

# Fånga vänligheten

Den här andra lektionen i Courage-enheten fokuserar på modet att vara snäll mot andra genom att spela ett roligt spel som överöser andra med vänlighet. Eleverna kommer att kasta en badboll till andra och lyfta fram vänliga ord och handlingar de har gjort beroende på vad bollen instruerar dem att göra.

## Vänlighetskoncept

Mod, vänlighet

## Lektionens tidsram

45 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Spränga badboll
- ☐ tuschpenna

Skriv följande fraser/bilder upprepade gånger på olika delar av badbollen (varje avsnitt ska ha en fras). Du måste upprepa fraserna på flera sektioner beroende på bollens storlek.

*Jag gillar dig för att...*

*En rolig tid vi hade tillsammans var...*

*Jag såg dig vara snäll när du...*

## Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM  
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.  
Se sista sidan för detaljer.

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Markera vänliga ord och handlingar som andra har använt genom en kinestetisk aktivitet.
- Förklara hur det krävs mod att vara snäll mot andra.

## Läraranslutning/Självvård

Har du någonsin hört frasen "betala det framåt"? Det hänvisar till en person som gör en okänd god gärning för en främling under förutsättningen att mottagaren i sin tur kommer att "betala det framåt" genom att göra en god gärning för någon annan. Kanske har personen framför dig redan betalat för din kaffebeställning eller så har en positiv lapp lämnats på ditt skrivbord. Dessa är båda fantastiska exempel på detta enkla men kraftfulla koncept. Den här veckan letar du efter sätt att svara med vänlighet genom att identifiera tre olika sätt att betala det vidare till kollegor på något sätt. Tillbringa lite tid med att brainstorma små överraskningar för dem runt omkring dig. Lägg till en liten lapp med den goda gärningen som uppmuntrar andra att hålla kedjan igång genom att förmedla lite vänlighet till en annan också.

## Tips för olika elever

- Blås upp för lite bollen för att hjälpa elever med stora motoriska ansträngningar att delta i spelet.
- Låt en granne läsa ordspråket på bollen om spelaren inte kan läsa ännu.
- Rita bilder bredvid fraserna på bollen för att öka förståelsen.



## Dela med sig

5 minuter

Spela "This or That":

Rada alla i mitten av rummet. Förklara att den högra sidan av rummet är DETTA och att den vänstra sidan av rummet är DET. Efter varje par måste eleverna välja mellan DETTA eller DET. Se till att peka på den motsvarande sidan när du läser varje par. Eleverna måste blunda, göra ett val och sedan gå över. Låt eleverna gå tillbaka till mitten och läsa ett annat par.

Föredrar du:

- Spaghetti ELLER Tacos
- Lekplatsen ELLER Parken
- Hundar ELLER Katter
- Bakning ELLER Ritning
- Matte ELLER läsning

Det krävs mod att tala om våra preferenser. När vi gör det lär vi oss att andra omkring oss delar våra preferenser också!



## Inspirera

### Modet att vara snäll mot andra

5 minuter

Gå igenom förklaringen av Vänlighet mot andra som du introducerade i förra lektionen:

*Vänlighet mot andra: Ibland kan det vara mycket svårt att behandla andra med vänlighet. Du kan vara modig och använda mod för att fokusera dina ord och handlingar på vänlighet i alla situationer. Även om andra är elaka kan du välja att visa mod genom vänlighet. Du kan bli förvånad över att se hur snabbt andra förändras när du överöser dem med vänlighet!*

### Vänlighetsdiagram

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

5 minuter

Förklara att det inte alltid är lätt att använda mod för att vara snäll mot andra.

*Ibland är vi i situationer när vi inte känner för att vara snälla. Kanske är någon elak mot oss eller utesluter oss. Kanske har en lärare eller förälder bett oss att göra något vi inte tycker om att göra. Låt oss göra en lista över hur vi kan använda vårt mod för att svara med vänlighet även när vi inte nödvändigtvis känner för det. När du kliver ut med vänlighet förändras hela din attityd!*

Gör ett T-diagram och märk ena sidan KIDS och den andra sidan VUXNA. Som en klass, brainstorma sätt att visa vänlighet mot andra, särskilt med andra barn och sedan igen med vuxna. Exempel: använd vänliga ord när du berättar för någon att du inte vill spela, utför en syssla med ett glatt hjärta osv.



## Bemyndiga

15 minuter

För att öva på att använda mod genom vänlighet kommer klassen att spela ett spel som heter "Fånga vänligheten". Visa klassen badbollen du har förberett. Förklara att varje del av badbollen har en enkel fras eller bild. Läs varje fras högt:

- Jag gillar dig för att... (bild på en smiley)
- En rolig tid vi hade tillsammans var... (bild på två barn som håller hand)
- Jag såg dig vara snäll när du... (bild av ett öga)

Startande med läraren kommer varje person att kasta bollen till en annan elev i klassen. När du fångar bollen är den sektion som tummen rör vid den sektion du måste svara om personen som kastade bollen till dig. Exempel: "Jasmine, en rolig tid vi hade tillsammans var när vi lekte i sandlådan!". Demonstrera hur man spelar genom att låta en volontär kasta bollen till läraren.

Personen väljer sedan en annan elev och kastar bollen till dem. Upprepa spelet tills varje elev har haft en tur att fånga bollen och framhäva något snällt om kastaren.



## Reflektera

5-7 minuter

I slutet av spelet, ta dig tid att reflektera över aktiviteten som en klass:

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Hur kändes det att få vänliga ord från någon annan i klassen?
- Hur kändes det att få sina vänliga ord uttalade högt inför hela klassen?

Även om det är viktigt att ha mod genom tapperhet och oräddhet, är det ultimata exemplet på mod vänlighet. När du kan visa vänlighet mot andra oavsett hur de behandlar dig eller hur väl du känner dem, blir världen långsamt en snällare plats att vara på. Låt oss sprida vänlighet till andra vart vi än går!



## Förlängningsidéer

- Överväg att göra en sexsidig papperskub för varje elev och skriva samma fraser på var och en av de sex sidorna. Skicka hem den för längre lek med nära och kära!



DESIGNERAD AV CASEL  
SOM ETT  
REKOMMENDERAT  
PROGRAM FÖR SOCIALT  
OCH EMOTIONELLT  
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>