

# Inklusive dig själv

Den här lektionen hjälper eleverna att inse värdet av att inte bara vara inkluderande av andra utan också av att vara inkluderande i sig själva. Det är svårt att inkludera andra om vi känner att vi själva blir utestängda. Den här lektionen är utformad för att ge eleverna strategier för att be om att få vara med, att prova nya saker och att ta vissa risker och lyckas.

**Delkoncept för delaktighet**

Vänlighet

**Lektionens tidsram**

45 minuter

**Nödvändigt material**

- ☐ Ahvid eller hink för att hålla rollspelsremorna
- ☐ Scenarier för rollspel uppdelade i remor (se nedan)

**Standardkarta**

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards 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 värdet av att inkludera oss själva i aktiviteter som ett sätt att inkludera andra.
- Öva uttryck för självinkludering.

**Läraranslutning/Självvård**

Även som vuxen kan det vara svårt att vara den "nya ungen på blocket". Varje nytt jobb, varje flytt, varje gång dina barn går över till en ny skola; alla dessa resulterar i en ny uppsättning människor att träffa! En av de mest utmanande aspekterna av dessa nya början är att hitta ingångspunkter till redan bildade sociala kretsar. När du introducerar denna värdefulla lektion för dina elever, ta dig tid att reflektera över hur du känner när detta krävs av dig. Om du är mer av en introvert kan det kännas omöjligt att sätta dig själv där på dag ett. Börja långsamt och identifiera en person i veckan att närma sig. Det är definitivt lättare att leta efter små grupper på 2-3 personer snarare än att närma sig en större grupp. I den motsatta änden kan extroverta stöta på för överlägsna, pratsamma eller till och med högljudda. Försök att engagera dig på ett produktivt sätt genom kommittéer, möten eller andra aktiviteter som fokuserar din nervösa energi. Oavsett om du är introvert, extrovert eller någonstans däremellan kan det vara irriterande att be om lov i nya sociala situationer, men övning ger färdighet, så gå ut!

**Tips för olika elever**

- Om du inte är bekväm med att låta eleverna para ihop på egen hand (eftersom du vill att de ska para ihop med någon de inte känner väl eller regelbundet arbetar med), koppla ihop eleverna i förväg så att rollspelen balanseras med elever som är sugna på rollspel och de som är mer tveksamma. Detta är ett bra sätt för eleverna att modellera och lära varandra och bygga upp självförtroende, för att inte tala om nya relationer.



## Dela med sig

3-5 minuter

*Låt oss gå igenom vad vi diskuterade i vår senaste lektion om inkludering. På den lektionen pratade vi om vad det innebär att vara i ett lag och sedan spelade vi ett lagbaserat spel. Kan någon dela med sig av vad det innebär att vara i ett lag?*

Bjud in elevsvar.

*Bra! Kan någon berätta för oss hur team använder inkludering för att bli framgångsrika?*

Bjud in elevsvar.

*Ja! Och kom ihåg vår berättelse från förra lektionen. Kommer du ihåg hur vännerna från Kina bildade ett team och gjorde fantastiska saker trots att man inte kunde se och man inte hade några armar? Förväntade du dig att de männen skulle kunna göra allt de gjorde? det gjorde jag inte! Ibland kanske vi tror att vi inte kan göra något för att vi aldrig har gjort det eller tror att vi är begränsade på något sätt. Detta leder till att vi utesluter oss själva. Ibland är det inte andra som utesluter oss, utan vi som utesluter oss själva!*



## Inspirera

7-10 minuter

*Låt oss prata lite om varför vi kanske väljer att inte prova något eller be om att få vara med. Kom ihåg att andra inte kan läsa dina tankar. Om du vill vara med i något behöver du ibland be om att få inkludera dig själv. Detta kan dock vara obehagligt.*

*Vad är några anledningar till att du kanske inte ber om att få vara med i något?*

Bjud in elevsvar.

*Ibland känner vi att vi inte hör hemma eller att vi inte är tillräckligt bra eller att gruppen eller personen inte vill inkludera oss. Detta är känslocentrum i vår hjärna som berättar något vi fruktar, men inte något som faktiskt är sant. Förstår du vad jag menar här? Låt oss säga att vi skulle vilja gå med i ett spel som redan pågår på rasten. VET vi att gruppen som spelar kommer att säga nej? VET vi att vi inte kommer att göra ett bra jobb? Självklart inte! Vi har ingen aning eftersom ingen av dessa saker har hänt ännu! Vi är helt enkelt rädda för att de ska säga nej eller att vi på något sätt ska stöka till. Vår känslomässiga hjärna berättar lögn för oss om situationen.*

*Så här är vad vi behöver göra. Vi behöver den logiska eller tänkande delen av vår hjärna (som är en separat del från vår känslomässiga hjärna) för att säga ifrån och säga: "Ge det ett försök! Be bara att få spela! Du kanske gör ett bra jobb! Eller så kanske det inte går bra. Hur som helst kommer det nog bli kul. Du vet inte förrän du provar! De kommer förmodligen att säga att du kan vara med och vill gärna ha dig. Du vet inte förrän du frågar!" Den här delen av din hjärna påminner dig om att du inte vet någonting förrän du provar det, så prova det! Förstår du vad jag menar?*

*Hur ofta har du dragit till en slutsats eller fattat ett beslut om något innan du ens testat det? Har du någonsin bestämt dig för att du inte gillade en mat*

innan du smakade den? Vilka andra beslut tar vi ofta utan att ens verkligen försöka? Bjud in elevernas svar.



## Bemyndiga

15-20 minuter

*Så vad vi behöver komma ihåg med inkludering är att det handlar lika mycket om att inkludera andra som det handlar om att inkludera oss själva. Vi ska inte räkna bort oss själva så snabbt eller vara rädda för att vara med, tala ut, skaffa vänner eller dela vår tid eller idéer. Det kommer att vara svårt att inkludera andra om vi inte ens tänker på att inkludera oss själva.*

*Så vi ska öva på att inkludera oss själva i vissa rollspelssituationer.*

Låt eleverna gå i par och utmana dem att para ihop med någon de inte brukar arbeta med (lärare kanske vill ordna detta i förväg om de inte känner att eleverna kommer att kunna göra detta effektivt).

Ta med en hatt eller hink med rollspelen uppskurna i remsor; återanvända rollspel så det räcker för att gå flera omgångar. Låt eleverna plocka ur varsin hatt/hink. Om de får samma situation, har den sista att dra om. När varje elev har gjort sin del byter de scenario med sin partner och den andra personen får rollspela den situationen.

Situationer (lägg till eller subtrahera efter önskemål eller behov)

1. Du är ny i skolan. När du kommer till cafeterian med din lunch ser du att alla bord är fulla utom ett. Träna på att be att få sitta på den platsen.
2. Du har aldrig spelat fotboll men du vill testa det i år. När du kommer till den första träningen inser du att du inte har rätt utrustning (som benskydd och klossar), och alla där är tydligt erfarna. Vad säger du till dig själv så att du stannar kvar och gör ditt bästa? Träna på det nu.
3. Du vill verkligen prova på skolpjäsen men är rädd att du glömmat dina repliker. Vad gör eller säger du till dig själv för att hålla dig från att inte prova? Träna på det nu.
4. Det är en grupp barn på rasten som leker fyrkantigt. Du älskar four-square och vill spela, men de har inte bett dig att vara med. Vad gör du för att vara med? Öva på vad du skulle göra eller säga.
5. Det verkar som att barnen i din klass alltid har lekträffar efter skolan eller träffas i parken för att umgås. Du känner inte att du är inkluderad och det gör att du känner dig ledsen. Vad kan du göra för att vara inkluderad och inkluderande, och även må bättre och sannolikt få fler vänner? Träna med din partner.



## Reflektera

3-5 minuter

*Som vi har lärt oss på den här enheten är det viktigt att inkludera andra, att arbeta som ett team och att behandla varandra med respekt och vänlighet. Men vi måste också komma ihåg vår allra första lektion i vår allra första enhet: självrespekt. Vi måste inse att lika mycket som vi måste inkludera andra, måste vi också inkludera oss själva. Räkna inte bort dig själv! Låt inte känslacentrumet i din hjärna berätta för dig att du inte kan spela, inte kan gå med, inte kan dela eller inte lyckas. Du kan! Men du måste ge dig själv möjligheten. Möjligheten kommer kanske inte alltid till dig.*

*Leta efter specifika sätt den här veckan för att inkludera andra men också för att skapa en möjlighet till inkludering för dig själv. Om du inte blev ombedd att spela ett spel på rasten, frågar du! Eller starta ett nytt spel själv och bjud in andra. Om du är rädd för att prova på ett lag, kom ihåg vännerna från Kina! Om de kan plantera 10 000 träd utan ögon eller händer kan du också chansa! Du kommer inte att veta hur bra något kan vara om du inte ger det ett försök.*



## Förlängningsidéer

- Detta kan förvandlas till en naturvetenskaplig lektion där du tittar på ett diagram eller en modell av hjärnan; du kan diskutera det limbiska systemet och hjärnbarken i hjärnan och hur känslacentrum och logikcentrum fungerar och påverkar tankar och handlingar.
- En hemförlängning kan innefatta att göra föräldrar medvetna om elevernas försök att prova nya saker och övervinna en rädsla för att misslyckas eller en känsla av isolering. Ge föräldrar tips för att uppmuntra demstudenter att träffa vänner, prova på samhällsevenemang, volontärarbete osv.



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

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

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

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

## Rollspel glider

Du är ny i skolan. När du kommer till cafeterian med din lunch ser du att alla bord är fulla utom ett. Träna på att be att få sitta på den platsen.

Du har aldrig spelat fotboll men du vill testa det i år. När du kommer till den första träningen inser du att du inte har rätt utrustning (som benskylld och klossar), och alla där är tydligt erfarna. Vad säger du till dig själv så att du stannar kvar och gör ditt bästa? Träna på det nu.

Du vill verkligen prova på skolpjäsen men är rädd att du glömmer dina repliker. Vad gör eller säger du till dig själv för att hålla dig från att inte prova? Träna på det nu.

Det är en grupp barn på rasten som leker fyrkantigt. Du älskar four-square och vill spela, men de har inte bitt dig att vara med. Vad gör du för att vara med? Öva på vad du skulle göra eller säga.

Det verkar som att barnen i din klass alltid har lekträffar efter skolan eller träffas i parken för att umgås. Du känner inte att du är inkluderad och det gör att du känner dig ledsen. Vad kan du göra för att vara inkluderad och inkluderande, och även må bättre och sannolikt få fler vänner? Träna med din partner.