

Schatzkiste „Meine Güte“.

Die erste Lektion in der Courage-Einheit legt den Schwerpunkt auf Freundlichkeit als die ultimative Form von Mut. Diese Lektion beginnt mit der Freundlichkeit gegenüber sich selbst, indem eine persönliche Affirmations-Schatzkiste geschaffen wird.

Freundlichkeitskonzept(e)

Mut, Freundlichkeit, Bestätigung

Zeitraumen der Unterrichtsstunde

45 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Box mit Deckel für jeden Schüler
- ☐ Kunstbedarf (hängt von den Fähigkeiten/Wünschen des Klassenzimmers und dem Grad der Komplexität dieses Bedarfs ab)
- ☐ Papierstreifen (5 pro Kind)

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.



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Erstellen Sie 5 persönliche Affirmationen, um Freundlichkeit gegenüber sich selbst zu zeigen.
- Erklären Sie, dass es Mut erfordert, freundlich zu uns selbst zu sein.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Viele Menschen verbinden den Begriff „Mut“ mit Stärke, dem Widerstand gegen Unterdrückung und dem Kampf für das Richtige. Während sich alle diese Definitionen tatsächlich auf verschiedene Arten von Mut beziehen, gibt es noch einen weiteren Schwerpunkt, der ebenso wertvoll ist: den Mut, mit Freundlichkeit zu reagieren. Diese Einheit konzentriert sich auf Freundlichkeit als eine Form mutigen Handelns. Ihre Fähigkeit, Freundlichkeit in Ihr tägliches Leben zu integrieren, ist das Mutigste, was Sie für sich tun können. Wenn sich Ihre Gedanken ändern, ändern sich auch Ihre Verhaltensweisen, was letztendlich auch zu einer positiven Veränderung bei Ihren Mitmenschen führt. Diese Freundlichkeitskettenreaktion beginnt bei Ihnen! Schreiben Sie diese Woche einen besonders freundlichen Gedanken über sich selbst auf und hängen Sie ihn an Ihren Badezimmerspiegel. Wiederholen Sie es jedes Mal laut, wenn Sie es lesen. Das mag sich zunächst unangenehm und unnötig anfühlen. Je öfter Sie jedoch freundliche Worte laut hören, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie sie verinnerlichen. Wie kannst du heute freundlich zu dir selbst sein?

Tipps für vielfältige Lernende

- Lassen Sie die Schüler ein Bild von jeder Affirmation zeichnen.
- Lassen Sie die Schüler dem Lehrer beim Schreiben ihre Affirmationen diktieren.
- Geben Sie für jede Affirmation Satzanfangsaufforderungen an, um das Verständnis zu verbessern.
- Ermutigen Sie Schüler auf höheren Niveaus, unter ihrer Bestätigung einen zusätzlichen Satz hinzuzufügen, der ein Beispiel liefert. (Bsp.: Ich bin schlau. Ich bin schlau, wenn ich neue Bücher lese!)



Aktie

5 Minuten

Was würden Sie in den folgenden Situationen tun? Versuchen Sie, sich auf verantwortungsvolle Entscheidungen zu konzentrieren!

- *Du findest das Tagebuch deiner Schwester. Es ist verschlossen, aber der Schlüssel steckt im Schloss. Was würden Sie tun?*
- *Dein Vater hat gerade Kekse gebacken, aber er sagt, du musst warten, bis du einen hast. Er verlässt den Raum. Was würden Sie tun?*
- *Du hast deine Hausaufgaben vergessen und dein Lehrer fragt dich, warum du sie nicht hattest. Was würden Sie sagen?*
- *Sie haben versehentlich mit einem Permanentmarker auf den Tisch gemalt. Was würden Sie tun?*

Wenn wir verantwortungsvolle Entscheidungen treffen, zeigen wir Freundlichkeit gegenüber anderen und unserem Raum!



Inspirieren

Was ist Mut?

7-10 Minuten

Erklären Sie, dass Mut bedeutet, dass Sie mutig sind, wenn Sie sich neuen oder schwierigen Umständen stellen. Diese Einheit konzentriert sich auf Mut, da er mit Freundlichkeit verbunden ist. Um freundlich zu sein, müssen wir mutig und bereit sein, etwas Neues oder Anderes mit uns selbst, anderen und sogar unseren Räumen (wie unserer Schule) auszuprobieren. Wenn wir den Mut haben, freundlich zu sein, fühlen wir uns besser und helfen auch anderen, sich besser zu fühlen!

Erklären Sie, dass es drei Möglichkeiten gibt, durch Freundlichkeit Mut zu zeigen:

- *Freundlichkeit zu sich selbst: Es mag albern klingen, aber es erfordert Mut, freundlich zu sich selbst zu sein. Die meisten von uns denken nicht darüber nach, wie wir mit uns selbst umgehen, aber Freundlichkeit beginnt tatsächlich bei den Dingen, die Sie zuerst zu sich selbst sagen und tun! Wenn Sie nicht freundlich zu sich selbst sein können, wie können Sie dann erwarten, freundlich zu anderen zu sein?*
- *Freundlichkeit gegenüber anderen: Manchmal kann es sehr schwierig sein, andere freundlich zu behandeln. Sie können mutig sein und den Mut aufbringen, Ihre Worte und Taten in jeder Situation auf Freundlichkeit auszurichten. Auch wenn andere gemein sind, können Sie Mut durch Freundlichkeit zeigen. Sie werden überrascht sein, wie schnell sich andere verändern, wenn Sie sie mit Freundlichkeit überschütten!*
- *Freundlichkeit gegenüber der Umwelt (Schule): Unsere Schule ist jeden Tag ein großartiger Ort zum Lernen. Warum? Weil jeder von uns seinen Teil dazu beiträgt, dass es jeden Tag sicher, glücklich und einladend ist. Ihre mutige Entscheidung, Freundlichkeit in der Art und Weise zu zeigen, wie Sie sich um die Schule kümmern, indem Sie freundlich mit unseren Materialien umgehen, unseren Platz respektieren und auf dem*

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Spielplatz sicher sind, sind alle Möglichkeiten, die dazu beitragen, unsere Schule zu der wunderbaren Lernumgebung zu machen, die wir heute haben!

Was ist eine Affirmation?

3-5 Minuten

Erklären Sie, dass eine Möglichkeit, sich selbst gegenüber freundlich zu sein, darin besteht, Affirmationen zu verwenden.

Affirmationen sind „freundliche Worte“. Wenn Sie jeden Tag freundliche Worte über sich selbst sagen oder lesen, hilft es Ihnen, sich besser zu fühlen, wer Sie in sich sind. Je besser du dich fühlst, desto mehr Mut hast du, Freundlichkeit gegenüber anderen und in der Schule zu wählen!



Ermächtigen

15 Minuten

Heute konzentrieren wir uns darauf, wie wir den Mut nutzen können, freundlich zu uns selbst zu sein. Erklären Sie, dass jeder Schüler eine Schatzkiste für Freundlichkeit anlegen wird, die er mit persönlichen Affirmationen füllt, die er sich jeden Tag vor der Schule vorliest.

Schritt 1:

Geben Sie jedem Schüler eine Schachtel. Ein Schuhkarton eignet sich hierfür gut, aber jede Art von Schachtel mit Deckel eignet sich auch. Geben Sie den Schülern Zeit, ihre Schachteln zu dekorieren. Erwägen Sie nach Möglichkeit eine Zusammenarbeit mit dem Kunstlehrer für eine Unterrichtsstunde, die mit der Erstellung ihrer Schatzkisten zusammenfällt! (Pappmaché, Mischtechnik usw.)

Schritt 2:

Lassen Sie jeden Schüler 5 Affirmationen über sich selbst auf Papierstreifen schreiben. Verwenden Sie die folgenden Satzanfänge und überlegen Sie sich einige Antworten, um diesen Teil der Aktivität zu modellieren:

Was mir an mir am besten gefällt, ist _____.

Ich bin wirklich gut in _____.

Ich liebe mein _____, weil _____.

Wenn ich groß bin, werde ich ein _____ sein.

Ich lerne gerne etwas über _____, weil _____.

Schritt 3:

Lassen Sie die Schüler ihre Affirmationen falten und sie in ihre Güteschatzkästen legen. Weisen Sie sie an, sich für den Rest der Woche jeden Tag eines vorzulesen.



Reflektieren

5-7 Minuten

Nachdem Sie die Schatzkisten ausgefüllt haben, lassen Sie jeden Schüler eine Affirmation auswählen, die er der Klasse vorliest. Wenn die Schüler schüchtern sind, können sie eines auswählen und es vom Lehrer vorlesen lassen.

- Geben Sie den Schülern beim Teilen positives Feedback.
- Erinnern Sie sie daran, dass nur die Tat von einer persönlichen Bestätigung zu teilen erfordert Mut!



Erweiterungsideen

- Bewahren Sie Ihre Schatzkisten in der Schule auf. Fügen Sie am Ende jeder Woche eine neue persönliche Affirmation in das Feld ein. Schicken Sie die Kartons dann am Ende des Schuljahres nach Hause. Die Schüler werden reichlich Bestätigungen erhalten, die sie den ganzen Sommer über fit halten!
- Lassen Sie jeden Schüler jede Woche auch Affirmationen an drei verschiedene Klassenkameraden hinzufügen. Je mehr positive Dinge Sie über sich selbst lesen, desto besser!



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

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

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

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