

责任

本周，学生们将学习如何建立健康的界限，以便他们能够采取适当的步骤来承担责任。提醒学生，他们不必对所有事情负责，但有些事情他们要完全负责。目的是让学生意识到自己的个人、社会和公共责任，并学习如何为自己、与他人、甚至与技术保持健康的界限。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

主要课程

全班课
30分钟



责任之环

本课程向学生介绍边界和空间的概念，以及我们与自己和他人共享的各种空间边界内的责任所在。（参见页面3 了解课程详情。）

迷你课程

适合小团体
15分钟



不是我的责任

请记住，我们不必对一切负责。我们只能对我们个人可以控制的事情负责。在小组中使用 T 形图，列出始终在您控制范围内的事情和不在您控制范围内的事情。在这一天剩下的时间里，专注于您可以控制的事情，并对这些选择负责。对于无法控制的事情，设立健康的界限，提醒自己这些事情不一定是你今天要处理的。

延伸思路：集思广益一些我们可以用来帮助我们的身体和大脑平静下来的技巧，以便我们在无法控制的事情发生在我们身上时做出负责任的选择并保持健康的界限。

对于合作伙伴
15分钟



可以说“不”

有时我们会遇到一些情况，我们被要求做一些我们不舒服或知道我们不应该做的事情。如果我们没有自尊和健康的个人界限，我们可能会倾向于不负责任并做出错误的选择。有时这些糟糕的选择实际上是好的选择。例如，你被要求照顾孩子，但你必须为那天晚上的英语考试学习。你不想让提出要求的母亲失望，但拒绝她的要求才是更负责任的做法。但这可能很难。与你的伴侣一起练习一些“不”策略，以帮助你拒绝那些让你妥协你的界限或对你来说不是好的个人选择的情况。一些策略包括：

- 打破记录（一遍又一遍地重复“不”）
- 改变话题
- 对邀请/邀请/机会说“谢谢”，但目前在我的日程安排中不起作用
- 使用同理心（“我知道你处境艰难，但我现在无法提供帮助。”）
- 解释自己和/或提供替代想法（“大声的噪音实际上让我非常不舒服，所以我不会在音乐会上成为好朋友，因为我会感到非常紧张。但是，我可以和你一起去咖啡店之后！”）。

对于个人
15分钟



我的个人空间

分发初级课程中使用的个人空间图。让学生记下属于他们个人的责任。然后,让他们思考/记录这一点:当面对跨越边界线或在社交和公共空间内具有破坏性或不负责任的人时,他们如何保持健康的边界?例如,如果一位朋友经常在您的储物柜周围徘徊,而您需要一些空间,您可以说什么或做什么来保持尊重,同时保持健康的个人或亲密界限?学生可以记录他们的反思。

以技术为中心
15分钟



与技术的健康界限

大型小组讨论或日记提示:技术如何影响我们维持健康界限的能力?技术如何阻止我们保持健康的界限?我们如何利用自律来强化技术的健康界限?[例如,餐桌上禁止使用电话、晚上特定时间后禁止上网、卧室中禁止电视/游戏系统等](请参阅个人空间讲义和/或主要课程中的信息)。

责任之环

本课程向学生介绍边界和空间的概念，以及我们与自己和他人共享的各种空间边界内的责任所在。

课程时间
30分钟

所需材料

□ 责任之环讲义

□ 可选扩展：

《华盛顿邮报》发表文章解释了不同国家人民的个人空间界限；对于需要/想要更多挑战的学生来说，这可能是一个有趣的技术扩展或扩展：

https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm_term=.0848e250ce9c

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

课程目标

学生将：

- 评估健康界限
- 确定属于亲密、个人、社会和公共空间界限的责任

教师联系/自我照顾

有时，从不同的角度思考我们的责任会有所帮助：权利与责任、个人和职业界限以及责任的来源。每一个都让我们对什么是责任、什么不是责任有了新的认识。例如，您有权享有安全、积极的工作环境。因此，您有责任为营造安全、积极的环境做出贡献。你们学校的员工文化是怎样的？师生关系是怎样的？员工休息室的气氛如何？教师和管理人员是否意见一致？作为该社区的一部分，您有哪些责任来确保安全、积极的工作环境？您在工作中的个人和职业界限如何？如果你的学生有个人的挣扎，并因此将他们的攻击性、悲伤或沮丧带到你的房间，你的责任是什么？您的责任是教导这些孩子并确保有利于所有学生学习的课堂环境。您没有责任“修复”他们的家庭状况或亲自评估和解决他们的心理或情绪健康问题。设定个人和职业界限，不要将问题视为个人问题，并寻求其他学校专业人士或公共服务来以学生需要的方式帮助他们。知道你的责任从何而来怎么样？你知道你为什么要做你所做的事情吗？您是否为自己创造了责任，或者这些责任是由其他人赋予您的？了解你的职责的来源可以帮助你确定它们的优先顺序并提高效率。今天花一些时间来评估你的权利和责任，设定一些你需要设定的界限，并理解你为什么要做你所做的事情。



分享

5-7分钟

在本单元中，我们讨论的是责任。自上周以来，你们中有多少人有机会为某件事承担责任或做出负责任的选择，以及避免的指责他人或不诚实地完成要求您做的事情？（如果学生愿意，请他们分享。）

好的！继续努力！事实上，对某件事负责的感觉很好，即使这意味着承认你忘记做的事情或选择不做。并不是说让别人失望感觉很好，而是纠正这些情况感觉很好。



启发

15分钟

本周我们将讨论责任的界限。有时感觉我们需要对每个人、每件事负责。随着年龄的增长，你将被赋予更多的责任，并且可能很难知道这条线在哪里结束。事实并非一切都是你的责任。作为一个班级，作为一所学校，作为一个家庭，都有共同的责任。我们所有人都致力于让事情顺利进行。而且，如果你开始做的事情在技术上是其他人的责任，他们将无法学会履行自己在团队中的职责，而你会因为太

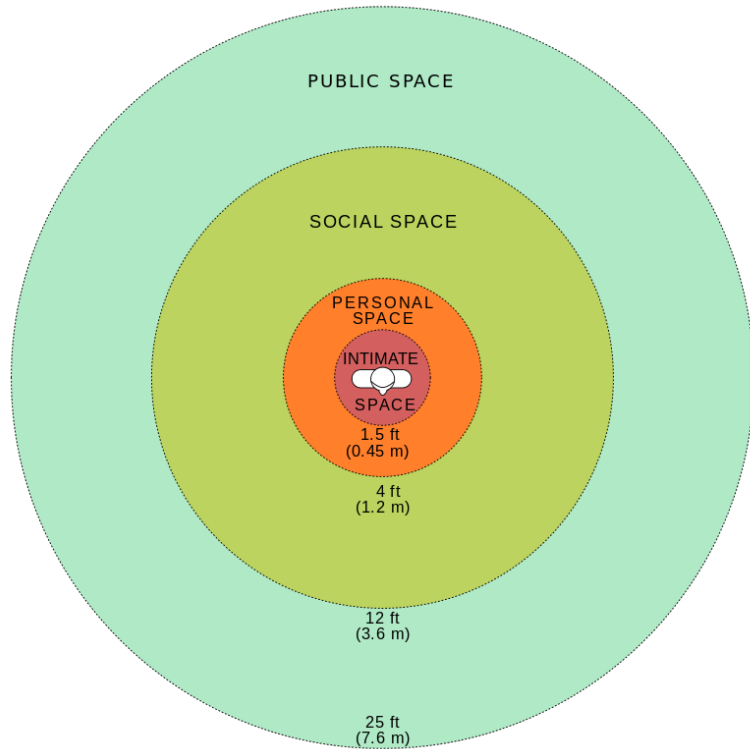
多的事情要做和思考而不知所措。因此，在决定什么是你的责任、什么不是你的责任时，与他人保持良好的界限非常重要。



赋能

20 分钟 [推荐: 将其分成两个 10 分钟的部分; 第 1 部分用于解释, 第 2 部分用于活动。这延长了课程时间, 但这可能是必要的。]

为了帮助我们了解责任的界限在哪里, 了解我们的个人界限也很有帮助。让我们看一下这张图片:



(来源: WebHamster, 2009 年, [抄送-SA 3.0](#))

将图像投影到智能板上或将其绘制在白板上, 但学生还需要最终活动的打印输出, 因此您现在也可以将其分发给學生。

您的私密空间通常涵盖您周围的前 18 英寸。因此, 从您的身体向外约 1½ 英尺 (约 17-18 英寸), 这就是您的空间。有人说, 如果你伸出双臂, 任何距离你的手臂并向内的地方都是你的私密空间。而且, 离你越近, 它就变得越亲密或私密。例如, 您不必容忍人们挡住您的脸, 或者在您不希望他们触摸您的情况下触摸您。这 1½ 英尺是您的责任, 并且仅由您负责。同样, 别人的私密空间也是他们的。不要假设有人在没有邀请的情况下希望您进入他们的空间。重要的是要记住, 您不对某人的私密空间负责。例如, 确保周围的每个人都快乐并不是你的责任, 尽管如果你看到某人悲伤并成为好朋友, 询问如何提供帮助, 这对你来说是一种善意的表现。但是, 如果他们选择保持不高兴, 或者如果你与那个人交往不安全, 那么“解决它”就不是你的工作了。您的工作是对自己的私密空间和福祉负责。

然而, 在这个私密空间之外, 我们进入了更多的共享空间。距您的私密空间边缘约四英尺的地方称为个人空间。在这里, 你仍然感觉这是你的空间, 但其他人会来来去去, 在午餐时坐在你旁边, 在走廊上经过你, 在课堂上或家里和你一起闲逛。有时, 人们可能会感觉就像在您的私密空间中 (例如, 他们在午餐时坐在您旁边), 但他们是在更加个人甚至社交空间的思维模式中运作的。他们并不是故意靠得太近, 但这就是午餐桌上的拥挤程度。您的个人空间仍然可以在很大程度上属于您自己, 但请记住, 您的个人空间也会与其他人的个人空间相交, 因此您必须保持礼貌。不过, 在您的个人空间内发生的事情很大程度上也是您的

责任。午餐时如何对待坐在你旁边的人是你的责任。他们也有责任成为一个好的午餐座位伙伴。

从4英尺到12英尺,这称为社交空间。您可以在这里与朋友闲逛、与队友一起工作、在学校或家里甚至在较小的社区空间互动。在此,责任由该领域的人员共同承担。任何占据或共享社交空间的人都应该尊重与他们一起在该空间中的人。

从12英尺到25英尺,我们进入“公共空间”。这是公共餐馆、商店、街道、人行道、整个校园,有时甚至是教室。就像社交空间一样,我们有责任在这些空间中采取适当、友善和乐于助人的行为,但我们个人不对这些空间内发生的一切负责。例如,如果商店里的队伍排得太长,我们没有责任去解决,但我们有责任耐心等待。

活动:

我将给你们每人一份这些太空戒指的讲义,然后我将大声朗读我们所承担的各种责任。我希望你把这个责任写在你认为最合适的地方。分发责任环工作表并阅读以下列表,让学生有时间在中间进行书写。他们也可以简单地写下这个数字。

1. 刷牙
2. 按时交作业
3. 做一个好朋友
4. 遵守学校规定
5. 音乐会前练习乐器
6. 说些关于自己的好话
7. 给予他人赞美
8. 努力学习数学
9. 静静地坐在图书馆里
10. 吃完午饭后打扫卫生
11. 在家打扫你的房间
12. 照顾祖父母
13. 在商店耐心排队等候
14. 向邻居挥手
15. 在线分享积极的事情



反映

5-7分钟

让我们看看你把我刚才列出的东西放在哪里。检查你的答案,如果你把一些东西放在与我在这里读到的不同的地方,让我们谈谈你的想法。请注意,有些可能会争论不同的空间,如下所示。

1. 刷牙——贴心
2. 按时交作业 - 社交
3. 成为好朋友 - 个人/社交
4. 遵守学校规则 - 社交/公共
5. 音乐会前练习圆号 - 社交
6. 说些关于自己的好话——亲密
7. 给予他人赞美——社交
8. 努力学习数学 - 个人
9. 安静地坐在图书馆里——个人/社交
10. 吃完午饭后清理——个人/社交
11. 在家打扫你的房间 - 个人/社交
12. 照顾祖父母 - 社会
13. 在商店耐心排队等候 - 公众

14. 向邻居挥手 - 社交/公共场合
15. 在线分享积极的事情 - 公众

重要的是要记住，虽然我们有责任在所有空间中表现出友善、关怀、乐于助人和尊重，但某些空间（例如我们的私密和个人空间）是我们独自的责任，就像另一个人的私密和个人空间一样他们的责任。重要的是要记住这一点，不要赋予他人对您的私密或个人空间的权力，也不要接管他人的私密或个人空间的权力。这些是你需要被邀请进入的空间。不过，社交和公共空间更加流动。有时我们会发现发生的事情不是我们的责任，但有时我们会发现我们可以提供帮助并表现出责任（例如练习我们的号，以便我们可以在音乐会上以积极的方式做出贡献）。确保整个乐队听起来不错不一定是我们的责任，但确保我们听起来不错是我们的责任！这可能是一件很难思考的事情，但花一些时间评估你的责任在哪里以及你如何履行这些责任。不要承担不属于你的责任，也不要放弃只属于你的责任。

责任之环

