

Ge fem

Den här lektionen bygger på tidigare lektioner i den här enheten. Stress kommer från både inre och yttre stimuli. Vi har inte alltid kontroll över vår omgivning, men att vara medveten om vad som är orsaken till stressen kan hjälpa oss att veta var vi ska börja med stressavlastning och avslappning. Det kan också hjälpa oss att känna igen stress hos andra och erbjuda vård och omsorg för att hjälpa dem genom en svår eller stressig situation. I den här lektionen kommer eleverna att själv utvärdera stressutlösare och utveckla fem strategier som de kan använda för att hjälpa andra att hantera stress.

Omtänksam Underkoncept

Tacksamhet, Hjälpsamhet, vänlighet

Lektionens tidsram

30-40 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Vitt papper/kartong, som det som användes i lektion 1
- ☐ Markörer
- ☐ Tecken på stressad aktivitet (kan finnas på papper, kartong eller till och med skrivna på den vita/smarta tavlan om det finns plats)

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:

- Inse vad som orsakar stress.
- Undersök hur alla stressas av olika saker.
- Utveckla fem strategier för att ta hand om andra när de känner sig stressade.

Läraranslutning/Självvård

Hjälpsamhet. Ordet ensamt kan föra fram både positiva och negativa bilder. Är du typen som hjälper till med allt? Eller är du en som undviker att hjälpa till eftersom du inte tycks ha tid? Att hitta en balans när det kommer till hjälpsamhet är avgörande för självbevarande i detta yrke.

Att etablera och upprätthålla tydliga gränser med ditt team, din skola och ja, även din egen familj kommer att hjälpa dig att bättre organisera din tid, vilket gör att du antingen kan koppla ihop med hjälpen du ger eller hitta tid att faktiskt ställa upp vid fler tillfällen. Hjälpsamhet är ett fantastiskt karaktärsdrag, men kan ofta överväntas med lärare. Säg till när du är beskattad.

Ingen gillar en grinig hjälpare! Behöver du idéer om HUR man säger nej? Kolla in den här

resursen: <http://teacherhabits.com/effective-way-teachers-say-no/>

Tips för olika elever

- Bilderna kommer att vara till hjälp för att få fram ett svar från de flesta elever; att ha tillgång till skriftliga situationsförklaringar kan också hjälpa.
- Skräddarsy bilderna/situationerna så att de passar dina elever bäst; det rekommenderas att du undviker explicita triggers som stressiga hemsituationer, bilder av fattigdom, etc.
- Låt elever med begränsad språk- eller skrivförmåga rita bilder av sina "Ge fem"-strategier.



Dela med sig

2-3 minuter

Okej, alla håller upp en av era händer i en stor high-five. Vänd dig nu till personen bredvid dig och ge dem en high five och berätta sedan dina "Take Five"-strategier för att lindra stress som vi arbetade med under den senaste lektionen. Okej, gå!



Inspirera

15-20 minuter

För att spara tid på det här avsnittet av lektionen, ta tid innan lektionen för att förbereda rummet: lägg upp de stressade, inte stressade och något stressade skyltarna på väggarna (mallar nedan) och förbered bilder för att projicera bilder på smart board (om detta är inte ett alternativ, du kan skriva situationerna på tavlan). Flytta stolar ur vägen så att eleverna lätt kan gå till skyltarna under aktiviteten. Alternativt kan du låta eleverna visa på fingrarna från 1-10 hur stressande varje situation är för dem.

Det är viktigt att inse att vi alla har liknande men ändå unika sätt att ta hand om oss själva när vi känner oss stressade. Du kanske har märkt vissa likheter och vissa skillnader i din partners Take Five. Alla blir inte stressade av samma saker och alla använder inte samma metoder för att lugna ner sig.

Ändå är det bra att ta reda på vad som får dig att känna dig stressad, så att du kan tänka på hur andra kan känna sig också. Detta kallas empati, och vi kommer att prata om det senare i enheten. För nu kommer vi dock att titta närmare på några vanliga stressfaktorer som vi kan möta och undersöka hur de påverkar oss.

Så nu ska jag visa er en serie bilder(eller skriv ner en serie situationer, om tillämpligt) och du kommer att bestämma hur stressad situationen får dig att känna dig: bara lite stressad, väldigt stressad eller någonstans däremellan. När du väl bestämt dig, gå stå vid skylten som bäst representerar din stressreaktion.

Visa varje bild, en i taget. Om det finns många variationer i hur eleverna tycker om en viss bild, diskutera varför eleverna har just den åsikten om situationen. Lägg till eventuella scenarier eller otillåtna förslag från elever som att flytta, starta en ny skola, sakna någon osv.

(Fortsättning på nästa sida)

Situationer:

Hålla en presentation inför dina klasskamrater eller hela skolan:

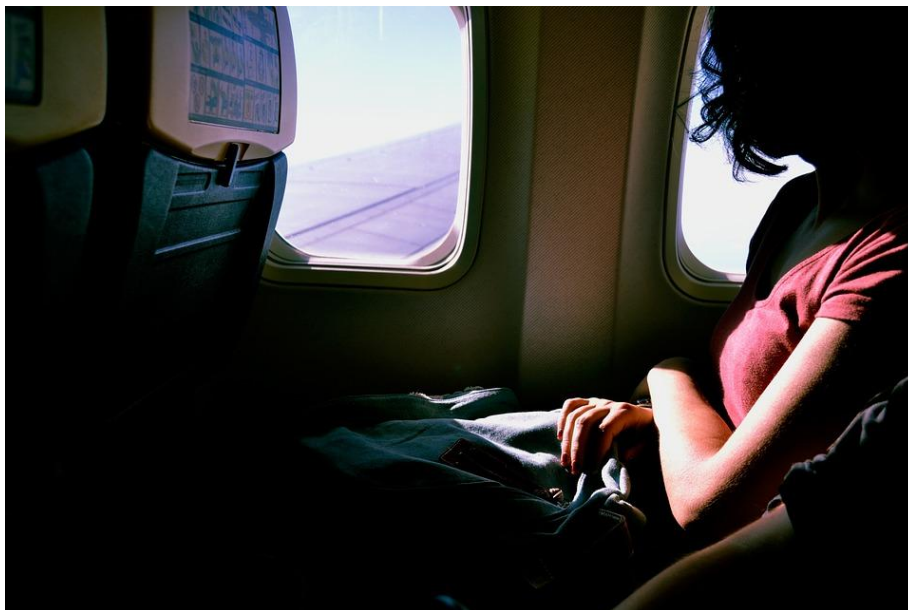


Att spela i ett viktigt sportspel och försöka få vinnande poäng:



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

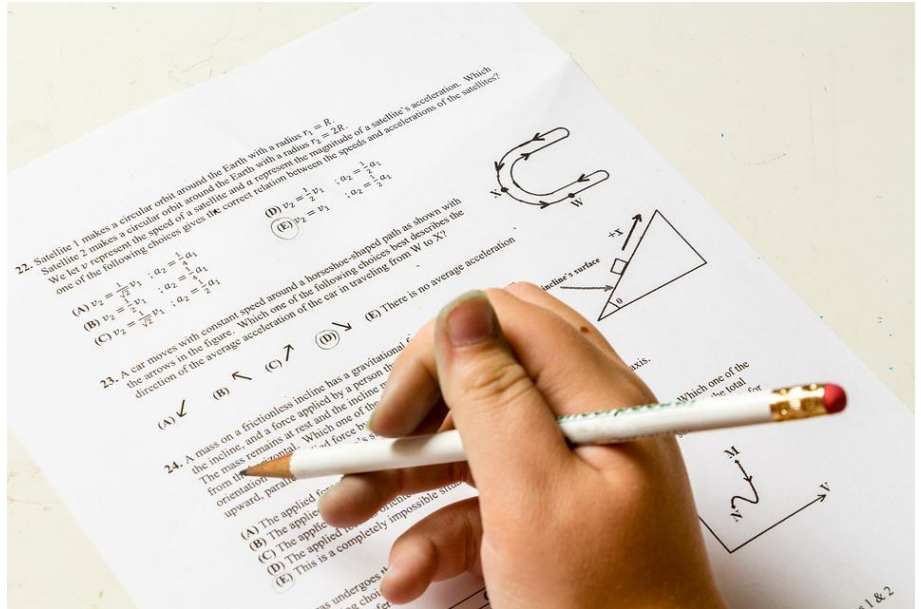
Att flyga på ett flygplan:



Att få en spruta på läkarmottagningen:



(Fortsättning på nästa sida)
Ta ett test:



Gråtande bebisar:



Fortsättning på nästa sida...

Att gå på en födelsedagsfest för någon annan:



Är det inte intressant hur vi alla reagerar på olika stresssituationer på olika sätt. Viss stress är bra stress, som att spela i det stora spelet. Du känner förmodligen adrenalin och spänning, vilket gör att din kropp presterar på en högre nivå. Det kan dock lätt förvandlas till dålig stress om du tar dig själv på för stort allvar eller, om du förlorar, du är ovänlig mot dig själv eller mot andra. Vissa av oss gillar inte att flyga på ett flygplan; andra av oss har inget emot det alls och gillar det till och med! Och nästan alla av oss gillar inte att få en chans! Är det inte roligt att vi är mycket stressade över något som är designat för att hjälpa oss att må bättre och vara friska? Varför tror du att saker som att gå till doktorn eller till tandläkaren orsakar stress i våra kroppar?

Bjud in elevsvar. Det här är ett bra tillfälle att prata om verklighet kontra perception och rädslan för det vi inte vet eller tror är skadligt/smärtsamt.

Det är säkert att säga att vi alla upplever stress men att vi alla upplever den olika och som svar på olika saker. Det som orsakar mig stress kanske inte orsakar dig stress. Det betyder inte att min nivå eller reaktion på stress är mer eller mindre viktig än din; det betyder helt enkelt att vi reagerar olika på saker.

Länkar till bilderna ovan om du vill visa dessa på en smart board:

<https://pixabay.com/en/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/en/fun-play-soccer-boys-sport-3023031/>

<https://pixabay.com/en/airplane-travel-flight-seat-window-1209752/>

<https://pixabay.com/en/vaccination-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/en/baby-newborn-tears-sad-cry-scream-408262/>

<https://pixabay.com/en/girls-kids-anniversary-party-cake-1092936/>



Bemyndiga

10 minuter

Det är viktigt att när vi känner att vi blir stressade eller när vi ser någon annan som är stressad att vi svarar med omsorg. Vi pratade i förra lektionen om hur vi kan ta hand om oss själva när vi känner stress. Låt oss nu prata om vad vi kan göra för att hjälpa någon annan när de är stressade.

I den sista lektionen spårade du en av dina händer och skrev ner fem stresslindringsstrategier som du kan använda för att lugna ner dig. Vi kallade detta "Take Five". Nu ska du spåra den andra handen och skriv ner fem omtänksamma saker du kan göra för någon du vet upplever stress. Vi kommer att kalla detta "Ge Fem". Innan vi börjar, låt oss dock brainstorma några saker vi kan göra för att ta hand om en annan person som upplever stress.

Ta några minuter att göra detta; skriva idéer på tavlan. Idéer kan vara saker som: ge en kram, erbjud dig att hjälpa, sitta med dem, prata med dem, hjälp dem att andas. Dessa kan vara längre än de kortare enordsstrategierna i Take Five-aktiviteten.

Spåra nu din motsatta hand och välj fem strategier du kan skriva ner, en per finger/tumme. Skriv "Ge fem" i mitten, och sedan kan du dekorera din hand när du är klar.



Reflektera

5 minuter

Det kommer att vara viktigt att vara uppmärksam på andra som upplever negativ stress. Om du ser någon som kämpar, tänk på dina Give Five-strategier och försök erbjuda det. Om du kan berätta för din förälder eller vårdnadshavare är riktigt trött och stressad efter en lång dag, hur kan du hjälpa? Behöver den personen en kram? Du kommer att bli förvånad över hur mycket mindre stressad du känner dig också när du bryr dig om någon annan.



Förlängningsidéer

- Korta videor för brain breaks och mindfulness-ögonblick (kräver gratis konto): www.gonoodle.com
- Lista över resurser för avkoppling: www.kidsrelaxation.com



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT

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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Stressed

Not Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Alla rättigheter förbehållna. www.randomactsofkindness.org | Sida 10

Somewhat Stressed

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Alla rättigheter förbehållna. www.randomactsofkindness.org | Sida 11