

自律策略

本课程回顾了责任和自律的定义，并让学生有机会确定他们在家里、在学校以及对自己/他人的个人责任。此外，本课程还探讨了一些可能发生的阻碍我们履行职责的小事情。学生将反思这些障碍，然后确定他们可以做的一件事（针对每个领域）以保持自律。

仁慈子概念
自律

课程时间
25-30 分钟

所需材料

- ☐ 纸
- ☐ 书写用具
- ☐ 注意：学生将被要求在本单元的另一课中返回这些列表，因此他们会想要跟踪它们，或者您可能想要收集它们。

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅 [标准地图](#) 了解更多信息。



由案件指定
作为推荐计划
用于社交和情感学习。
详情请参阅最后一页。

课程目标

学生将：

- 确定个人在学校、家庭以及对自己/与他人的责任。
- 制定自律策略，帮助确保学生能够更好地履行至少一项责任。

教师联系/自我照顾

作为一名教师，您负责数十名儿童的安全和教育。你每天如何准备上学？每个老师都需要提供某种类型的课程计划作为计划的证明，但有效的计划远不止于此。根据课堂天数和分配的时间限制来规划一个单元可以完全改变原来的课程。很多时候，我们教学的时间越长，我们的计划就越短。然而，每年我们都会收到一批全新的学生。本周，留出一些额外的时间来评估您当前的课程。他们有哪些特殊需求（包括优势和劣势）需要采取与过去几年不同的方法？如果这是您教学的第一年，请尝试根据学习风格而不是学术水平对学生进行分类。您可能会开始更加欣赏每个学生，这最终会导致老师在一年中的这个艰难时期以友善而不是沮丧的方式回应！

给不同学习者的建议

- 写作或语言能力有限的学生可以画出他们的职责。您还可以将每列中的职责数量从 3-5 减少到 1-2。



分享

5-7分钟

在这个单元中，我们将讨论责任和自律。我知道这些是你们都熟悉的概念。因此，让我们发挥创意来审视这些定义。有人能表演一下“责任”一词的含义吗？它可以非常简单；我们会看看是否能理解您在做什么。

邀请一两个学生表演他们的定义。

好的！现在，我们来谈谈一些可能不太熟悉的事情：自律。这也更难付诸行动，因为自律常常发生在我们的内心、我们的思想、我们的内心和我们的“胆量”中。因此，让我们采取一些不同的方法来定义自律。首先，我会给大家一个定义，然后我希望大家思考一个对你们来说代表自律的词。定义如下：自律是控制自己的言行，以免伤害自己或他人。

想一个对你来说代表自律的词。我会给你 30 秒的时间来思考你的话，然后我们会四处分享我们的话。



启发

5-7分钟

现在，我希望你列出三份清单，列出你所负责的所有事情：在家里、在学校、为自己和他人。对于你如何对待你的身体、你的思想和你周围的人，你负有什么责任？

在论文上创建三栏（您可以进行三折来为栏创建空间）并在顶部标记它们：家庭、学校、社区。尝试在每个标题下的每个列表中列出 3-5 个内容，如果有些内容重叠也没关系。

请记住，有时我们的责任并不大。它们可以很简单，比如刷牙、帮助照顾弟妹妹、按时到校等等。



赋能

10-15 分钟

现在，我要说一些选择或情况，我希望你决定其中任何一个是否会阻止你完成你的任何责任。拿一支红色蜡笔、铅笔或记号笔，划掉可能因我所说的话而产生负面影响的责任。因此，举例来说，如果我说，“你和你的朋友放学后未经父母许可就出去玩到天黑”，这个选择是否会阻止你完成任务？如果是这样，你会把它从你的清单上划掉。

倾听以下选择或情况，如果您听到的选择或情况会对您履行一项职责的能力产生负面影响，请将该责任从清单上划掉。

- 你睡过头了。
- 你把作业落在厨房的桌子上了。
- 在去学校的整个旅程中，您更换了座位，并从巴士前部移到了后部。
- 你有时会在学校的走廊里跑步。
- 你在课堂上做白日梦。
- 你很少吃完午餐。
- 你拖延（这意味着你等到最后一刻才做事）。
- 您有时会与父母和/或兄弟姐妹争论。

看看你的清单。你必须划掉很多东西吗？请注意，这些事情中的大多数可能是我们都做过的事情（或者可能经常做的事情）。每一项单独来看可能没什么大不了的，但把它们放在一起，你可能会发现很难履行你的责任！

现在我希望你在每一栏中写下一件你将要做的事情，以帮助你保持纪律以履行你的责任（即使你没有放弃任何责任！）。我们都会在某个时刻遇到一些事情，这些事情可能会阻止我们履行协议。例如，如果你因为睡得太晚而苦苦挣扎，这让你无法按时到校或吃一顿丰盛的早餐，甚至无法在没有压力的情况下走出家门，你可以在你的一篇专栏中写道：“我会今晚提前五分钟睡觉，早上定好闹钟。”这一策略将帮助您保持自律，优先考虑良好的睡眠和准时起床。

这个想法是给自己至少一种策略来帮助你更加自律和负责任，无论遇到什么障碍。



反映

5分钟

让每个人聚集在一起，分享他们将尝试的一种自律策略以及他们认为这会对他们有什么帮助。有时学生没有意识到不良习惯的负面影响（即使是相当良性的习惯，例如在大厅里睡觉或跑步）。当学生看到这种行为如何影响他们在其他领域时，他们更有可能采取措施解决这些行为。



扩展想法

- 本周晚些时候询问学生是否一直在使用新的自律策略。另外，当您注意到学生在学校实施他们的策略时，表扬他们。
- 收集学生名单和策略，并将策略通过电子邮件发送给家长（单独）；这可能会在家里提供额外的支持和鼓励，进而影响到学校的行为。



由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划, 并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>