

Respektieren

Im zweiten Teil dieser Einheit, Die Schüler setzen das Gespräch über die Denkweise fort und befassen sich dieses Mal mit der Frage, was es bedeutet, eine feste Denkweise zu haben und wie sich dies auf ihre Fähigkeit, respektvoll zu sein, auswirkt. Die Studierenden haben die Möglichkeit, sich selbst zu reflektieren, ihre Denkweise von einer festen auf eine wachstumsorientierte Denkweise umzustellen und ihre persönlichen Stärken aus der Perspektive einer wachstumsorientierten Denkweise zu erkennen.

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



Fixed Mindset vs. Growth Mindset

Diese Lektion setzt das Thema der Hauptlektion in Woche 1 fort, in der die Schüler etwas über das Gehirn und eine Wachstumsmentalität lernten. Diese Woche sprechen wir darüber, was es bedeutet, eine starre Denkweise zu haben und wie wir daran arbeiten können, diesen starren Zustand zu überwinden und in einen Zustand des Wachstums zu gelangen. (Siehe Seite 3 für Unterrichtsdetails.)

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Gestalten Sie Ihre Denkweise neu

Wenn wir scheitern, können wir das Gefühl haben, aufgeben zu wollen. Wenn wir uns sagen, dass wir etwas nicht können oder dass wir nie gut darin sein werden, verfallen wir in eine starre Denkweise. Das unterscheidet sich von einer Wachstumsmentalität. Mit einer festen Denkweise machen wir keine Pläne zur Verbesserung und wir glauben nicht an unsere Fähigkeit zu wachsen, uns zu verändern und uns zu verbessern. Eine feste Denkweise hält uns fest. Eine starre Denkweise hindert uns auch daran, uns selbst und anderen mit dem Respekt zu begegnen, den wir alle verdienen. Es ist wichtig zu erkennen, wann Sie sich in einer festen Denkweise befinden, und eine Sprache zu verwenden, die Sie in eine Wachstumsmentalität versetzt.

Lesen Sie in kleinen Gruppen verschiedene Ausdrücke für eine feste Denkweise und schreiben Sie sie so um, dass sie Ausdrücke für eine Wachstumsmentalität sind.

- Darin werde ich nie gut sein.
- Ich habe nicht das Zeug dazu.
- Das ist zu schwer für mich.
- Ich kann genauso gut aufhören.
- Ich hasse das wirklich.
- Jeder ist besser als ich.
- Natürlich weiß ich nicht, wie ich das machen soll!
- Bei mir läuft nie etwas richtig.

- Das ist mein schlechtestes Thema!

Für Partner
15 Minuten



Übergang von „Fix“ zu „Wachstum“.

Worüber haben Sie eine feste Einstellung? Wie schränkt diese starre Denkweise Ihre Fähigkeit ein, sich selbst oder andere zu respektieren? Wie können Sie es ändern, damit Sie eine Wachstumsmentalität haben? Inwiefern wird dies Ihr Denken und Fühlen über sich selbst und/oder andere verändern?

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Tagebuch: Korrigieren Sie Ihre feste Denkweise

Tagebuch: Was ist etwas, in dem Sie wissen oder glauben, dass Sie gut darin sind? Warum denkst du das? Was ist nun etwas, von dem Sie glauben oder glauben, dass Sie nicht gut darin sind? Warum zweifeln Sie an Ihren Fähigkeiten? Schreiben Sie einen Satz, der zum Ausdruck bringt, dass Sie in der Sache, die Sie gerade als Kampf identifiziert haben, GUT sind. (Wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, nicht gut in Mathe zu sein, schreiben Sie: „Ich bin gut in Mathe.“) Schreiben Sie diesen Satz zehnmal. Wenn Sie das nächste Mal mit dieser Sache konfrontiert werden, wiederholen Sie diesen Satz für sich.

Technologieorientiert
15 Minuten



Wie überwältigt uns die Technologie?

Inwiefern ist Technologie fast „zu viel“ für unser Gehirn? Wie können Sie und Ihre Familie/Freunde „den Netzstecker ziehen“ und neu denken, wenn Sie mit zu viel Technik konfrontiert werden? Wie hilft uns das Herausziehen des Netzsteckers, Respekt zu geben und zu empfangen?

Fixed Mindset vs. Growth Mindset

Diese Lektion setzt das Thema der Hauptlektion in Woche 1 fort, in der die Schüler etwas über das Gehirn und eine Wachstumsmentalität lernten. Diese Woche sprechen wir darüber, was es bedeutet, eine starre Denkweise zu haben und wie wir daran arbeiten können, diesen starren Zustand zu überwinden und in einen Zustand des Wachstums zu gelangen.

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:

- Unterscheiden Sie zwischen einer festen Denkweise und einer Wachstumsmentalität.
- Besprechen Sie, wie eine feste Denkweise unsere Fähigkeit beeinträchtigt, uns selbst und andere zu respektieren.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Respekt im Klassenzimmer beginnt bei Ihnen. Hoffentlich haben Sie sich etwas Zeit genommen, um an Ihrer Fähigkeit zu arbeiten, sich selbst zu respektieren. Den Schülern wird es schwerfallen, sich selbst zu respektieren, wenn ihnen Selbstachtung nicht vorgelebt wird. Denken Sie daran, wie stark, gut und wertvoll Sie sind! Besitze das! Bewerten Sie diese Woche auch, wie gut Sie andere respektieren. Für Lehrer mag dies wie eine Selbstverständlichkeit erscheinen, da wir unsere Schüler und das, was wir tun, lieben! Aber wir alle werden müde, wir alle erleben ein Burn-out und wir alle haben Schüler, die uns herausfordern. Dies gilt insbesondere dann, wenn diese Kinder im mittleren Schulalter beginnen, Grenzen zu überschreiten und starke körperliche, geistige und emotionale Veränderungen zu erleben. Denken Sie in diesen Zeiten besonders daran, dass jeder Respekt verdient, auch wenn es sich nicht so anfühlt, als hätte er ihn verdient. Das bedeutet nicht, dass wir auf Unterrichtsmanagement oder Disziplinierungsstrategien verzichten, aber wir können jede Situation mit Respekt und Freundlichkeit angehen. Einige Dinge, die Sie diese Woche bedenken sollten: Wie hören Sie Ihren Schülern (und auch Ihren Kollegen) zu? Hörst du zu? *hören* oder *anhörenantworten*? Wie geht es deinem Geduldstank? Ziemlich voll oder voller Dämpfe? Haben Sie Eltern, denen es schwerfällt, ihnen oder ihren Schülern Respekt entgegenzubringen? Wenn Sie sich herausgefordert, müde, frustriert oder sogar traurig fühlen und Schwierigkeiten haben, freundlich und respektvoll zu reagieren, denken Sie daran, dass es Ihnen gut geht. Alles wird gut. Sie können ein gewisses Maß an Respekt auf verschiedene Arten wiederherstellen: Verwenden Sie Strategien des aktiven Zuhörens, atmen Sie fünf Mal tief durch, bevor Sie auf eine Situation reagieren, verwenden Sie Ich-Aussagen anstelle von Du-Aussagen, senken Sie Ihre Stimme und gehen Sie behutsam mit einer herausfordernden Situation um, oder rufen Sie einen Ersatz an (wenn Sie eine PLC-Gruppe oder einen Lehrer-Partner haben und eine Verschnaufpause brauchen, bitten Sie um Hilfe!). Sie können in Ihrer Fähigkeit wachsen, anderen Respekt zu zeigen, und wenn Sie versagen,

erkennen Sie es an, entschuldigen Sie sich und machen Sie weiter. Morgen ist ein neuer Tag.



Aktie

5-7 Minuten

Letzte Woche haben wir über das Gehirn und eine Wachstumsmentalität gesprochen. Wer kann uns daran erinnern, was eine Wachstumsmentalität ist? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)



Inspirieren

3-5 Minuten

Gut! Eine wachstumsorientierte Denkweise bedeutet, dass wir glauben, dass wir durch harte Arbeit, Lernen, Aufmerksamkeit und Lernen aus Fehlern klüger werden oder unsere kognitiven Fähigkeiten verbessern können. Wir haben die Kraft, mehr zu sein!

Das Gegenteil davon nennt man eine feste Denkweise. Wenn unsere Denkweise fixiert ist, stecken wir fest. Wir gehen davon aus, dass wir immer haben werden, immer sein werden und immer wissen, was wir heute haben, sind und wissen. Wir können nie gut darin sein, _____. Für mich war es [Lehrer, fügen Sie ein, was er/sie vielleicht als Achtklässler in der Schule nicht gut kannte]. Das Problem ist jedoch, dass diese Lügen leicht zu glauben sind und wir uns daher oft eine feste Denkweise aneignen. Wir entscheiden uns dafür, festzustecken.

Dies ist jedoch ziemlich verständlich, wenn man die vielen Nachrichten bedenkt, die wir regelmäßig erhalten. Die Medien sagen uns oft, was wir tun oder sein können und was nicht. Unsere Eltern sagen uns vielleicht, was wir sind oder was wir tun können; Du bist ein Basketballspieler, du bist ein Klavierspieler, du bist ein Theaterstar, du musst zu Hause bleiben und deinen Geschwistern helfen usw. Vielleicht sind es deine Lehrer, die dir sagen, was du tun oder werden kannst und was nicht. Es gibt viel zu verkraften.



Ermächtigen

15 Minuten

Auch die Umwelt um uns herum gibt uns Botschaften und in Wirklichkeit kann unser Gehirn einfach nicht alles aufnehmen.

Schauen wir uns dieses kurze Video über die Einschränkungen unseres Gehirns an, das uns dabei helfen könnte, herauszufinden, wie wir von einer festen Denkweise zu einer Wachstumsmentalität übergehen können:

Betrachten: [Einschränkungen des Gehirns](#)

Wenn Sie nicht zuschauen können, heben die folgenden Punkte die dargestellten Hauptinformationen hervor:

- Unsere Sinne helfen uns, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten.

- Allein unsere Augen nehmen pro Sekunde das Äquivalent von 1 MB an Informationen auf; Das ist, als würde man jede Minute eine ganze Enzyklopädie lesen.
- Unsere Haut verfügt über über vier Millionen Rezeptoren, die uns bei der Informationsverarbeitung helfen.
- Unser Gehirn muss alle Informationen filtern, die ihm unsere Sinne jede Sekunde geben. Es filtert es oft nach dem, was gefährlich, wichtig, erfreulich oder interessant ist.
- Unser Gehirn nutzt unsere Erinnerungen, Erfahrungen und aktuellen Gefühle, um zu erraten, was die Informationen, die es verarbeitet, bedeuten. Oft rät unser Gehirn richtig, aber manchmal interpretieren wir falsch, was wir sehen, hören, fühlen, schmecken oder riechen.
- Es kann für unser Gehirn schwierig sein, mit allen empfangenen Nachrichten Schritt zu halten.
- Unser Gehirn kann Tausende von Nachrichten gleichzeitig aufnehmen, aber nur etwa vier gleichzeitig verarbeiten. Das bedeutet, dass wir ständig von wichtigen Informationen abgelenkt werden oder diese verpassen.
- Unser Erleben der Welt hängt von unserer Aufmerksamkeit und Wahrnehmung ab; Wahrnehmung macht uns unsere Umgebung bewusst und hilft uns, die Details um uns herum wahrzunehmen. Aufmerksamkeit hilft der Wahrnehmung, indem sie uns sagt, auf welche Details wir achten sollten.
- Indem wir verstehen, wie unser Gehirn, unsere Wahrnehmung und unsere Aufmerksamkeit funktionieren (und wo die Grenzen liegen), können wir bewusster leben und uns mehr auf unsere Ziele und das konzentrieren, was wirklich getan werden muss. Dies kann uns helfen, eine wachstumsorientierte Denkweise gegenüber einer festen Denkweise zu entwickeln.

Manchmal ist unser Gehirn mit all den Informationen, die wir aufnehmen, überfordert. Es ist eine Menge Arbeit, herauszufinden, was wahr, wichtig und gesund ist. Es kann einfacher sein, einfach in unserer Denkweise zu verharren, was sich zunächst vielleicht angenehm anfühlt, uns aber normalerweise davon abhält, uns selbst und andere wirklich zu respektieren.

Wenn wir uns fixiert fühlen, brauchen wir Strategien, die uns helfen, unsere Aufmerksamkeit und unseren Fokus neu zu fokussieren, damit wir lernen und wachsen können. Was sind einige der Dinge, mit denen Siebtklässler jeden Tag bombardiert werden und die Ihr Gehirn überfordern? (Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.)

Wie führen diese Dinge zu einer festen Denkweise im Vergleich zu einer Wachstumsmentalität? (Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.)

Wie hindert uns eine feste Denkweise daran, uns selbst und andere zu respektieren? (Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.)

Welche einfachen Dinge können wir tun, um unser Gehirn neu zu fokussieren, damit wir besser lernen und wachsen können? Was hilft Ihnen, sich zu beruhigen und sich neu zu konzentrieren, wenn Sie nervös oder frustriert sind? (Fordern Sie die Schüler zum Antworten auf. Besprechen Sie Atemtechniken, Übungen, Lesen, Gespräche mit jemandem usw.)



Reflektieren

5-7 Minuten

Lassen Sie uns zum Abschluss eine schnelle Feuerreaktion durchführen. Ich lese Ihnen einige Sätze vor und Sie sagen „fixiert“, wenn Sie glauben, dass es sich um eine feste Denkweise handelt, oder „Wachstum“, wenn Sie glauben, dass es sich um eine Wachstumsmentalität handelt. Wenn ich zum Beispiel sage: „Das werde ich nie lernen!“ Sie würden sagen: „Behoben!“. Auf geht's:

- Ich weiß nicht, wie man spielt, aber ich bin bereit, es zu versuchen! - Wachstum
- Ich glaube, ich werde nie gut genug sein. - Fest
- Das ist zu schwer für mich. - Fest
- Wenn ich hart arbeite, werde ich meine Ziele erreichen. - Wachstum
- Ich kann alles tun, was ich mir vorgenommen habe. - Wachstum
- Ich bin vielleicht nicht so gut wie du, aber ich mache Fortschritte. - Wachstum
- (Das ist knifflig!) Ich verstehe es nicht. - Wachstum, wenn es zu mehr Fragen und mehr Lernen führt; behoben, wenn es zu Rücktritt und Niederlage führt.

Wenn Sie das nächste Mal sagen möchten, dass Sie etwas nicht können oder dass es zu schwer ist, sodass Sie genauso gut aufhören können, denken Sie daran, dass Sie die Kraft haben, zu wachsen. Und wenn Sie das Gefühl haben, von der Umgebung überwältigt zu werden, als ob Ihr Gehirn nicht mithalten kann, machen Sie eine Pause. Tief durchatmen. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und Wahrnehmung und nehmen Sie die Dinge einfach in sich auf. Sie können auf Ihre Umgebung reagieren; Sie müssen nicht darauf reagieren. Respektieren Sie sich selbst genug, um eine Pause einzulegen, bis Sie bereit sind, wachsam zu sein und voranzukommen.