

# Mut

Dies ist die erste Woche unserer Courage-Einheit. Die Schüler werden sich auf Mut konzentrieren und darauf, wie er mit dem Teilkonzept der Verletzlichkeit zusammenhängt, wenn wir Risiken eingehen, um uns selbst treu zu bleiben.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

## Hauptlektion

**Ganze  
Klassenstunde**  
30 Minuten



### Identität Round Robin

Die Schüler wiederholen die Konzepte von Mut und Verletzlichkeit und üben diese Konzepte, indem sie mit ihren Mitschülern zunehmend schwierigere Fragen über sich selbst beantworten. (*Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.*)

## Mini-Lektionen

**Für kleine Gruppen**  
15 Minuten



### Bleiben Sie IHNEN treu

Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen von 4 bis 6 Personen auf. Lassen Sie jede Kleingruppe anhand der bereitgestellten Szenarien (siehe unten) ein Rollenspiel erstellen, um zu zeigen, wie man sowohl Verletzlichkeit als auch Mut nutzt, um sich selbst treu zu bleiben.

**Für Partner**  
15 Minuten



### Versteckte Talente

Teilen Sie mit Ihrem Partner Ihr verborgenes Talent. Versuchen Sie, sich auf etwas zu konzentrieren, das viele Menschen nicht über Sie wissen! Es erfordert Mut, verletzlich zu sein, wenn man darüber spricht, was einen einzigartig macht!

**Für Einzelpersonen**  
15 Minuten



### Sich Ängsten stellen

Machen Sie eine Liste mit 5 Dingen, die Ihnen Angst machen. Was haben sie alle gemeinsam (Kontrollverlust, Angst vor großen Menschenmengen, verurteilt zu werden usw.)? Schreiben Sie eine positive Affirmation, die Ihnen hilft, diese Ängste zu bekämpfen und Mut für die Zukunft zu zeigen. Hier ist ein Satzanfang, falls nötig: Ich werde \_\_\_\_\_, um mir zu helfen \_\_\_\_\_.

**Technologieorientiert**  
15 Minuten



### Persönlicher Avatar

Erstelle deinen eigenen Avatar. Viele Avatare, die wir in Spielen und Programmen auswählen können, sind extrem begrenzt! Wenn Sie einen Avatar entwerfen könnten, der Ihre einzigartige, einzigartige Besonderheit einfängt, wie würde er aussehen? Teilen Sie Ihren Avatar mit der Klasse und erklären Sie Ihre Auswahl.

# Identität Round Robin

Die Schüler wiederholen die Konzepte von Mut und Verletzlichkeit und üben diese Konzepte, indem sie mit ihren Mitschülern zunehmend schwierigere Fragen über sich selbst beantworten.

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
30 Minuten

**Benötigtes Material**

- ❑ Für diese Lektion sind keine Materialien erforderlich

**Standards-Karte**

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die [Standards-Karte](#) für mehr Informationen.

## Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Entdecken Sie den Zusammenhang zwischen Mut und Verletzlichkeit.
- Untersuchen Sie, wie Mut in Ihrem eigenen Leben aussieht und wie Sie verschiedene mutige Momente in die Zukunft integrieren können.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Willkommen zur Courage-Einheit, der letzten Einheit des Jahres! Großartige Arbeit bei der Durcharbeitung dieses Lehrplans mit Ihren Schülern! Denken Sie an alles, was sie gelernt haben, und an die Art und Weise, wie sie Ihrer Meinung nach das ganze Jahr über Respekt, Fürsorge, Inklusivität, Integrität und Verantwortung gezeigt haben. Jetzt können Sie ihnen zeigen, wie Mut und Freundlichkeit aussehen. Was für eine kraftvolle Kombination! Wir denken vielleicht nicht unbedingt gemeinsam über Mut und Freundlichkeit nach, aber in Wirklichkeit ist Freundlichkeit die ultimative Form von Mut. Es ist der Mut, freundlich zu uns selbst und anderen zu sein (besonders, wenn wir keine Lust dazu haben). Brauchen Sie zu diesem Zeitpunkt im Jahr einen Schuss Mut? Wird es schwieriger, freundlich und geduldig zu sein?

Haben Sie zusätzlichen Druck, bis zum Jahresende alles fertig zu haben? Wäre es einfacher, einfach den ganzen Mai bis in den Juni hinein zu fahren? Vielleicht. Aber sei stark und habe Mut; Sie werden es schaffen und Ihre Schüler auch. Gehen Sie mutig in die letzten Wochen; Schenken Sie Ihren Schülern ein besonderes Maß an Freundlichkeit entgegen, insbesondere denen, die das ganze Jahr über durchgehalten haben. Sie brauchen Ihre Kraft jetzt mehr denn je. Seien Sie auch besonders freundlich zu sich selbst. Du hast es geschafft. Du tust es. Ein weiteres Jahr steht vor der Tür und es geht Ihnen viel besser. Denken Sie an alles, was Sie getan, gelernt und erlebt haben. Beachten Sie, wie sich dadurch Ihre Lehransätze und Ihre Denkweise verändert haben. Inwiefern sind Sie heute ein besserer Lehrer als zu Beginn des Jahres? In Ihrer Klasse gibt es niemanden, der mutiger ist als Sie. Nehmen Sie es an und gehen Sie mutig und freundlich weiter!



## Aktie

5-7 Minuten

Wir sind bei unserer letzten Einheit des Jahres angekommen: Mut! Nachdem Sie nun die Mittelschule bis zum Abschluss geschafft haben, ist Ihre tägliche Erfahrung mit dem Bedürfnis nach Mut exponentiell! Viele von Ihnen haben festgestellt, dass Sie mutig für das eintreten, woran Sie glauben, anderen helfen, die gemobbt oder ausgeschlossen werden, und sogar die Kraft finden, der Versuchung zu widerstehen, Entscheidungen zu treffen, die Ihren eigenen Überzeugungen oder Ihrem Moralkodex zuwiderlaufen.

Denken Sie an eine Zeit zurück, als Sie in einer der genannten Situationen Mut aufbringen konnten. Teilen Sie Ihr Beispiel mit einem Nachbarn.

(Planen Sie Zeit zum Teilen ein.)



## Inspirieren

4-6 Protokoll

Diese mittleren Lebensjahre sind voller Gelegenheiten, Mut zu zeigen, da wir immer mehr Zeit außerhalb unserer Familie verbringen und unsere sozialen Kreise auf eine größere Vielfalt von Menschen ausdehnen, die andere Überzeugungen und Perspektiven teilen als wir.

Eine Komponente, mit der viele Menschen unter dem Begriff Mut zu kämpfen haben, ist das Konzept der Verletzlichkeit. Obwohl der Fokus in der Mittelschule oft darauf liegt, herauszufinden, wie man „passt“, erfordert es Mut, bereit zu sein, „hervorstechen“ und sich anfällig für das zu machen, was andere denken und sagen könnten. Verletzlichkeit bedeutet, der Welt Ihr wahres Gesicht zu zeigen, was Sie besonders und einzigartig macht, auch wenn es vielleicht nicht direkt mit den anderen um Sie herum übereinstimmt. Dies umfasst sowohl interne als auch externe Komponenten Ihrer selbst. Ihre Überzeugungen, Ihre Moral, Ihre persönlichen Entscheidungen in verschiedenen Situationen und sogar die Bereitschaft, etwas auszuprobieren, wenn andere zurückhaltend sind, sind allesamt verschiedene Aspekte der Verletzlichkeit. Sie sind bereit, das Risiko einzugehen, dass andere aufgrund Ihrer Entscheidungen negativ reagieren könnten, aber Sie sind mutig genug, Ihnen treu zu bleiben, unabhängig davon, was andere denken oder sagen!

Denken Sie an eine Zeit, in der Sie sich selbst treu geblieben sind. Vielleicht war es eine Modeentscheidung, eine Sportart oder Aktivität, die sonst niemand machte, oder eine Entscheidung, die nicht mit dem übereinstimmte, was andere taten. Wie hat es sich angefühlt, so verletzlich zu sein? Haben andere negativ reagiert? Wenn ja, wie haben Sie den Mut genutzt, Ihnen treu zu bleiben?



## Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse nun ein Spiel namens „Identity Round Robin“ spielen wird, um sowohl Mut als auch Verletzlichkeit zu üben, indem jede Person persönliche Informationen mit dem Rest der Klasse teilt. Die Fragen beginnen einfach und werden im Laufe der Runde immer verletzlicher.

Richtungen:

- Teilen Sie die Klasse in zwei gleichmäßige Gruppen auf. Wenn es einen weiteren Schüler gibt, kann der Lehrer teilnehmen.
- Lassen Sie eine Gruppe einen nach außen gerichteten Kreis bilden. Lassen Sie die andere Gruppe einen Kreis um sich herum bilden und sich mit dem Gesicht zum inneren Kreis stellen. Jeder Person sollte jemand aus der anderen Gruppe gegenüberstehen.
- Erklären Sie, dass der Lehrer jede Frage laut vorliest. Jede Person hat 10–20 Sekunden Zeit, ihre Meinung zu teilen. Antworten mit der anderen Person vor ihnen. Die andere Person wird dann auch ihre Antwort teilen. Denken Sie daran, dies ist Ihre Gelegenheit, Mut und Ehrlichkeit zu üben, indem Sie verletzlich sind. Die Fragen scheinen zunächst leicht zu beantworten, werden aber im weiteren Verlauf immer verletzlicher.
- Nachdem jeder die Möglichkeit hatte, die Frage mit seinem Partner zu beantworten, rückt der äußere Kreis eine Person nach rechts.
- Wiederholen Sie die Aktivität mit der nächsten Frage.

Fragen:

- Nennen Sie Ihr Lieblingsessen und warum.
- Nennen Sie Ihre Lieblingssportmannschaft und warum.
- Nennen Sie Ihre Lieblingsband und warum.
- Beschreiben Sie eine Zeit, in der Sie stolz darauf waren, Teil einer kulturellen Gruppe zu sein.
- Beschreiben Sie einen Brauch oder eine Tradition, die Ihnen wichtig ist.
- Beschreiben Sie eine Zeit, in der Sie diskriminiert wurden.
- Beschreiben Sie, wie dieser Teil Ihrer Identität eine kürzliche Entscheidung oder Wahl beeinflusst hat.
- Welche Verantwortung haben Sie gegenüber Ihrer Familie oder Ihren Freunden?
- Beschreiben Sie, wie Ihre Familie Ihre Identität oder wer Sie sind beeinflusst hat.
- Was hat jemand freundlich über Sie gesagt?
- Beschreiben Sie eine oder mehrere andere Personen, die Ihre Identität beeinflusst haben.
- Auf Wunsch können Sie auch klassenspezifische Fragen schreiben!



## Reflektieren

5-7 Minuten

Stellen Sie nach Abschluss der Aktivität die folgenden Fragen:

- Haben Sie etwas Neues über jemanden erfahren, den Sie vorher nicht kannten?
- Hat Sie etwas, das Sie zu jemand anderem gesagt haben, überrascht?
- War es schwierig, eine der Fragen zu beantworten? Warum oder warum nicht?
- Wie haben Sie Ihren Mut genutzt, um Fragen zu beantworten, die schwieriger waren als andere?
- Wie können wir die Identität anderer Menschen respektieren?
- Wie hilft es uns, etwas über andere Menschen zu lernen, damit wir uns besser damit abfinden, selbst verletzlich zu sein?

Fordern Sie sich diese Woche heraus, in einem Bereich Ihres Lebens Ihre Komfortzone zu verlassen. Gehen Sie ein Risiko ein und nehmen Sie den Mut auf, sich ein wenig verletzlich zu machen, wenn Sie sich für etwas einsetzen, etwas Neues ausprobieren oder sich ehrenamtlich in einem neuen Bereich engagieren. Jeder Akt des Mutes befähigt Sie, voranzukommen und weiterhin Ängste zu überwinden und Ungerechtigkeit herauszufordern.