

Versuche neue Dinge: Courage-Tanzparty

Diese Lektion hilft den Schülern zu erkennen, wie wichtig es ist, nicht nur mutig zu sein, sondern auch den Mut zu haben, sie selbst zu sein. Es ist schwer, für andere mutig zu sein, wenn wir nicht den Mut haben, wir selbst zu sein. Diese Lektion soll den Schülern Strategien vermitteln, sie selbst zu sein, neue Dinge auszuprobieren, Risiken einzugehen und erfolgreich zu sein.

Unterkonzept(e) „Freundlichkeit“
Verletzlichkeit, Demut

Zeitrahmen der Unterrichtsstunde
30-40 Protokoll

Benötigtes Material
☐ Musikplayer und Tanzlied.
☐ Papier und Schreibutensilien.

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:

- Erkennen Sie, dass es Mut und manchmal auch Risiko erfordert, unser Bestes zu geben.
- Üben Sie den Ausdruck von Mut und Selbsteinbeziehung.

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, und das führt letztendlich auch zu einer positiven Veränderung bei Ihren Mitmenschen. 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

- Schüler, die sehr schüchtern sind oder Angst haben, können sich bei der Inspirationsaktivität übermäßig unwohl fühlen. Wenn ja, machen Sie deutlich, dass die Schüler nicht tanzen müssen, wenn sie nicht wollen (obwohl ein kleines Unbehagen oder Zögern normal und notwendig ist, damit die Schüler erkennen, dass sie mutig sein müssen ... lassen Sie also nicht alle im Stich den Haken, wenn möglich!).

- Schüler mit eingeschränkten Schreibfähigkeiten können grundlegende Begriffe verwenden, um ihre Aktion abzuschließen (Schreibaufgaben Nr. 1, Nr. 2 oder Nr. 3). Möglicherweise möchten Sie Schüler mit eingeschränkten Fähigkeiten so positionieren, dass sie Nr. 3 (Affirmationen) schreiben, da diese kürzer sind und sogar durch eine Zeichnung erstellt werden könnten.



Aktie

3-5 Protokoll

Willkommen zu unserer letzten Einheit! Mut! Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an Mut denken?

Bitten Sie die Schüler um Antworten.

Die meisten von uns denken unter Mut wahrscheinlich daran, in beängstigenden Situationen mutig zu sein. Und so kann Mut aussehen. Mut kann jedoch auch wie andere Dinge aussehen. Mut kann auch so aussehen und sich anfühlen, als würde man einfach man selbst sein – sich traurig fühlen lassen, wenn man traurig ist, oder glücklich sein, wenn man glücklich ist. Mut bedeutet, an sich selbst zu glauben oder etwas Neues auszuprobieren, auch wenn man nicht sicher ist, ob man darin gut sein wird. Mut bedeutet sowohl, zu akzeptieren, wer man ist, als auch danach zu streben, immer die beste Version von sich selbst zu sein.



Inspirieren

7-10 Protokoll

Wir werden jetzt etwas ausprobieren. Es wird von jedem von uns verlangt, ein wenig verletzlich zu sein. Weiß jemand, was verwundbar bedeutet? Es bedeutet, dass wir uns in einer Position befinden, in der wir uns schwach oder verlegen fühlen oder kritisiert werden könnten. Klingt nach Spaß, oder!?

Es wird jedoch Spaß machen, wenn Sie es zulassen. Also werden wir alle im Kreis stehen und ich werde ein Lied spielen.

Sie können jedes beliebige, aber passende Lied auswählen. sollte „tanzbar“ sein.

Wenn ich mit dem Lied beginne, gehe ich in die Mitte des Kreises und tanze. Das ist richtig. Tanzen. Wenn ich zu meinem Platz im Kreis zurückgehe, brauche ich sofort jemanden, der einspringt und 10 Sekunden lang tanzt. Nach 10 Sekunden sage ich „Weiter!“ und sofort kehrt der mittlere Tänzer zu seiner Position zurück und eine neue Person tritt in die Mitte. Wenn zwei von euch gleichzeitig gehen, tritt jemand zurück; Du kannst als nächstes gehen. Wir werden das tun, bis das Lied zu Ende ist. Jeder sollte die Chance nutzen und mittendrin tanzen! Ist irgendjemand deswegen etwas nervös? Es ist in Ordnung, wenn du das tust! Probieren Sie es doch mal aus! Du kannst es schaffen! Selbst wenn Sie denken, Sie können nicht tanzen, können Sie es, zumindest für 10 Sekunden!



Ermächtigen

15-20 Minuten

Lassen Sie nach dem Lied alle an ihren Plätzen im Kreis Platz nehmen.

Wie hat es sich angefühlt, als du dort getanzt hast?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Wie hat es sich angefühlt, als Sie warteten und überlegten, wann Sie einspringen sollten?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Erwägen Sie, die Schüler zu fragen, warum sie nicht getanzt haben, wenn es doch einige gäbe, die nicht in die Mitte des Kreises gehen würden. Wahrscheinlich liegt es daran, dass sie glauben, nicht tanzen zu können, dass es ihnen peinlich war oder dass sie Angst hatten, dass die Leute sie auslachen würden.

Wie lässt sich diese Übung damit vergleichen, irgendwo ein neues Kind zu sein? Oder eine neue Aktivität ausprobieren? Oder an einem großen Spiel teilnehmen, ein Musiksolo haben oder in einem Theaterstück mitspielen? Wie wäre es mit Vorträgen oder Vorlesen im Unterricht? Fühlen Sie sich bei einer dieser Aktivitäten etwas verletztlich? Warum ist das Ihrer Meinung nach so? Wie fühlt sich Verletzlichkeit an?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Basierend auf Ihren Beschreibungen darüber, wie sich Verletzlichkeit anfühlt, kann man also wahrscheinlich mit Sicherheit sagen, dass wir lieber keines dieser Dinge tun oder das neue Kind sein oder etwas Neues ausprobieren würden, was wir noch nie getan haben. Aber wenn wir keine neuen Dinge ausprobieren, werden wir nie wissen, wie sehr wir diese neue Sache oder diese neue Person genießen werden. Erinnern Sie sich noch daran, wie wir in unserer Einheit „Inklusivität“ T-Diagramme verwendet haben, um Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen Dingen zu identifizieren und dass die Dinge tatsächlich eher gleich als unterschiedlich waren? Das ist es, was wir tun müssen, wenn wir uns verletztlich fühlen oder Angst davor haben, etwas Neues auszuprobieren. Wir müssen alle Gründe erkennen, warum wir etwas Neues ausprobieren, uns neuen Freunden vorstellen oder tanzen sollten.

Ich möchte, dass Sie auf einem Blatt Papier eine realistische Sache aufschreiben, vor der Sie Angst haben, sie zu tun, auszuprobieren oder zu sagen. Dies sollte nichts sein, was Sie regelmäßig tun könnten, aber Sie haben zu große Angst davor, es zu versuchen (also funktionieren Dinge wie Fallschirmspringen nicht). Und dann möchte ich, dass Sie darüber schreiben, warum Sie Angst davor haben. Diese sollten nicht zu sehr persönlich sein, da Sie sie mit Ihren Klassenkameraden teilen. Ein gutes Beispiel könnte sein: „Ich würde mich gerne für die Basketballmannschaft bewerben, aber ich habe Angst davor, weil ich noch nie gespielt habe und keinen schlechten Job machen möchte.“

Sobald Sie dies erledigt haben, geben Sie Ihr Papier an die Person zu Ihrer Rechten weiter. Das bedeutet, dass sich jetzt jeder die Liste der Dinge ansieht, vor denen jemand Angst hat, sie auszuprobieren. Ihre Aufgabe ist es nun, einen Grund aufzuschreiben, warum diese Person es versuchen sollte. Das ist die Sache, vor der sie Angst haben, es zu versuchen. Warum ist das Ding doch nicht so gruselig? Setzen Sie die Nummer 1 vor Ihre Antwort.

Fortsetzung auf der nächsten Seite...

Wir werden die Seiten dann noch einmal nach rechts weitergeben. Jetzt besteht Ihre Aufgabe darin, dieser Person zu erklären, was sie tun kann, um ihr das Angstgefühl zu nehmen. Wenn Ihr Klassenkamerad zum Beispiel Angst davor hat, für die Basketballmannschaft zu spielen, dann könnten Sie aufschreiben, dass die Person einen Freund finden sollte, der gut Basketball kann, und gemeinsam trainieren sollte. Vielleicht bleibst du nach der Schule und übst in der Pause Dribbeln und Schießen oder feilst an einigen Fertigkeiten. Oder er oder sie könnte vor dem Probetermin zu Hause üben. Setzen Sie eine #2 vor Ihre Antwort.

Wir werden die Seite jetzt ein letztes Mal durchgehen, und die Aufgabe dieser Person ist es, eine Bestätigung oder ein Wort oder einen Satz der Ermutigung und des Mutes auf das Papier zu schreiben und den ursprünglichen Autor daran zu erinnern, dass sie erfolgreich sein können; dass sie fähig sind; dass sie sich nicht selbst überlisten sollten. Ein Beispiel könnte so etwas sein wie: „Du kannst alles tun, was du dir vornimmst!“ oder „Gib niemals auf!“ Setzen Sie eine #3 vor Ihre Antwort.

Ich werde diese drei Dinge an die Tafel schreiben, um Sie daran zu erinnern, was Sie schreiben müssen, wenn Sie eine Arbeit bekommen. Ihre Aufgabe ist es, die nächste Lücke zu füllen. Wenn also über Nr. 1 und Nr. 2 geschrieben wurde, bleibt Ihnen Nr. 3. Wenn Sie eine Arbeit erhalten und nur Nr. 1 ausgefüllt ist, füllen Sie Nr. 2 aus.



Reflektieren

3-5 Minuten

Lassen Sie die Schüler die Seiten zurückgeben, bis jeder seine eigene Arbeit zurückgegeben hat. Lassen Sie die Schüler ihre Arbeiten lesen und bearbeiten. Bitten Sie einige Schüler, zu erzählen, was geschrieben wurde.


- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie an das dachten oder es aufschrieben, vor dem Sie Angst hatten, es auszuprobieren?
- Wie fühlen Sie sich jetzt, wenn Sie die Ermutigungen und Erfolgsstrategien Ihrer Klassenkameraden lesen?
- Wie viele von Ihnen sind jetzt eher bereit, das auszuprobieren, wovor Sie Angst hatten? Warum?



Erweiterungsideen

- Lassen Sie die Schüler ihre Unterlagen mit nach Hause nehmen und mit den Eltern/Erziehungsberechtigten besprechen, was sie ausprobieren möchten. Es ist möglich, dass Betreuer keine Ahnung

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



haben, dass ihr Schüler daran interessiert ist, etwas Neues auszuprobieren, und sie daher weder ermutigt noch ihnen eine Chance gegeben haben. Diese Aktivität kann der Katalysator sein, um Schüler mit der Unterstützung ihrer Betreuer für neue Dinge zu begeistern.



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/>