

Unser (emotionales) Selbst respektieren

Diese Lektion baut auf Lektion 1 auf und ermöglicht es den Schülern, Emotionen nicht nur äußerlich zu identifizieren, sondern auch darüber nachzudenken, wie sie in der letzten Woche Emotionen in sich selbst identifiziert haben. Sie haben auch die Möglichkeit, spezifische Strategien zu entwickeln, die ihnen helfen, mit emotionalen Erfahrungen umzugehen, und ihnen so mehr Möglichkeiten zur Selbstfürsorge und Selbstachtung geben.

Unterkonzept(e) respektieren
Selbstfürsorge, Freundlichkeit

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
25-30 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Arbeitsblatt „Für uns selbst und unsere Gefühle sorgen“.
- ☐ Schreibgerät

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:

- Entdecken Sie gesunde Wege, um für die eigene geistige und emotionale Gesundheit zu sorgen.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Wenn wir direkt in diese Einheit eintauchen, nehmen Sie sich die Zeit, sich zu fragen: „Wie zeige ich mir selbst Respekt?“ Wie übe ich Selbstfürsorge?“ Sie müssen sich zuerst satt machen, bevor Sie Ihren Schülern etwas anbieten können! Versuchen Sie, sich jeden Schultag ein positives Ziel im Zusammenhang mit der Selbstfürsorge zu setzen, um sicherzustellen, dass Ihre Bedürfnisse ganz oben auf der Liste stehen. Einige Beispiele könnten sein: Ich entscheide mich, mich in meiner Mittagspause ausschließlich auf das Essen zu konzentrieren (und nicht auf Notenarbeiten!), oder ich entscheide mich dafür, jeden Morgen eine positive Bestätigung an die Tafel zu schreiben, um mich selbst (und jeden, der sie liest) daran zu erinnern, dass jeder einzelne davon ... Wir sind ein wertvolles Mitglied unserer Klassen- und Schulgemeinschaft.

Tipps für vielfältige Lernende

- Überarbeiten Sie diese Lektion, um sensibel zu sein zu Studenten, die traumatische Situationen erlebt haben (oder regelmäßig erleben), die es schwierig machen würden, darüber zu sprechen, was sie ängstlich oder wütend macht.
- Weisen Sie im Voraus Partner zu (für den Think-Pair-Share), damit die Kinder ihre gewohnten Freundeskreise verlassen können.



Aktie

3-5 Protokoll

Wir haben darüber gesprochen, was unsere Gefühle und Emotionen beeinflusst. Heute machen wir eine Aktivität, bei der wir darüber nachdenken, wie wir unseren Geist, Körper und unsere Gefühle pflegen können.

Wir werden diese Lektion mit einem „Denken, Paaren, Teilen“ eröffnen. Wenden Sie sich an Ihren Nachbarn (oder ggf. an Ihren vorher festgelegten Partner) und sprechen Sie über einige der Emotionen, die Sie in der letzten Woche seit unserer letzten Unterrichtsstunde erlebt haben. Erinnern Sie sich, wie ich Sie gebeten habe, zwischen den Unterrichtsstunden genau auf die Dinge zu achten? Hast du Freude erlebt? Wut? Traurigkeit? Nervosität (zum Beispiel, wenn man zum ersten Mal etwas Neues macht)? Was haben Sie gefühlt oder wie haben Sie reagiert, als Sie diese Emotionen erlebt haben? Hatten Sie das Gefühl, die Kontrolle über Ihre Emotionen und Gefühle zu haben, oder wurden Sie von Ihren Emotionen und Gefühlen kontrolliert?



Inspirieren

5-7 Minuten

Erinnert sich jemand an das Zitat von Eleanor Roosevelt, das wir in unserer letzten Lektion besprochen haben?

Fragen Sie, ob sich jemand daran erinnern kann oder, falls nicht, ob er die Hauptidee darlegen kann.

„Niemand kann dir ohne deine Zustimmung das Gefühl geben, minderwertig zu sein.“ -Eleanor Roosevelt

Mit anderen Worten: Lernen, auf unsere geistige Gesundheit (unsere Fähigkeit, mit den Belastungen des Alltags umzugehen) und unser emotionales Wohlbefinden (wie Sie Ihre Emotionen verstehen, nutzen und auf produktive Weise ausdrücken) zu achten. Das gibt es gesunde und ungesunde Möglichkeiten, für unsere geistige Gesundheit und unser emotionales Wohlbefinden zu sorgen, die sich auf unsere Gefühle auswirken können. Welche ungesunden Möglichkeiten gibt es, mit uns selbst umzugehen? Ich denke, Eleanor Roosevelt würde sagen, dass es eine ungesunde Art ist, mit uns selbst umzugehen, wenn wir zulassen, dass jemand anderes uns ein schlechtes Gewissen macht. Was denken Sie?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Was sind nun einige gesunde Möglichkeiten, wie wir uns selbst behandeln können?

Diskussion wiederholen.

Denken Sie daran: Unser Ziel ist es, zuerst uns selbst Respekt zu erweisen, damit wir anderen Respekt entgegenbringen können.



Ermächtigen

10-15 Protokoll

Jetzt werden wir über einige andere Möglichkeiten sprechen, wie wir für uns selbst und unsere Gefühle sorgen können.

Verteilen Sie das Blatt „Für uns selbst und unsere Gefühle sorgen“. Teilen Sie die Schüler dann in Paare auf.

Besprechen Sie mit Ihrem Partner, was diese Tipps zur Selbstfürsorge bedeuten und wie Sie die Tipps befolgen können. Nachdem die Schüler das Aktivitätsblatt ausgefüllt haben, bitten Sie die Schüler, einige ihrer Ideen mitzuteilen. Erklären Sie, dass sie ihr Blatt „Für uns selbst und unsere Gefühle sorgen“ mit nach Hause nehmen werden, um es mit ihren Eltern, ihrem Vormund oder den Erwachsenen, mit denen sie zusammenleben, zu besprechen.



Reflektieren

5 Minuten

Heute haben wir über einige gesunde Möglichkeiten gesprochen, wie wir für uns selbst sorgen können. Ein freundlicher Umgang mit sich selbst trägt dazu bei, Ihr geistiges und emotionales Wohlbefinden zu erhalten! Und das ist Selbstachtung!

Um das Verständnis des Materials einzuschätzen, wählen Sie entweder Bewertungs- oder Reflexionsfragen sowie Diskussions-, Schreib- oder Tagebuchaufforderungen aus. Erwägen Sie, bei Bedarf zusätzliche Zeit für eine tiefergehende Bewertung und Reflexion einzuräumen.

Bewertungsfragen

- Was ist Selbstfürsorge?
- Was ist emotionales Wohlbefinden?
- Was ist psychische Gesundheit?

Reflexionsfragen

- Wie können diese Tipps Ihnen helfen, freundlich zu sich selbst zu sein?
- Warum ist es Ihrer Meinung nach wichtig, freundlich zu sich selbst zu sein?
- Denken Sie, dass die geistige Gesundheit genauso wichtig ist wie die körperliche Gesundheit? Warum?



Erweiterungsideen

- Lassen Sie die Schüler das ausgefüllte Arbeitsblatt „Für uns selbst und unsere Emotionen sorgen“ und das Aktivitätsblatt „Home Extension“ mit nach Hause nehmen. Bitten Sie sie, einige der Tipps und Möglichkeiten, diese Tipps auszuprobieren, mit ihren Eltern, Erziehungsberechtigten oder einem Erwachsenen, mit dem sie zusammenleben, zu besprechen und auch die Fragen auf dem Aktivitätsblatt „Home Extension“ zu beantworten.
- Nachdem Sie diese Techniken eine Woche lang ausprobiert haben, besprechen Sie Folgendes mit den Schülern:
 - Haben Sie einen dieser Tipps zu Hause ausprobiert? Haben sie Ihnen geholfen, mit Ihren Gefühlen so umzugehen, dass Sie sich selbst gegenüber freundlich waren?
 - Wie kann man mit Wut oder negativen Gefühlen umgehen?
 - Welche Möglichkeiten hat Ihre Familie besprochen, Sie zu unterstützen? Ermutigen Sie die Schüler, diese Techniken weiterhin zu praktizieren, und befragen Sie sie regelmäßig, ob sie ihnen dabei helfen, effektiver mit Emotionen umzugehen.



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/>

Für uns selbst und unsere Gefühle sorgen

Richtungen: Nachfolgend finden Sie einige Tipps, wie Sie geistig und emotional gesund bleiben. Besprechen Sie mit Ihrem Partner, was jeder Tipp bedeutet und wie Sie diesen Tipp ausprobieren können. Schreiben Sie Ihre eigenen Antworten in das dafür vorgesehene Feld.

Spitze	Was bedeutet das?	Wie können Sie das ausprobieren?
1. Gönnen Sie Ihrem Gehirn eine Pause.		
2. Trainieren Sie Ihr Gehirn.		
3. Ernähren Sie sich gesund.		
4. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und spüren Sie sie.		
5. Vermeiden Sie Ihre Probleme nicht.		
6. Akzeptiere die traurigen oder schlechten Dinge, die in deinem Leben passieren.		
7. Helfen Sie sich selbst, sich besser zu fühlen.		

Aktivität zur Hauserweiterung

Name

Rückkehr per Post

Im Rahmen des Random Acts of Kindness-Programms haben wir im Unterricht darüber gesprochen, wie man auf sich selbst aufpasst und wie sich dies auf unsere Gefühle auswirkt. Wir haben die folgenden Tipps besprochen:

- Gönnen Sie Ihrem Gehirn eine Pause.
- Trainieren Sie Ihr Gehirn.
- Gesund ernähren.
- Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr und spüren Sie sie.
- Vermeiden Sie Ihre Probleme nicht.
- Akzeptiere die traurigen oder schlechten Dinge, die in deinem Leben passieren.
- Helfen Sie sich selbst, sich besser zu fühlen.

Richtungen: Besprechen Sie die folgenden Fragen und schreiben Sie unten oder auf die Rückseite Antworten oder lassen Sie Ihren Schüler Antworten darauf schreiben und kehren Sie bis zum angegebenen Datum in die Schule zurück:

Glauben Sie, dass diese Tipps Ihnen helfen können? Auf welche konkrete Weise werden Sie diese Woche versuchen, diese Tipps zu nutzen, um Freundlichkeit zu sich selbst zu zeigen?

Wie können wir lernen, mit unserer Wut oder unseren negativen Gefühlen umzugehen?

Wie können wir Sie zu Hause unterstützen?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

