

Mod

Detta är den tredje veckan av vår Courage-enhet. Eleverna kommer att fokusera på mod och hur man använder det för att visa ödmjukhet i situationer som ofta inspirerar till stolthet och arrogans.

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



"HumbleBrag"

Eleverna kommer att arbeta tillsammans för att brainstorma sätt att dela prestationer utan att vara en "HumbleBrag". (Se *sidan 2* för *lektionsdetaljer*.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Uppvisar ödmjukhet

Dela in klassen i grupper om 4-6 och ha en liten gruppdiskussion om: Hur kan vi visa ödmjukhet som lag/klubb etc. även när vi uppenbarligen är bättre än våra motståndare?

För partners
15 minuter



Hur ser ödmjukhet ut?

Dela med din partner en person i ditt liv som är ett bra exempel på ödmjukhet trots alla deras prestationer. Om du inte känner någon personligen, tänk på kända personer som också delar detta attribut!

För privatpersoner
15 minuter



Ödmjukhet ökar

Journal om följande fråga: Hur kan du öka din ödmjukhet i situationer som lockar dig att skryta och skryta? Hur kan du dela dina prestationer utan att öppet skryta och få andra att må dåligt?

Teknikfokuserad
15 minuter



Skapa ett ödmjukt inlägg

Skapa ett skeninlägg som tillkännager en nyligen genomförd prestation. Kom ihåg vad vi lärde oss om "HumbleBrag". Gör ditt bästa för att undvika när skapa ditt inlägg. Dela det med en partner för att få dem att dubbelkolla efter HumbleBrag röda flaggor!

"HumbleBrag"

Eleverna kommer att arbeta tillsammans för att brainstorma sätt att dela sina prestationer utan att vara en "HumbleBrag".

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Papper
- ☐ Pennor

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:

- Få en djupare förståelse för den vänlighet och det mod som krävs för att omfamna ödmjukhet i en mängd olika situationer.
- Träna på att använda mod och ödmjukhet i skolan och hemma.

Läraranslutning/Självvård

Ibland finns det en missuppfattning att lärare måste vara experter på allt. Känner du press att aldrig göra ett misstag, att alltid ha svaren, att alltid ha "kontroll"? Om så är fallet, glöm allt det där. Just nu. Bara kasta den. Du behöver inte vara allt för alla människor; du kan inte vara. Det krävs faktiskt mer mod att erkänna när vi inte vet allt, när vi inte har total kontroll och när vi behöver hjälp. Kom ihåg att du är människa och att ditt jobb som lärare faktiskt är att leda, inspirera, underlätta, tända och tjäna. Tänk idag på hur du leder och har led hela året genom service: service till dina elever, till skolan, till dina kollegor och till dig själv. Det finns få saker som är modigare än så.

**Dela med sig**

3-5 minuter

Hittills har vi utforskat begreppet mod och hur det hänger ihop med sårbarhet. Vi har också utforskat begreppet ledare och hur var och en av oss är en ledare i vår egen rätt. När vi rundar halvvägs i vår modenhet flyttar vi vårt fokus till ett koncept som många människor inte kopplar ihop med mod, ödmjukhet.

Vad betyder ordet ödmjuk för dig? (Bjud in elevernas svar.)

Vad tänker du på när du tänker på ordet ödmjukhet? (Bjud in elevernas svar.)



Inspirera

4-6 minuter

Begreppet ödmjukhet förväxlas ofta med ordet förnedring. Förnedring är negativt och orsakar ofta förlägenhet och ibland till och med skam. Ett exempel på detta kan vara att känna sig förödmjukad när en vuxen tillrättavisar dig inför dina vänner eller när någon offentligt gör narr av dig.

Ödmjukhet är INTE negativ. Det är ett val vi gör i hur vi interagerar med andra och världen omkring oss. För denna enhet definieras det som att vara blygsam om våra egna förmågor och att vara villig att sätta andras bästa före våra egna önskningar. Detta medvetna beslut kräver faktiskt ett stort mått av mod och vänlighet. Du fattar ett beslut att lyfta andra och deras önskemål/behov/preferenser före dig själv. Detta betyder inte att du nedvärderar dina egna prestationer, idéer eller önskningar. Du har kontroll över dessa beslut och kan hitta en balans mellan att sätta dig själv och dina önskemål och behov först och vikten av att använda ödmjukhet med andra när tillfälle ges.

Detta kan vara extremt svårt när du är stolt över en prestation. Du kanske pluggade extra hårt och fick 100% på det senaste matteprovet. Du kanske sparkade det vinnande målet för ditt lags sista match. Det här är fantastiska prestationer och du vill dela dem med världen! Men vi måste vara försiktiga med något som kallas "HumbleBrag". "HumbleBrag" är när du tillkännager din prestation på ett sätt som är ödmjukt till en början, men avslutas med ett subtilt "skryt". Ett exempel är: "Usch, isar min fot! Svårt att göra segermålet och sedan åka direkt till akuten!" Många människor försöker tona ned sina prestationer på detta sätt i ett försök att vara mer ödmjuka. Detta har dock ofta motsatt effekt! Den här typen av ödmjukhet känns falsk och drar faktiskt ännu mer uppmärksamhet till dig själv, vilket är vad du försökte undvika från början! Så hur kan vi undvika ett "HumbleBrag"?

- Balansera hur mycket du pratar om dig själv och dina prestationer med dina förfrågningar till andra och hur de har det. Pratar du mycket om dig själv? Delar du med dig av dina prestationer ofta? Om så är fallet är frestelsen att HumbleBrag ännu större. Försök att fokusera på andra FÖRST. När något händer som du är oerhört stolt över, dela det gärna, men gå inte över huvudet, lysa rampljuset så starkt på dig och hur storslagen du är! Dela din prestationer och leta sedan efter andras prestationer.
- Markera dina handlingar istället för dig själv specifikt. Att säga: "Jag är så glad att jag har de här nya klossarna så att jag kunde göra det vinnarmålet!" skiljer sig mycket från, "Jag är glad att all extra träning med målvakten gav resultat! Jag kände mig redo att göra det målet!"
- Läs andras kroppsspråk. Rullar folk med ögonen när du delar med dig? Verkar de ignorera dig? Detta är en tydlig indikation på att du vanligtvis spenderar mycket tid på att prata om dig själv och dela med dig av allt du åstadkommer.



Bemyndiga

15 minuter

Förklara att klassen nu sällar igenom uttalanden för att avgöra om de i själva verket är ett "HumbleBrag" eller om de verkligen tillkännager en prestation. De som får en HumbleBrag kommer att skriva om uttalandet för att visa sann ödmjukhet och mod. Fokus ligger på dina och andras prestationer, inte på att bygga upp dig själv från själva uttalandet. Målet är att känna stolthet över dig själv helt enkelt av din prestation. Att dela med sig av din prestation är bara "grädde på moset".

Dela upp klassen i små grupper. Ge varje grupp ett av följande påståenden. Låt dem bestämma varför det är en HumbleBrag och brainstorma alternativa sätt att dela prestationerna på ett mer enkelt och ödmjukt sätt.

- "Så glad att mitt rockstarhår höll sig borta från mitt ansikte när jag korsade mållinjen först i helgen på cross countryträffen!"
- "Glad över att äntligen få vila efter att ha slagit det andra debattlaget på egen hand! #ordsaremittliv"
- "Visste aldrig att jag var så bra på matte förrän jag fick mitt femte perfekta prov i rad. #mathmadeeasy"
- "Jag ser människor falla över mitt vetenskapsprojekt, men jag förstår fortfarande inte varför jag vann!"
- "Varför vann jag roll i skolpjäsen exakt? Jag har aldrig ens skådespelat förut!"



Reflektera

5-7 minuter

Led klassen i en diskussion om ödmjukhet.

Vad gör det här konceptet så svårt?

Hur kan du dela dina prestationer samtidigt som du undviker det fruktade "HumbleBrag"?

Hur krävs det mod att leda med ödmjukhet?

Om det här konceptet känns extremt svårt så har du rätt! Många, många vuxna kämpar med detta koncept och du kan till och med stöta på andra i ditt liv som sätter lite, om något positivt värde på denna egenskap. Men att vara ödmjuk och snäll snarare än stolt och arrogant kan hjälpa dem runt omkring dig att må bättre om sig själva och öka det övergripande humöret i din grupp, skola och till och med samhället! Den här veckan använd mod för att öva ödmjukhet i åtminstone en situation där du vill dela med dig av en prestation. Tänk på HUR du delar saker. Hur kan du använda ödmjukhet för att vara stolt över dig själv utan att skryta?