

Strategien zur Selbstdisziplin

In dieser Lektion werden die Definitionen von Verantwortung und Selbstdisziplin überprüft und den Schülern die Möglichkeit gegeben, die persönliche Verantwortung zu identifizieren, die sie zu Hause, in der Schule und gegenüber sich selbst/anderen haben. Darüber hinaus werden in der Lektion einige der kleinen Dinge untersucht, die passieren können, um uns daran zu hindern, unserer Verantwortung nachzukommen. Die Schüler werden über diese Hindernisse nachdenken und dann festlegen, was sie (für jeden Bereich) tun können, um ihre Selbstdisziplin zu bewahren.

Unterkonzept(e) „Freundlichkeit“
Selbstdisziplin

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
25-30 Protokoll

Benötigtes Material

- ☐ Papier
- ☐ Schreibgerät
- ☐ HINWEIS: Die Schüler werden gebeten, in einer anderen Lektion dieser Einheit zu diesen Listen zurückzukehren, damit sie den Überblick behalten oder Sie sie sammeln möchten.

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:

- Identifizieren Sie persönliche Verantwortlichkeiten in der Schule, zu Hause und gegenüber sich selbst und anderen.
- Entwickeln Sie Selbstdisziplinierungsstrategien, um sicherzustellen, dass Schüler mindestens eine Verantwortung besser erfüllen können.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Als Lehrer sind Sie für die Sicherheit und Bildung Dutzender Kinder verantwortlich. Wie bereiten Sie sich jeden Tag auf die Schule vor? Jeder Lehrer muss als Nachweis seiner Planung einen Unterrichtsplan vorlegen, aber eine effektive Planung geht weit darüber hinaus. Die Festlegung einer Einheit auf der Grundlage der Anzahl der Unterrichtstage und der vorgegebenen Zeitvorgaben kann den ursprünglichen Unterricht völlig verändern. Oftmals Unsere Planung wird immer kürzer, je länger wir unterrichten. Allerdings nehmen wir jedes Jahr eine völlig neue Gruppe von Studierenden auf. Nehmen Sie sich diese Woche etwas mehr Zeit, um Ihren aktuellen Kurs zu bewerten. Welche besonderen Bedürfnisse haben sie (sowohl Stärken als auch Schwächen), die einen anderen Ansatz als in den vergangenen Jahren erfordern? Wenn dies Ihr erstes Lehrjahr ist, versuchen Sie, Ihre Schüler nach Lernstil und nicht nach akademischem Niveau zu kategorisieren. Möglicherweise beginnen Sie, jeden Schüler ein wenig mehr zu schätzen, was letztendlich dazu führt, dass der Lehrer in dieser schwierigen Zeit des Jahres eher mit Freundlichkeit als mit Frustration reagiert!

Tipps für vielfältige Lernende

- Schüler mit eingeschränkten Schreib- oder Sprachkenntnissen könnten Bilder ihrer Aufgaben zeichnen. Sie können auch die Anzahl der Verantwortlichkeiten in jeder Spalte von 3-5 auf 1-2 reduzieren.



Aktie

5-7 Minuten

In dieser Einheit werden wir über Verantwortung und Selbstdisziplin sprechen. Ich weiß, dass dies Konzepte sind, mit denen Sie alle vertraut sind. Lassen Sie uns also kreativ werden, wie wir diese Definitionen überprüfen. Kann jemand nachvollziehen, was das Wort Verantwortung bedeutet? Es kann sehr einfach sein; Wir werden sehen, ob wir verstehen können, was Sie tun.

Bitten Sie einen oder zwei Schüler, ihre Definitionen vorzutragen.

Gut! Lassen Sie uns nun über etwas sprechen, das vielleicht etwas weniger bekannt ist: Selbstdisziplin. Dies ist auch schwieriger umzusetzen, da Selbstdisziplin oft in uns selbst, in unserem Kopf, in unserem Herzen und in unserem „Bauch“ stattfindet. Lassen Sie uns also einen etwas anderen Ansatz wählen, um Selbstdisziplin zu definieren. Zuerst gebe ich Ihnen die Definition und dann möchte ich, dass jeder über ein Wort nachdenkt, das für Sie Selbstdisziplin darstellt. Hier ist die Definition: Selbstdisziplin bedeutet, zu kontrollieren, was Sie tun oder sagen, damit Sie sich selbst oder andere nicht verletzen.

Denken Sie an ein Wort, das für Sie Selbstdisziplin darstellt. Ich gebe Ihnen 30 Sekunden Zeit, um über Ihr Wort nachzudenken, und dann gehen wir herum und teilen unsere Worte.



Inspirieren

5-7 Minuten

Jetzt möchte ich, dass Sie drei Listen mit all den Dingen erstellen, für die Sie verantwortlich sind: zu Hause, in der Schule, für sich selbst und für andere. Wofür sind Sie verantwortlich, wenn es um den Umgang mit Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihren Mitmenschen geht?

Erstellen Sie drei Spalten auf Ihrem Papier (Sie können eine Dreifachfaltung durchführen, um Platz für Spalten zu schaffen) und beschriften Sie sie oben mit: Zuhause, Schule, Gemeinschaft. Versuchen Sie, auf jeder Liste unter jeder Überschrift drei bis fünf Dinge zu notieren. Es ist in Ordnung, wenn sich einige Dinge überschneiden.

Denken Sie daran, dass unsere Verantwortung manchmal nicht groß ist. Sie können so einfach sein wie Zähneputzen, auf ein jüngeres Geschwisterkind aufzupassen, pünktlich zur Schule zu kommen usw.



Ermächtigen

10-15 Protokoll

Jetzt werde ich einige Entscheidungen oder Situationen nennen und ich möchte, dass Sie entscheiden, ob eine davon Sie daran hindern würde, einer Ihrer Aufgaben nachzukommen. Nehmen Sie einen roten Buntstift oder Ihren Bleistift oder einen Marker und streichen Sie eine Verantwortung durch, die durch das, was ich sage, negativ beeinflusst würde. Wenn ich also zum Beispiel sage: „Du und deine Freunde bleiben nach der Schule bis zum Einbruch der Dunkelheit ohne Erlaubnis deiner Eltern rum“, gibt es dann eine

Verantwortung, die diese Entscheidung verhindern würde? Wenn ja, würden Sie es von Ihrer Liste streichen.

Hören Sie sich die folgenden Entscheidungen oder Situationen an, und wenn Sie eine hören, die sich negativ auf Ihre Fähigkeit, eine Ihrer Aufgaben zu erfüllen, auswirken würde, streichen Sie diese Verantwortung von der Liste.

- Du hast verschlafen.
- Du hast deine Hausaufgaben auf deinem Küchentisch liegen lassen.
- Während der gesamten Busfahrt zur Schule wechselten Sie den Sitzplatz und wechselten vom vorderen zum hinteren Teil des Busses.
- Du rennst manchmal durch die Flure der Schule.
- Du hast während des Unterrichts geträumt.
- Sie essen selten Ihr gesamtes Mittagessen.
- Sie zögern (was bedeutet, dass Sie bis zur letzten Minute warten, um Dinge zu erledigen).
- Manchmal streiten Sie sich mit Ihren Eltern und/oder Geschwistern.

Schauen Sie sich Ihre Listen an. Mussten Sie viele Dinge streichen? Beachten Sie, dass die meisten dieser Dinge wahrscheinlich Dinge sind, die wir alle getan haben (oder vielleicht regelmäßig tun). Und jeder für sich scheint vielleicht keine große Sache zu sein, aber wenn man sie alle zusammenzählt, fällt es Ihnen möglicherweise schwer, Ihrer Verantwortung nachzukommen!

Jetzt möchte ich, dass Sie in jede Spalte eine Sache aufschreiben, die Sie tun werden, um diszipliniert bei der Erfüllung Ihrer Pflichten zu bleiben (auch wenn Sie keine Ihrer Pflichten gestrichen haben!). Wir alle werden irgendwann Dinge haben, die uns daran hindern könnten, unseren Teil der Vereinbarung einzuhalten. Wenn es Ihnen zum Beispiel schwerfällt, zu lange auszuschlafen, und Sie dadurch nicht pünktlich zur Schule kommen, ein gutes Frühstück zu sich nehmen oder auch nur gestresst aus der Tür gehen können, schreiben Sie vielleicht in eine Ihrer Spalten: „Das werde ich.“ Ich gehe heute Abend fünf Minuten früher ins Bett und stelle mir morgens den Wecker.“ Diese Strategie wird Ihnen dabei helfen, Selbstdisziplin zu bewahren, einen erholsamen Schlaf in den Vordergrund zu stellen und pünktlich aufzustehen.

Die Idee besteht darin, sich selbst mindestens eine Strategie zu geben, die Ihnen hilft, unabhängig von den Hindernissen disziplinierter und verantwortungsbewusster zu sein.



Reflektieren

5 Minuten

Bitten Sie alle, wieder zusammenzukommen und eine Selbstdisziplinierungsstrategie zu teilen, die sie ausprobieren werden, und was ihnen ihrer Meinung nach dabei helfen wird. Manchmal sind sich Studierende der negativen Auswirkungen einer negativen Angewohnheit nicht bewusst (selbst einer eher harmlosen Angewohnheit wie Ausschlafen oder Laufen im Flur). Wenn Schüler erkennen, wie sich ein solches Verhalten auf andere Bereiche auswirken kann, ist es wahrscheinlicher, dass sie Maßnahmen ergreifen, um diese Verhaltensweisen anzugehen.



Erweiterungsideen

- Fragen Sie die Schüler später in der Woche, ob sie ihre neue Selbstdisziplinierungsstrategie angewendet haben. Loben Sie die

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Schüler auch, wenn Sie bemerken, dass sie ihre Strategie in der Schule umsetzen.

- Sammeln Sie Schülerlisten und Strategien und senden Sie die Strategie per E-Mail an die Eltern (einzeln); Dies könnte für zusätzliche Unterstützung und Ermutigung zu Hause sorgen, was sich auf das schulische Verhalten auswirken kann.



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/>