

# Mein Affirmationsstein

Diese erste Lektion in der Caring-Einheit erweitert das Konzept des Respekts, indem sie sich auf die Selbstfürsorge konzentriert. Die Schüler werden Affirmationssteine herstellen, die sie auf ihren Schreibtischen aufbewahren können, um den ganzen Tag über positiv zu bleiben und sich auf das zu konzentrieren, was sie besonders macht. Diese Lektion würde sehr gut in Verbindung mit Ihrer Kunstzeit während der Sonderveranstaltungen funktionieren. Erwägen Sie, Ihren Kunstlehrer zu fragen, ob er mitarbeiten möchte! Dies ist eine großartige Möglichkeit zu zeigen, dass Ihnen auch der akademische Schwerpunkt am Herzen liegt.

**Fürsorglicher Sub-CKonzept(e)**  
Mitgefühl, Freundlichkeit

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
45 Minuten

**Benötigtes Material**

- ☐ Flüssiger Weißleim
- ☐ Pinsel
- ☐ Für jedes Kind eine Schere
- ☐ Zeitschriften oder Bilder aus dem Internet
- ☐ Steine
- ☐ Ball oder Sitzsack

**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 einen personalisierten Affirmationsstein mit Worten und Bildern, die ein Glücksgefühl hervorrufen.
- Üben Sie den Einsatz von Bewältigungsstrategien, wenn Umstände negative Gefühle hervorrufen.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

In der ersten Einheit sprachen wir über die Bedeutung von Selbstachtung als Baustein für Respekt in unserer Welt. 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 unterschiedlich großer Steine zur Verfügung.
- Stellen Sie ein fertiges Produkt zur Verfügung, um die Visualisierung zu unterstützen.



## Aktie

3-5 Minuten

Spielen Sie ein Round-Robin-Spiel mit dem Motto: „Ich kümmere mich um mich selbst, wenn ich ...“

Beginnen Sie das Spiel mit einem Ball oder einem Sitzsack, indem Sie den Satzanfang beenden.

Wirf den Gegenstand der Person zu deiner Rechten zu. Fahren Sie fort, bis alle den Satz mit einem persönlichen Beispiel vervollständigt haben.



## 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 Hause und in unserer Gemeinschaft zu pflegen 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?

3-5 Minuten

Erklären Sie, dass Selbstfürsorge bedeutet, dass wir uns Zeit nehmen, für uns selbst zu sorgen. Denken Sie daran: 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

25-30 Minuten

Heute wird jeder seinen eigenen besonderen Affirmationsstein aus Zeitschriftenbildern oder gedruckten Bildern aus dem Internet und Phrasen erschaffen. Eine Affirmation ist ein positives Bild oder ein positiver Satz, mit dem Sie sich besser fühlen. Dies ist Ihr ganz persönlicher Stein, eine personalisierte Bewältigungsfähigkeit, die Sie nutzen können, wenn Sie sich überfordert oder traurig fühlen oder einfach nur ein Lächeln darüber brauchen, wie großartig Sie sind. 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:**

Jeder Schüler wählt einen Stein aus dem Stapel aus. Oder, wenn Sie in einer Gegend leben, in der es draußen Steine gibt, können Sie einen kleinen Naturspaziergang unternehmen, um mit der Klasse Steine für dieses Projekt zu sammeln. Lassen Sie jeden Schüler seinen Stein mit Wasser und Seife waschen. Lassen Sie die Steine an der Luft trocknen, während Sie Schritt 2 ausführen.

### **Schritt 2:**

Während die Steine trocknen, lassen Sie jeden Schüler Zeitschriften durchblättern, um inspirierende Wörter und Bilder auszuschneiden, die ihn sofort glücklich machen. Ziel ist es, Wörter und Bilder auszuwählen, die Sie schnell an einen „glücklichen Ort“ bringen. Betonen Sie, dass die Wörter und Bilder klein genug sein müssen, um auf den Stein zu passen. Eine gewisse Überlappung ist in Ordnung, aber größere Bilder und Phrasen lassen sich nicht gut zusammenkleben. Zeigen Sie den Schülern bei Bedarf das Beispielbild unten oder erstellen Sie Ihr eigenes, damit sie ein Endprodukt als Referenz haben.



Quelle: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

### Schritt 3:

Lassen Sie jedes Kind mit Weißleim seine Bilder/Wörter auf seine Steine malen. Ermutigen Sie sie, den Kleber zu verteilen, bis eine dünne Schicht entsteht, damit die Wörter und Bilder nicht durch Kleberklumpen blockiert werden. (Der Kleber fungiert als Bindemittel für das Papier und schützt den Stein außerdem vor natürlichem Verschleiß.)

Nachdem alle Affirmationssteine fertig sind, erklären Sie den Schülern, dass sie sie verwenden werden das ganze Jahr über, um ihnen zu helfen, wenn sie sich niedergeschlagen oder verärgert fühlen. Wenn Schüler überfordert, frustriert oder sogar wütend sind, können sie ihren Stein herausnehmen und einige der Bilder oder Sätze 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 behalten, zeigen wir keine Freundlichkeit. Unsere Einstellung ändert sich und es wird aufgrund all dieser schwierigen Gefühle schwieriger, andere zu respektieren und freundlich zu ihnen zu sein. Der Einsatz Ihres Affirmationssteins kann Ihnen helfen, sich schnell wieder positiv zu fühlen!

- Zeigen Sie mithilfe eines Freiwilligen, wie Sie mit dem Affirmationsstein Gefühle verändern können. Eine Idee besteht darin, eine Person durch eine Einstellungsänderung zu begleiten, indem man auf mehrere Bilder/Wörter zeigt und sie fragt, wie sie ihr dabei helfen, sich glücklich zu fühlen.

- Sie müssen ein Signal oder einen Plan für Ihre Schüler erstellen, wann sie diese Bewältigungsfähigkeit wünschen/brauchen.
- Sie müssen einen speziellen Ort auswählen, an dem die Schüler ihre Steine aufbewahren können.



## Reflektieren

5-7 Minuten

Lassen Sie jeden Schüler einen Gegenstand aus seinem Stein mit der Klasse teilen. Betonen Sie, dass diese Affirmationssteine persönlicher Natur sind und manche Menschen sich möglicherweise nicht ganz wohl dabei fühlen, alles zu teilen, was sie darauf legen. Stellen Sie die folgenden Fragen, während sie bestimmte Bilder oder Sätze auswählen:

- *Wie fühlst du dich dabei?*
- *Warum hast du dieses Bild auf deinen Affirmationsstein geklebt?*
- *Erinnert Sie dieses Bild/dieser Satz an eine Person, einen Ort, eine Sache oder eine schöne Zeit in Ihrem Leben?*



## Erweiterungsideen

- Erweiterung für zu Hause: Erstellen Sie einen zusätzlichen Affirmationsstein für den Heimgebrauch. Erklären Sie die Aktivität und bitten Sie sie, den Stein bei Schwierigkeiten mit ihrem Kind zu verwenden, um negative Emotionen zu lindern.

RAK Notebook-Eingabeaufforderung (Weitere Einzelheiten finden Sie im RAK-Notebook-Projekt in der Respect-Einheit):

- Zeichne deinen glücklichen Ort. Wenn Sie jetzt irgendwo sein könnten, wo wäre es und warum?
- Ermöglichen Sie den Schülern, ihre Antworten auf diese Frage kostenlos zu zeichnen oder aufzuschreiben. Ermutigen Sie zu vollständigen Sätzen und konkreten Beispielen.



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/>