

Ansvar

Elever har varit utsatta för tanken på ansvar i många år, så denna veckas fokus ligger på självdisciplin. Eleverna kommer att prata om vad självdisciplin är och hur de kan odla större självdisciplin i sitt dagliga liv. Genom stora gruppdiskussioner och journalföring kommer eleverna att utvärdera vilka självdisciplinstrategier som hjälper dem att förbättra sitt ansvar genom självdisciplin mest.

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

Bygga självdisciplin

Denna första lektion introducerar eleverna till ansvar och hur självdisciplin spelar en stor roll för att vara ansvarsfull och pålitlig. Eleverna kommer att lära sig om fem saker som påverkar vår förmåga att utveckla självdisciplin och journalföra en av de saker de vill arbeta med under hela ansvarsenheten. (Se *sidan 3* för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Bygga självdisciplin - scenarier

I grupper, läs igenom scenarier som involverar någon på väg att överge en uppgift eller ett ansvar. Diskutera den bästa självdisciplinstrategin de kan använda för att hjälpa dem slutföra uppgiften eller bli mer framgångsrika nästa gång. Scenarier:

Mario har ett vetenskapsprojekt på fredag. Det är måndag och han har allt han behöver men känner sig inte motiverad att börja. Han klarar sig inte bra i naturvetenskap och behöver verkligen ett bra betyg på det här projektet. Vad kan Mario göra för att öka sin självdisciplin för att inte bara göra projektet utan också göra det bra på det?

Samara har veckosysslor hemma; hon måste damma, dammsuga eller sopa och rengöra badrummet. Hon hatar sysslor. Alla hennes vänner får bidrag för att arbeta runt huset, men hennes pappa säger att det bara är en del av att vara i familjen. Hon väntar alltid till fredag med att göra sitt jobb och måste sedan göra allt på en gång och missar oftast att gå ut med kompisar på fredag efter skolan på grund av det. Hur kan Samara vara mer självdisciplinerad för att göra sina veckosysslor hela veckan istället för att spara dem alla till fredag när hon vill gå ut med sina vänner?

Adyson kämpar med att läsa. Det är meningen att hon ska läsa i 20 minuter hemma men hennes mamma jobbar dubbelskift och är inte hemma förrän Adyson ligger i sängen. Hennes nana bor hos Adyson de flesta kvällar och brukar titta på TV eller sova. Adyson gillar inte att läsa själv. Hon bryr sig helt enkelt inte om att göra det. Vad kan Adyson göra för att bli mer

självdisciplinerad att läsa 20 minuter varje dag, även om hon inte har någon att läsa med sig?

För partners

15 minuter



Varför ger vi upp?

Diskutera tillsammans med partners varför vi ibland inte avslutar det vi påbörjar eller ger upp. Vad får oss att överge vårt ansvar och vad behöver vi göra för att hålla fast vid något? Vilka strategier använder du för att övervinna frustration och förtvivlan som leder till att du inte uppfyller ett ansvar?

För privatpersoner

15 minuter



Min självdisciplinstrategi

Vad är en självdisciplinstrategi som du redan använder som fungerar bra och vad är en ny strategi som du skulle vilja testa? Journal om detta och om ett regelbundet ansvar du har som du inte gillar så mycket och behöver mer självdisciplin för att fullfölja. Hur kommer du att använda din nya strategi nästa gång detta ansvar kommer upp?

Teknikfokuserad

15 minuter



Teknik och självdisciplin

På vilka sätt hjälper tekniken oss att bli mer självdisciplinerade? Finns det appar vi använder för att hålla oss disciplinerade? Avi motiveras av att inte tappa vår teknikså vi gör alltid det vi ska? På vilka sätt distraherar tekniken oss och hindrar oss från att vara självdisciplinerade?

Bygga självdisciplin

Denna första lektion introducerar eleverna till ansvar och hur självdisciplin spelar en stor roll för att vara ansvarsfull och pålitlig. Eleverna kommer att lära sig om fem saker som påverkar vår förmåga att utveckla självdisciplin och journalföra en av de saker de vill arbeta med under hela ansvarsenheten.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material☐ Journal/anteckningsmaterial**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:

- Förstå vilken roll självdisciplin spelar för att vara ansvarsfull.
- Öva strategier för att förbättra sin självdisciplin.

Läraranslutning/Självvård

Som lärare har du många ansvarsområden under en skoldag. Du är även ansvarig gentemot och för ett antal personer. Det kan vara utmanande att hålla alla och allt organiserade och på rätt spår med vad som behöver utföras bell to bell. Ett sätt att säkerställa att du uppfyller alla dina skyldigheter är att göra en lista över allt du är ansvarig för och vad du behöver för att uppfylla det ansvaret. Detta hjälper dig att göra planer, sätta upp mål och ha realistiska förväntningar på vad du kan få gjort på en dag. Har du någonsin tänkt på varje dagligt ansvar, listat ut det och specificerat vad du behöver eller prioriterat vad du ska göra först? Prova, om inte. Du kommer att bli förvånad över a) hur mycket du ansvarar för, och b) hur bra det känns att vara organiserad. Du kanske också identifierar saker som du kan ta av tallriken. Är du verkligen ansvarig för "x", eller är det någon annans jobb som du på något sätt har ärvt? Kanske finns det en möjlighet att lätta på en del av ditt ansvar och få tillbaka lite av din tid.

**Dela med sig**

5-7 minuter

Välkommen till Ansvarsenheten! Det här kommer att bli en fantastisk enhet eftersom vi får lära oss om olika delar av ansvar. Jag vet att ni alla vet vad ansvar är, eller hur? Vem kan definiera ansvar för oss? (Bjud in elevernas svar.)



Inspirera

3-5 minuter

Definitionen vi kommer att använda från RAK är "att vara pålitlig för att göra de saker som förväntas eller krävs av dig." Jag tror att ett nyckelord här är "pålitlig". När du tänker på ordet pålitlig, vad tänker du på? (Bjud in elevernas svar.)

När du blir äldre förväntas du vara mer pålitlig. När du har fler möjligheter, mer frihet, mer livserfarenhet och mer ålder kommer folk att förvänta sig mer av dig. De kommer att bero på dig mer. Tänk på vem du är beroende av nu. Vilka personer är du beroende av (även utöver föräldrar eller vårdnadshavare)? Vem i ditt liv, om de inte dök upp för dig regelbundet, skulle göra en stor inverkan? (Bjud in elevernas svar. Uppmuntra dem att tänka utanför ramarna. Tänk på om lärare inte dök upp, busschaufförer, läkare, sanitetsarbetare, livsmedelsbutikschefer, etc.)

Att ta ansvar är allas jobb.



Bemyndiga

15 minuter

En annan del av att vara pålitlig och ansvarsfull är att vara självdisciplinerad. President Theodore Roosevelt sa en gång: "Med självdisciplin är allt möjligt." Att vara självdisciplin innebär att du kan motivera dig själv att göra det som förväntas eller krävs av dig. Du behöver inte någon eller något annat för att motivera dig; du kan motivera dig själv.

[För en teaser kan du visa eleverna Angela Duckworths TED Talk: [Grit: Kraften i passion och uthållighet](#) och fråga eleverna vad de tycker om de presenterade idéerna.]

Hur många av er tror att ni redan är ganska självdisciplinerade? Vem skulle till exempel gå upp, göra sig redo för skolan, komma hit i tid och göra alla dina läxor utan att någon annan sa åt dig att göra dessa saker? (Be eleverna att räkna upp sina händer.)

Hur många av er skulle vilja jobba på att vara lite mer självdisciplinerade? (Be eleverna att räkna upp sina händer.)

Bra! Du har tur! Det är vad vi ska jobba med den här veckan!

För vår första aktivitet kommer vi att prata igenom några ganska vanliga situationer som kräver självdisciplin och vi kommer att prata om några specifika strategier som vi kan använda för att bli mer självdisciplinerade. Vi har alla kraften att vara självdisciplinerade, men vi kanske inte har strategierna för att faktiskt göra det. Det ska vi jobba på idag!

Så, enligt forskning, kan följande saker hjälpa oss att bygga upp vår hjärnas förmåga att bli mer självdisciplinerad. Det visar sig att självdisciplin är något som vår hjärna kan hjälpa oss att göra automatiskt om vi tränar den. Så här är vad rsäger forskare kommer att hjälpa oss att träna vår hjärna att bli mer självdisciplinerad: [Följande strategier togs från [Wanderlust Worker blogg](#) och skräddarsytt för elever i årskurs 8.]

- **Tacksamhet:** Detta kanske inte verkar logiskt, men när våra hjärnor ständigt vill ha mer eller vill ha vad någon annan har, kan vi faktiskt inte uppskatta det vi redan har. Och när vi inte kan uppskatta vad vi har, hamnar våra hjärnor och kroppar i ett tillstånd av stress och det gör det väldigt svårt att ha den självdisciplin vi behöver för att arbeta mot våra mål. Vi är för ledsna eller för avundsjuka eller för arga över att vi inte har det som någon annan har. Men om vi övar på att vara tacksamma kan vi ge våra hjärnor möjligheten att bli mer självdisciplinerade genom att nå ett nytt mål istället för att bli arg på det vi inte har.
- **Förlåtelse:** På samma sätt som tacksamhet, om vi spenderar vår tid på att vara arga på eller reta någon för något, kan vi aldrig gå framåt. Vi kommer att stanna kvar i det förflutna och kommer inte att inse att vi har större och bättre saker att uppnå. Det krävs ingen självdisciplin för att förbli arg, men det krävs mycket för att förlåta och gå vidare. Detta i sin tur hjälper hjärnan att skapa nya nervbanor, ungefär som med tacksamhet, för självdisciplin.
- **Målsättning:** Vi kanske inte inser vad vi vill uppnå förrän vi faktiskt sätter upp mål och arbetar mot dem. Vi kanske inte heller inser att vi måste arbeta mot det vi vill. Saker kommer inte på magiskt sätt att falla från himlen och i våra knä. Om vi vill att bra saker ska hända i våra liv måste vi aktivt arbeta för att få dem att hända. Att sätta SMARTA mål kan hjälpa och att använda självdisciplin för att gå efter dessa mål kommer verkligen att hjälpa!
- **Ät hälsosamt, få mycket sömn och träna!:** Detta är så grundläggande att vi kanske inte tänker på dessa saker som användbara för självdisciplin, men det är de! Om våra kroppar inte är friska, vill vi inte göra andra saker som är bra för oss. För att våra hjärnor ska vara motiverade måste vi hålla våra kroppar motiverade också.
- **Håll dig organiserad och var uthållig:** Om du vill öka din självdisciplin måste du vara organiserad med vad du vill göra och vara uthållig när det inte går bra eller rätt. Bara för att något inte fungerar första gången betyder det inte att det inte fungerar andra gången. Att ge upp är en STOR mördare av självdisciplin. Så även kaos. Om du inte kan hitta något i ditt skåp, eller om du aldrig vet vilken dag det är eller vad du gör, kommer du att känna dig förvirrad. Du kommer att förlora saker, glömma saker och bli stressad. Alla dessa begränsar din förmåga att förbli fokuserad och självdisciplinerad.

Så låt oss gå igenom - för att VÄXA våra färdigheter i självdisciplin måste vi:

- 1) Var tacksam
- 2) Förlåt
- 3) Sätt upp mål
- 4) Ha friska kroppar
- 5) Var organiserad och uthållig; försök, försök igen!

Jag vill att ni alla ska välja EN av dessa saker och öva på dem just nu. I dina journaler [eller på ett papper], skriv om området du valde och hur du vill arbeta med det under hela denna ansvarsenhet. Försök att formulera din idé som ett SMART mål (ett som är specifikt, genomförbart under de kommande fyra veckorna och realistiskt). Vi kommer alla att behöva bygga upp vår självdisciplin och det är dags att börja! Du kanske inte förändras över en natt, men att veta vilket område du vill arbeta med kommer att hjälpa dig att börja bygga dina självdisciplinära muskler.

Låt eleverna slutföra en 5-7 minuters dagbok/skrivsession om det område de vill arbeta med och samla sedan in sina idéer. Använd informationen du samlar in för att göra regelbundna incheckningar med dem under nästa månad. Uppmuntra dem när du ser dem göra bra val mot sitt självdisciplinmål.



Reflektera

5-7 minuter

Låt eleverna dela med sig av sina reflektioner om de vill och om det finns tid. Samla reflektionerna och använd dem senare i enheten för att uppmuntra eleverna i deras självdisciplinutveckling.