

# Forma modiga svar med hjälp av jag-påståenden

Den här lektionen ger eleverna strategier för att reagera på andra på modiga och vänliga sätt. Elever kommer att spela rollspel vanliga scenarier de upplever i skolan där någon säger något ovänligt utan att tänka på hur det kommer att få den andra personen att känna. Eleverna tränar på att svara på dessa situationer med jag-påståenden och diskuterar i slutet hur man använder lugna andningsstrategier för att hjälpa till att kontrollera den fysiska respons som kan inträffa när vi sätts på plats och behöver svara på någon.

## Vänlighets underkoncept

Sårbarhet, ödmjukhet

## Lektionens tidsram

30-40 minuter

## Nödvändigt material

- ☐ Scenarier
- ☐ Rockringar)
- ☐ Tillgång till webben för det länkade materialet

## 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:

- Diskutera personliga gränser när du svarar till andra.
- Använd jag-påståenden för att ge modiga och vänliga svar till andra.
- Använd mage eller lugna andningstekniker för att bibehålla ett fysiskt lugn när du svarar på andra.

## Läraranslutning/Självvård

Har du någonsin hört frasen "betala det framåt"? Det hänvisar till handlingen av 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 dem att hålla kedjan igång genom att vidarebefordra lite vänlighet till en annan också.

### Tips för olika elever

- Justera scenarierna så att de passar din grupp elever bäst.
- Använd rekvisita för att få fram saker om det är lämpligt eller fördelaktigt för din grupp elever.
- Bestäm i förväg om att be om volontärer eller tilldela roller är bättre lämpat för dina elever.



## Dela med sig

5-7 minuter

*I vår sista enhet skrev vi "Jag är"-dikter! Hur var den upplevelsen för dig?*

Bjud in eleverna att dela.

*Kommer någon ihåg vad deras refränglinje var? Jag är.....? Om du kan komma ihåg och vill dela det, räck upp handen.*

Be eleverna säga sin "Jag är"-rad (inte hela dikten).



## Inspirera

5-7 minuter

*Vi pratade också om hur det krävs mod att vara oss själva ibland. Idag ska vi prata om modet att vara snäll mot andra. Det här kanske låter roligt. Varför skulle det krävas mod att vara snäll mot andra?*

Bjud in elevsvar.

*Ibland är det svårt att vara snäll när någon behandlar dig dåligt. Vi kan frestas att vara ovänliga mot den personen. Vi kan också frestas att vara ovänliga mot någon som tänker, ser eller tror annorlunda än vi gör. Ibland fruktar eller ogillar vi eller är misstänksamma mot saker som vi inte vet eller förstår. Det krävs mod att svara på ett sätt som håller oss lugna, fokuserade och medvetna om den andra personen, och vara snäll mot dem och mot oss själva.*

*Jag vill också att vi ska tänka på ordet "gränser". Kan någon berätta för mig vad en gräns är?*Bjud in elevernas svar.

*Bra! Gränser är markörer som hjälper till att definiera kanterna på rymden eller området. En tydlig gräns på våra gårdar är staket. Vårt klassrums fyra väggar är våra gränser. De vita och gula linjerna på vägarna är gränser för körfält.*

*Gränser kan hjälpa oss att veta hur man använder mod med andra. Här är vad det betyder:*

Bjud in en studentvolontär att gå med dig. Låt den volontären kliva in i mitten av en hula hoop som du har ställt på marken.

*Föreställ dig att denna hula hoop representerar din personliga gräns. Om någon behandlar dig dåligt och befinner sig i ditt personliga utrymme, om de hackar på dig, får dig i ansiktet, tränger ihop dig eller slår eller rör dig fysiskt, bör du säga till den andra personen självsäkert (med respektfullt våld) att sluta, och du borde gå och få en vuxen att hjälpa dig. Denna typ av beteende kräver ett självsäkert svar och hjälp av en vuxen. Det är inte så att du är ovänlig, men du har rätt till självrespekt och personlig säkerhet och behöver prioritera det. Låter det vettigt?*

*Så använd idén med en hula hoop för att föreställa dig din personliga rymdgräns och kom ihåg att vara modig för dig själv i det utrymmet också.*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®



## Bemyndiga

15-20 minuter

*Nu ska vi träna på att våga svara andra på ett sätt som respekterar dem och respekterar oss själva. Det här är situationer där vi inte hotas eller skadas fysiskt; dessa är mer som vardagliga situationer där någon kan ha sagt något ovänligt eller utan att tänka, och vi måste svara. Vi har alltid två val: 1) Vi kan välja att svara med vänlighet och respekt. Eller, 2) Vi kan välja att svara med en negativ eller sarkastisk eller ovänlig attityd.*

*Men ibland känns det inte som att vi har något val, eller hur? Ibland känns det som att det enda alternativet är att bli arg. Eleanor Roosevelt, före detta första dam i USA, sa en gång: "Ingen kan få dig att känna dig underlägsen utan ditt samtycke." Är det någon som vet vad detta betyder?*

Bjud in elevsvar.

*Bra! Det betyder att vi alltid har ett val. Ingen får oss att må dåligt eller upprörda om vi inte ger dem tillåtelse eller makt att göra det. Det betyder inte att det är fel att bli upprörd eller att känna sig arg eller att känna sig ledsen. Det är en del av att vara människa. Men vi kan välja hur vi låter dessa känslor påverka hur vi reagerar på andra. Det kan krävas mycket mod att svara med vänlighet och respekt när vi inte känner att vänlighet och respekt visas för oss. Det krävs också övning, så det är vad vi ska göra nu.*

*Vi kommer att spela rollspel i flera olika situationer där en person säger något till en annan person och den andra personen behöver svara. Så här vill jag att våra svar ska börja. "Jag...." - Okej? Börja ditt svar med "jag". Vi ska öva på att använda "jag"-uttalanden som hjälper till att hålla vårt svar fokuserat på oss själva och på våra känslor och idéer och inte på att skylla på den andra personen. Du kan börja med "Jag känner..." eller "Jag håller inte med..." eller "Jag tror..." och sedan fortsätta. Att använda jag-påståenden är ett kraftfullt sätt att låta personen du pratar med veta att du fortfarande har kontroll över ditt sinne, dina känslor och din kropp.*

Överväg att göra den här aktiviteten som en stor grupp för att hjälpa till att vägleda svar och säkerställa att lämpligt beteende modelleras.

Ring efter en studentvolontär och ge dem ett rollspelsscenario. Du spelar rollen som huvudpersonen med eleven för att hjälpa till att driva situationen och resultatet. Du kan växla mellan vem som är antagonist och vem som är huvudperson, även om det rekommenderas att du spelar den rollen först, för att modellera lämpliga svar. Ställ följdfrågorna efter varje scenario. Visa inte huvudpersonen scenariot i förväg; svaret ska vara autentiskt och inte förplanerat, även om det är klokt av läraren att undersöka alla situationer i förväg. Ett enda utbyte krävs, men om du har tid och intresse kan du låta scenariot spela ut för flera dialogutbyten.

### Scenario 1:

Antagonist: [Till huvudpersonen] När vi går ut för paus kan du inte spela på vårt kickball-lag. Du är inte tillräckligt bra.

Huvudperson: \*\*Infoga svar\*\*

Följdfrågor:

- Vad var det ovänliga ordet eller handlingen?
- Vad var snällt eller ovänligt med svaret?
- Vad, om något, kunde ha gjorts annorlunda eller mer vänligt?

#### Scenario 2:

Antagonist: [Till huvudpersonen] Vad tog du med dig till lunch? Ser äckligt ut!

Huvudperson: \*\*Infoga svar\*\*

Följdfrågor:

- Vad var det ovänliga ordet eller handlingen från antagonisten?
- Vad var snällt eller ovänligt med huvudpersonens svar?
- Vad, om något, kunde ha gjorts annorlunda eller mer vänligt?

#### Scenario 3:

Antagonist: [Till huvudpersonen] Har du ett C på det? Det var så lätt!  
Min lillasyster kunde ha klarat det!

Huvudperson: \*\*Infoga svar\*\*

Följdfrågor:

- Vad var det ovänliga ordet eller handlingen från antagonisten?
- Vad var snällt eller ovänligt med huvudpersonens svar?
- Vad, om något, kunde ha gjorts annorlunda eller mer vänligt?

#### Scenario 4:

Antagonist: [Till huvudpersonen] Jag hörde att du inte kom med i laget.  
Förlorare!! Antar att det betyder att du är med i småbarnsgruppen!

Huvudperson: \*\*Infoga svar\*\*

Följdfrågor:

- Vad var det ovänliga ordet eller handlingen från antagonisten?
- Vad var snällt eller ovänligt med huvudpersonens svar?
- Vad, om något, kunde ha gjorts annorlunda eller mer vänligt?

#### Scenario 5:

Antagonist: [Till huvudpersonen] Varför måste du gå och läsa upp i korridoren  
med ms. Baker. Vet du inte hur man läser?

Huvudperson: \*\*Infoga svar\*\*

Följdfrågor:

- Vad var det ovänliga ordet eller handlingen från antagonisten?
- Vad var snällt eller ovänligt med huvudpersonens svar?
- Vad, om något, kunde ha gjorts annorlunda eller mer vänligt?



## Reflektera

5-7 minuter

Tillbringa några minuter med att prata om hur de första raderna (från antagonisten) fick varje huvudperson att känna sig. Vilka känslor eller känslor eller fysiska reaktioner hände inuti? Kanske kände de att deras ansikte blev hett. Kanske välldes en klump upp i halsen. Det kan vara utmanande att övervinna eller kontrollera dessa automatiska fysiska svar, som kan få oss att få panik och ge oss direkt in i ett ovänligt försvar. Diskutera några strategier för att lugna ner sig så att de kan tänka klart innan de svarar. Gör några djupa magandningsövningar eller träna på att räkna långsamt och bakåt från 10 för att ge hjärnan tid att sätta sig innan du pratar. Du kan hitta några andningsstrategier för barn

här: <https://www.connecticutchildrens.org/coronavirus/resilience-is-mindfulness-calming-exercises-for-kids/>

Påminn eleverna om Roosevelt-citatet; be eleverna förklara det igen och fråga om de har en ny förståelse av citatet. Låt eleverna veta att du kommer att se modiga svar till andra under den kommande veckan!



## Förlängningsidéer

- Skicka Roosevelt-citatet hem med eleverna och be dem förklara innebörden för sina föräldrar/vårdnadshavare. Låt föräldrar/vårdnadshavare skriva ner sin elevs förklaring och underteckna den, och be sedan eleverna att lämna tillbaka lappen senast ett visst datum som endera delen av en morgon möte, som utresebiljett, eller för någon form av belöning eller pris.



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/>

# "Ingen kan få dig att känna Underlägsen utan ditt samtycke."

— Eleanor Roosevelt, Före detta första damen i USA

Elevens förklaring:

---

---

---

---

---

Signatur för förälder/vårdgivare/vårdnadshavare