

Mein glücklicher Ort

Dies ist die erste Lektion in der Pflegeeinheit. Um das Gespräch richtig zu beginnen und das Konzept des Respekts aus der vorherigen Einheit zu stärken, erstellen die Schüler „My Happy Place“-Collagetafeln, die sie verwenden können, wenn sie sich im Laufe des Schultages unwohl fühlen oder Probleme haben.

NOTIZ: Diese Lektion würde sehr gut in Verbindung mit Ihrer Kunstzeit während Sonderveranstaltungen funktionieren. Fragen Sie Ihren Kunstlehrer, ob er/sie mitarbeiten möchte! Dies ist eine großartige Möglichkeit zu zeigen, dass Ihnen auch der akademische Schwerpunkt am Herzen liegt.

FürsorglichSub-Konzepte)
Mitgefühl, Freundlichkeit

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
45 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Verschiedene Kartongrößen
- ☐ Klebestifte
- ☐ Für jedes Kind eine Schere
- ☐ Zeitschriften oder gedruckte Bilder aus dem Internet
- ☐ Grundlegende Künstlerbedarf
- ☐ Glitzer (optional)
- ☐ Modge Podge (optional)
- ☐ Altpapier mit unterschiedlicher Textur (optional)
- ☐ Recycelte Artikel (optional)

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Erstellen Sie eine personalisierte Collage mit Bildern, die ein Gefühl des Glücks hervorrufen.
- Üben Sie den Einsatz von Bewältigungsstrategien, wenn Umstände negative Gefühle hervorrufen.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

ICHIn der ersten Einheit haben wir über die Bedeutung der Selbstachtung als Baustein für Respekt in unserer Welt gesprochen. In dieser Einheit liegt unser Fokus auf Fürsorge, die Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit und Empathie umfasst. Fürsorge bedeutet, sich um sich selbst und andere zu kümmern und Sorge zu zeigen. Versuchen Sie anhand dieser Definition zu beurteilen, wie Sie für sich selbst sorgen.

Selbstfürsorge ist ein wichtiges Instrument, um sicherzustellen, dass wir Zeit für einen Neustart haben. Es ist nicht egoistisch, sich jeden Tag Zeit zu nehmen, um sich nur auf DICH zu konzentrieren. Was machst du jeden Tag nur für dich? Wenn die Antwort schwer zu finden ist, überlegen Sie sich ein paar Ideen, wie Sie täglich für sich selbst sorgen können. Wenn Sie diesen Prozess bereits begonnen haben, versuchen Sie, Ihre Selbstfürsorge zu erweitern oder zu vertiefen, um langfristige Ziele einzubeziehen (z. B. Sport zu treiben oder einen unterhaltsamen Kurs zu besuchen). Wenn Sie sich nicht um sich selbst kümmern, wie können Sie dann erwarten, dass Sie sich solide um andere kümmern?

Tipps für vielfältige Lernende

- Unterstützen Sie einen Schüler mit eingeschränkten Feinmotorikfähigkeiten, indem Sie Bilder für ihn ausschneiden.
- Stellen Sie den Schülern eine Auswahl verschiedener Kartongrößen zur Verfügung.
- Stellen Sie ein fertiges Produkt zur Verfügung, um die Visualisierung zu unterstützen.



Aktie

3 Protokoll

Lassen Sie die Schüler in Ihrem Kreis oder Gemeinschaftsbereich zusammenkommen.

Bitten Sie sie, zu erzählen, wie sie diese Woche einem Freund Respekt entgegengebracht haben.

(Geben Sie bei Bedarf Beispiele an.)



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM
FÜR SOZIALE UND
EMOTIONALE LERNEN.

Einzelheiten finden Sie auf der
letzten Seite.



Inspirieren

Was ist Fürsorge?

5-7 Minuten

Erklären Sie, dass Fürsorge bedeutet, sich um andere zu kümmern und Sorge zu zeigen. Diese Einheit konzentriert sich darauf, dies in unserem Klassenzimmer zu berücksichtigen und zum Ausdruck zu bringen. Wir haben bereits gelernt, wie der Respekt vor uns selbst, unseren Freunden und unserem Raum uns dabei geholfen hat, uns sicher zu fühlen und täglich Freundlichkeit zu zeigen. Darauf baut Fürsorge auf. Wenn wir fürsorglich sind, zeigen unsere Handlungen Freundlichkeit und andere genießen unsere Gesellschaft!

Was ist Selbstfürsorge?

5-7 Minuten

Erklären Sie, dass Selbstfürsorge bedeutet, dass wir uns Zeit nehmen, für uns selbst zu sorgen. Das hört sich vielleicht albern an, aber wenn wir uns nicht die Zeit nehmen, auf uns selbst aufzupassen, sind wir nicht besonders gut darin, uns um andere zu kümmern. Eine Möglichkeit, Selbstfürsorge zu üben, besteht darin, Ihre Gefühle häufig zu überprüfen und zu spüren. Tools, die Ihnen helfen, Ihre Gefühle zu ändern, wenn Sie verärgert sind. Wir nennen diese Werkzeuge Bewältigungskompetenzen. Wenn wir eine Bewältigungsstrategie anwenden, können wir uns eine Auszeit vom Problem nehmen, den Kopf frei bekommen und uns wieder glücklich fühlen!

- Möglicherweise möchten Sie einen ruhigen Bereich in Ihrem Zimmer festlegen, den die Schüler zum Üben von Bewältigungsstrategien nutzen können (Ihre Klassenbibliothek ist eine gute Option).



Ermächtigen

30 Protokoll

Heute wird jede Person ihre eigene spezielle „My Happy Place“-Collage aus Zeitschriftenbildern oder gedruckten Bildern aus dem Internet, Malutensilien und Pappe erstellen. Dies ist Ihr ganz persönliches Board; Niemand kann Ihnen sagen, was Sie darauf auftragen, wie Sie es herstellen oder es überhaupt bei sich verwenden sollen.

Es ist für dich allein.

Schritt 1:

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Jeder Schüler wählt ein Stück Pappe für seine Collage aus. Stellen Sie sicher, dass Sie unterschiedliche Größen anbieten, da sich einige Schüler möglicherweise von dieser Aufgabe überfordert fühlen, während andere mehr Platz wünschen. Schreiben Sie den Namen des Schülers an die Tafel und lassen Sie ihn/sie Kleber und Glitzer auf die Buchstaben auftragen, damit sie glänzen. Hinweis: Wenn Glitzer ist nicht möglich/erwünscht, haben jeder Schüler Schreiben Sie seinen/ihren Namen auf eine Karteikarte und kleben Sie sie in die Mitte der Tafel.

Schritt 2:

Während der Glitzer trocknet, lassen Sie die Schüler Zeitschriften durchsuchen, um Bilder zu finden, die in ihnen ein glückliches Gefühl hervorrufen. Um Inspiration und Klarheit zu schaffen, zeigen Sie ihnen Ihre fertige Collage und erklären Sie, warum Sie Ihre Bilder ausgewählt haben. Zum Beispiel: „Dieser Hund macht mich glücklich, weil er mich an meinen Hund Freckles zu Hause denken lässt.“ Die Schüler können Bilder ausschneiden, auf Papier zeichnen oder sogar aus Texturen und recycelten Gegenständen Glück schaffen. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort auf die Frage, was Sie Fügen Sie ihre Collagen ein, solange sie erklären können, wie das Endergebnis sie glücklich macht. Lassen Sie sie alle ihre Entscheidungen auf ihr Brett kleben. Hinweis: Damit diese Bretter länger halten, sollten Sie sie mit Mod Podge lackieren oder laminieren.

Schritt 3:

Nachdem alle Collagen fertig sind, erklären Sie den Schülern, dass sie sie verwenden werden. Die Tafel „My Happy Place“ hilft ihnen das ganze Jahr über, wenn sie sich niedergeschlagen oder verärgert fühlen. Wenn Schüler überfordert, frustriert oder sogar wütend sind, können sie ihre Tafel herausnehmen und einige der Bilder darauf mit dem Lehrer oder Assistenten besprechen. Dies ist eine großartige Möglichkeit, unsere Fürsorge für uns selbst zu zeigen. Wenn wir negative Gefühle zu lange in uns bleiben lassen, zeigen wir keine Freundlichkeit. Unsere Einstellung beginnt sich zu ändern und es wird aufgrund all dieser ekligen Gefühle schwieriger, andere zu respektieren und ihnen Freundlichkeit zu zeigen. Mit der Nutzung Ihres „My Happy Place“-Boards können Sie sich schnell wieder positiv fühlen!

- Zeigen Sie anhand Ihrer eigenen Tafel, wie Sie mit der Collage Ihre Gefühle verändern können. Eine Idee besteht darin, eine Person durch eine Einstellungsänderung anzuleiten, indem man auf mehrere Bilder zeigt und sie fragt, wie die Bilder Glück bringen.
- Sie müssen ein Signal oder einen Plan für Ihre Schüler erstellen, wann sie diese Bewältigungsfähigkeit wünschen/brauchen.
- Sie müssen außerdem einen speziellen Ort auswählen, an dem die Schüler ihre Tafeln aufbewahren können.



Reflektieren

5-10 Minuten

Lassen Sie jeden Schüler 1-2 Elemente aus seinen Collagen mit der Klasse teilen. Studierende müssen nicht ihre gesamten Tafeln vorzeigen, wenn sie dies nicht möchten. Betonen Sie, dass diese Foren persönlicher Natur sind und manche Leute sich möglicherweise nicht ganz wohl dabei fühlen, alles zu

teilen, was sie darauf posten. Stellen Sie die folgenden Fragen, während die Schüler bestimmte Bilder auswählen:

- Wie fühlst du dich bei diesem Bild?
- Warum hast du dieses Bild an deine Tafel gehängt?
- Erinnert Sie dieses Bild an eine Person, einen Ort, eine Sache oder? lustige Zeit in deinem Leben?



Erweiterungsideen

- Erweiterung zu Hause: Machen Sie ein Foto von jeder „Happy Place“-Collage und schicken Sie es mit den Eltern nach Hause. Erklären Sie die Aktivität und laden Sie sie ein, entweder zu Hause ein eigenes Bild anzufertigen oder das Bild zu verwenden, während sie mit ihren Kindern darum kämpfen, negative Emotionen zu lindern.



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM FÜR SOZIALE
UND EMOTIONALE
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

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