

Respektieren

In der dritten Woche dieser Einheit konzentrieren wir uns auf Selbstbild und Selbstwertgefühl. Dies ist ein wichtiges Thema für alle, insbesondere aber für Schüler in diesem Alter und an diesem Punkt ihrer Schulerfahrung. In den Lektionen dieser Woche geht es darum, wie wir uns selbst respektieren, indem wir über uns selbst denken und für uns selbst sorgen, und wie wir uns gegenseitig aufbauen und nicht niedermachen.

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

**START
HERE**

Selbstbild und Selbstwertgefühl

In dieser Lektion geht es um Selbstwertgefühl und Selbstbild, die beide mit Einstellung und Respekt, insbesondere Selbstachtung, verbunden sind. Die Schüler werden darüber sprechen, was unser Selbstwertgefühl und Selbstbild beeinflusst und was wir tun können, um unser Selbstwertgefühl und Selbstbild zu verbessern. Es gibt auch eine künstlerische Erweiterungsaktivität, wenn Zeit und Interesse es zulassen. (Siehe Seite 3 für Unterrichtsdetails.)

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Die Nachrichten, die wir senden

In dieser Minilektion spielen die Schüler ein Spiel, das ihnen zeigt, wie die Worte, die wir zu uns selbst und anderen sagen, unsere Selbstachtung und unsere Einstellung zu uns selbst entweder stärken oder schädigen können. Weitere Informationen finden Sie unten im Handout zur Aktivität „Die Nachrichten, die wir senden“.

Für Partner
15 Minuten



Diese Person ist...

Teilen Sie die Schüler locker in Gruppen auf, sodass jede Person jemanden hat, über den sie schreiben kann. Erklären Sie dann, dass sie den Namen der Person, über die sie schreiben, auf einen Zettel schreiben müssen. Als nächstes sollten sie eine Erklärung verfassen, die mit „Diese Person ist...“ beginnt, und dann einige Dinge auflisten, die die Person, die ihnen zugewiesen wurde, positiv beschreiben. Ermutigen Sie die Schüler, sich Dinge auszudenken, die eine einzigartige Fähigkeit, ein Hobby, ein Talent oder etwas beschreiben, das sie besonders hervorhebt. Sie müssen spezifisch sein, da Sie die Aussagen lesen, nachdem Sie sie alle gesammelt haben, um zu sehen, ob die Klasse erraten kann, wer beschrieben wird. Daher sind allgemeine Aussagen wie „Diese Person ist nett und hilfsbereit“ nicht sehr nützlich. Etwas Besseres könnte sein: „Diese Person arbeitet hart in Mathe, spielt wirklich gut Trompete und ist der Leiter des Math Masters Clubs.“ Je konkreter, desto besser! Wenn Sie die Aussagen zusammengestellt haben, mischen Sie sie, durchsuchen Sie sie aber auch

nach geeigneten Formulierungen und Beschreibungen. Lesen Sie dann die Aussagen und prüfen Sie, ob die Klasse erraten kann, wer beschrieben wird.

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Bemerkenswerte Zitate: Respekt

Wählen Sie eines oder mehrere der folgenden Zitate aus und hängen Sie sie an die Tafel. Bitten Sie die Schüler, über eines davon ein Tagebuch zu führen und dabei die folgenden Fragen zu beantworten:

„Der Wunsch, jemand anderes zu sein, ist eine Verschwendung der Person, die man ist.“

–Marilyn Monroe, Schauspielerin

„Es gibt überwältigende Beweise dafür, dass die Wahrscheinlichkeit, dass man andere mit Respekt, Freundlichkeit und Großzügigkeit behandelt, umso größer ist, je höher das Selbstwertgefühl ist.“ –Nathaniel Branden, Psychologe

„Ein Moment des Selbstmitgefühls kann Ihren ganzen Tag verändern. Eine Reihe solcher Momente kann den Verlauf Ihres Lebens verändern.“

–Christopher Germer, Psychologe

„Wenn Mitgefühl dich selbst nicht einschließt, ist es unvollständig.“

–Jack Kornfield, Autor

- Was bedeutet das Zitat für Sie?
- Wie hängt es mit Respekt und Selbstwertgefühl zusammen?
- Sind Sie mit dem Zitat einverstanden? Warum oder warum nicht?

Technologieorientiert
15 Minuten



Ein positives Wort verbreiten

Diskussion in großer Gruppe: Wie können wir Technologie nutzen, um Respekt und Freundlichkeit zu verbreiten und unser Selbstwertgefühl und das Selbstwertgefühl anderer zu verbessern?

Selbstbild und Selbstwertgefühl

In dieser Lektion geht es um Selbstwertgefühl und Selbstbild, die beide mit Einstellung und Respekt, insbesondere Selbstachtung, verbunden sind. Die Schüler werden darüber sprechen, was unser Selbstwertgefühl und Selbstbild beeinflusst und was wir tun können, um unser Selbstwertgefühl und Selbstbild zu verbessern. Es gibt auch eine künstlerische Erweiterungsaktivität, wenn Zeit und Interesse es zulassen.

Zeiträumen der Unterrichtsstunde

30 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Computer/Projektor/oder Whiteboard

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:

- Differenzieren Sie Selbstbild und Selbstwertgefühl.
- Entdecken Sie, wie Selbstbild und Selbstwertgefühl mit Denkweise und Selbstachtung zusammenhängen.
- Bewerten Sie, was das Selbstbild und das Selbstwertgefühl beeinflusst.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Letztendlich liegt es an uns, wie wir uns selbst und anderen gegenüber Respekt zeigen. Aber unsere Fähigkeit, dies zu tun, kann von vielen Dingen beeinflusst werden, einschließlich Kultur, Politik, den Medien und unseren eigenen Vorurteilen darüber, wer wir sind und was wir respektieren. Nehmen Sie sich diese Woche Zeit, um zu bemerken, was Ihre Fähigkeit, sich selbst und andere zu respektieren, beeinflusst, und fragen Sie sich dann: „Ist das wahr?“ und „Wer steckt hinter dieser Nachricht?“ Wenn Sie eine Schulrichtlinie zum Thema Respekt lesen, dann ist diese wahrscheinlich wahr und wurde im besten Interesse aller verfasst. Außerdem ist die Quelle hinter der Nachricht – das Personal, die Verwaltung, der Schulvorstand und/oder die Schulfamilien – eine verlässliche Autorität. Aber wenn die Nachrichten Sie beeinflussen erhalten wie Sie sich selbst oder andere sehen und respektieren stammen aus die Medien oder persönliche Vorurteile, fragen Sie sich, ob sie wahr sind und woher sie kommen. Möglicherweise entdecken Sie etwas Falsches, das sich negativ auf Ihre Fähigkeit auswirkt, Respekt zu zeigen. Wenn dies der Fall ist, drücken Sie den Reset-Knopf und überlegen Sie, wie Sie Ihre Fähigkeit verbessern können, den Lärm zu ignorieren und stattdessen Respekt zu geben und zu empfangen.



Aktie

5-7 Minuten

In den letzten zwei Wochen haben wir über Growth Mindsets und Fixed Mindsets gesprochen. Welchen Einfluss hat eine Wachstumsmentalität oder eine feste Denkweise darauf, wie wir uns selbst respektieren? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Gut! Woher kommt Ihrer Meinung nach unsere Fähigkeit, eine Wachstumsmentalität an den Tag zu legen? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Wie wäre es mit einer festen Denkweise? Woher kommt das? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)



Inspirieren

3-5 Minuten

Ein Teil unserer Denkweise, ob fest oder wachstumsorientiert, beruht auf der Person, von der wir glauben, dass wir sie sind. Wir alle haben eine Vorstellung davon, wer wir sind, wie wir aussehen, was wir können und wo unsere Schwächen liegen könnten. Dieses Bild entwickeln wir im Laufe der Zeit, schon in jungen Jahren. Ein anderes Wort dafür ist **Selbstbild**. Unser Selbstbild basiert auf den Interaktionen, die wir mit anderen Menschen haben; Wie wir auf unsere Lebenserfahrungen reagieren, kann zu unserem Selbstwertgefühl beitragen. **Selbstachtung** geht es darum, wie sehr wir uns selbst wertschätzen, lieben und akzeptieren. Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl fühlen sich gut, schätzen ihren Wert und sind stolz auf ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erfolge. Sie haben ein hohes Maß an Selbstmitgefühl und machen sich keine Vorwürfe wegen Dingen, in denen sie nicht gut sind oder wenn etwas schief geht. Sie haben oft eine Wachstumsmentalität.

Menschen mit geringem Selbstwertgefühl haben möglicherweise das Gefühl, dass sie niemand mögen oder akzeptieren wird oder dass sie in bestimmten Dingen nicht gut sind. Dies führt oft zu einer festen Denkweise.

Wir alle erleben manchmal in unserem Leben Probleme mit dem Selbstwertgefühl. Die gute Nachricht ist, dass das Selbstwertgefühl nicht ein Leben lang fixiert ist, da sich das Selbstbild eines jeden Menschen mit der Zeit verändert. Wenn Sie also das Gefühl haben, dass Ihr Selbstwertgefühl nicht mehr ausreicht, können Sie daran arbeiten! Sie können eine Wachstumsmentalität haben, die nicht nur auf das Lernen, sondern auch auf die Art und Weise, wie Sie sich selbst lieben und für sich selbst sorgen, ausgerichtet ist!



Ermächtigen

15 Minuten

Besprechen Sie Folgendes mit der Klasse. Diese Diskussion kann als große Gruppe, in kleineren Gruppen oder einzeln geführt und dann in der größeren Gruppe besprochen werden:

1. Wer oder was hat Ihrer Meinung nach Ihre Einstellung zu sich selbst beeinflusst?
2. Was sind Ihrer Meinung nach einige Dinge, die das Selbstbild oder das Selbstwertgefühl von Menschen beeinträchtigen können? (Mögliche Antworten: Kritik von anderen oder sich selbst, unrealistische Erwartungen, der Versuch, Dinge perfekt zu machen, sich selbst wegen Fehlern zu verurteilen usw.)
3. Welche Möglichkeiten gibt es Ihrer Meinung nach, um das Selbstwertgefühl zu verbessern? (Mögliche Antworten: Denken Sie

positiv, versuchen Sie, etwas gut zu machen, anstatt perfekt zu sein, sehen Sie Fehler als Lerngelegenheiten, probieren Sie neue Dinge aus, erkennen Sie, was Sie ändern können und was nicht, setzen Sie sich Ziele, seien Sie stolz auf Ihre Meinungen und Ideen, trainieren und Spaß haben.)

4. Wie wirkt sich die Denkweise auf das Selbstwertgefühl aus?

Während die Schüler auf Frage 3 oben antworten, schreiben Sie ihre Antworten auf Posterpapier, das verwendet wird in „Ausbreitung ein positives Wort“ letztes Einheitsprojekt.

Optionale Kunsterweiterung: Selbstporträt

Aus diesen Zeitschriften und Malutensilien werden wir eine Selbstporträt-Collage erstellen. Denken Sie an die Stärken, über die Sie in der letzten Aktivität geschrieben haben, und an einige Worte, mit denen Sie sich innerlich beschrieben haben. Wie siehst du dich selbst bzw. wie möchtest du sein? Mit diesen Materialien oder dem Zeichnen Ihres Porträts können Sie alles erstellen, was Sie möchten. Stellen Sie Zeitschriften oder Kunstmaterialien bereit. Möglicherweise möchten Sie das Projekt auch an einem Tag vorstellen und die Schüler ermutigen, Materialien von zu Hause mitzubringen, um sie in ihr Selbstporträt aufzunehmen. Geben Sie den Schülern Zeit, ihre Collage zu erstellen. Wenn sie fertig sind, lassen Sie die Schüler ihr Selbstporträt im Kleinformat mit einer anderen Person teilen Gruppen oder mit der Klasse.



Reflektieren

5-7 Minuten

Selbstbild und Selbstwertgefühl hängen zusammen. Wenn einer steigt, steigt oft auch der andere. Durch freundliche Worte und Taten können wir das Selbstbild anderer positiv beeinflussen. Indem wir andere ermutigen, sich gut zu fühlen, können wir Freundlichkeit verbreiten. Sich selbst zu ermutigen ist auch eine Möglichkeit, durch Selbstfürsorge Freundlichkeit zu verbreiten. Dies führt uns auch zu einer Wachstumsmentalität, die die Art und Weise verbessert, wie wir über uns selbst denken, mit uns selbst sprechen und uns selbst wahrnehmen.

Lassen Sie die Schüler ihre Selbstporträts teilen oder hängen Sie sie auf um die Zimmer, wenn sie die Kunsterweiterung gemacht hätten.

Die Nachrichten, die wir senden

Heute werden wir darüber sprechen, was passieren kann, wenn wir nicht auf uns selbst aufpassen und nicht daran glauben, wer wir sind. Ich möchte, dass Sie an vier Dinge denken, die Menschen sagen und die bei anderen Menschen ein schlechtes Gewissen hervorrufen, und auf jedes Blatt Papier eine Aussage schreiben. Dabei muss es sich nicht unbedingt um Dinge handeln, die andere zu Ihnen oder über Sie gesagt haben, sie können es aber sein, wenn Sie möchten. Verwenden Sie keine Schimpfwörter oder abwertende Ausdrücke. Geben Sie jedem Schüler ein leeres Blatt Papier und fordern Sie die Schüler auf, das Papier in vier ungefähr gleich große Quadrate zu zerreißen. Sammeln Sie die Zettel und mischen Sie sie (machen Sie eine kurze Vorschau, um sicherzustellen, dass alle Sätze für die Schule geeignet sind).

Teilen Sie die Klasse in Vierer- oder Fünfer-Teams auf. Zeichnen Sie mit Klebeband eine Linie in etwa 12 Fuß Entfernung von einer Wand. Wenn das einfacher ist, können Sie auch zwei Stücke Klebeband in einem Abstand von 12 Fuß voneinander auf den Boden kleben. Sie können diese Aktivität auch draußen durchführen, wenn Sie mehr Platz wünschen. Lassen Sie die Teams in einer Reihe hinter dem Klebeband mit Blick auf die Wand aufstellen.

Runde 1:

Eine Person in jedem Team geht mit normaler Geschwindigkeit (ohne zu rennen) zur Wand, berührt sie, geht zurück und markiert dann die nächste Person in ihrem Team. Machen Sie so weiter, bis jedes Teammitglied gegangen ist. Verfolgen Sie die Endzeit jedes Teams.

Runde 2:

Verteilen Sie an jede Person ein Blatt Papier mit den negativen Aussagen. Erklären Sie, dass sie in dieser Runde noch einmal zur Wand und zurück gehen, aber das Stück Papier unter einen Fuß legen und es beim Gehen mitziehen müssen. Wenn sie die Wand erreichen, können sie das Papier aufheben, es zurücktragen und die nächste Person markieren. Die nächste Person macht das Gleiche, bis jedes Teammitglied an der Reihe war. Verfolgen Sie die Endzeit jedes Teams.

Runde 3:

Verteilen Sie ein weiteres Blatt Papier, so dass sie nun zwei Blatt Papier haben. Dieses Mal müssen sie mit zwei Zetteln zur Wand gehen und die Papiere dann in ihren Händen zurück zur Startlinie tragen. Jedes Teammitglied ist einmal an der Reihe. Notieren Sie ihre Zeiten und vergleichen Sie sie mit der vorherigen Runde.

Runden 4 und 5:

Geben Sie ihnen ein weiteres Blatt Papier. Sie müssen diese Zettel mit den Händen über den Boden schieben und zusätzlich die anderen Zettel unter ihre Füße schieben. Sobald sie die Wand berühren, können sie aufstehen, ihre Papiere zurücktragen und ihr Teammitglied markieren. Notieren Sie auch die Zeit des Teams für diese Runden.

Besprechen Sie nach der Aktivität die folgenden Fragen:

- Wie schwer war jede Runde?
- Was geschah mit den Zeiten für jedes Team, als wir immer wieder Papiere hinzufügten?
- Wie kann diese Aktivität mit dem verglichen werden, was mit Menschen passiert, wenn sie zulassen, dass negative, unwahre Kommentare ihre Gefühle über sich selbst (unsere Selbstachtung) beeinflussen?
- Glauben Sie, dass Sie kontrollieren können, was andere sagen oder tun? Warum oder warum nicht?
- Glaubst du, dass du kontrollieren kannst, wie du über das, was sie sagen, denkst? Warum oder warum nicht?
- Glaubst du, dass du kontrollieren kannst, wie du dich selbst fühlst?
- Wie können Sie positive Dinge über sich selbst glauben?