

Prova nya saker: Courage Dance Party

Den här lektionen hjälper eleverna att inse värdet av att inte bara vara modiga, utan också modiga att vara sig själva. Det är svårt att vara modig för andra om vi inte har modet att vara oss själva. Den här lektionen är utformad för att ge eleverna strategier för att vara sig själva, att prova nya saker, att ta vissa risker och att lyckas.

Vänlighets underkoncept

Sårbarhet, ödmjukhet

Lektionens tidsram

30-40 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Musikspelare och danslåt.
- ☐ Papper och skrivredskap.

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 att att vara vårt bästa jag kräver mod och ibland risker.
- Öva uttryck för mod och självinkludering.

Läraranslutning/Självvård

Många människor associerar termen "mod" med att vara stark, stå emot förtryck och kämpa för det som är rätt. Även om alla dessa definitioner faktiskt hänvisar till olika typer av mod, finns det ytterligare ett fokus som är lika värdefullt: modet att svara med vänlighet. Denna enhet kommer att fokusera på vänlighet som en form av modigt agerande. Din förmåga att ingjuta vänlighet i ditt dagliga liv är det modigaste du kan göra för dig själv. När dina tankar förändras förändras dina beteenden, och detta leder i slutändan till en positiv förändring även hos omgivningen. Denna vänlighetskedjereaktion börjar med dig! Den här veckan, skriv ut en särskilt vänlig tanke om dig själv och lägg upp den på din badrumsspegel. Upprepa det för dig själv högt varje gång du läser det. Till en början kan detta kännas jobbigt och onödigt. Men ju mer du hör vänliga ord högt, desto mer sannolikt är det att du internaliserar dem. Hur kan du vara snäll mot dig själv idag?

Tips för olika elever

- Elever som är mycket blyga eller har ångest kan vara oerhört obekväma med inspirationsaktiviteten. Om så är fallet, gör det klart att eleverna inte behöver dansa om de inte vill (även om en liten mängd obehag eller tvekan är normalt och nödvändigt för att eleverna ska inse deras behov av att vara modiga... så släpp inte alla kroken, om möjligt!).
- Elever med begränsad skrivförmåga kan använda grundläggande termer för att slutföra sin handling (skriva objekt #1, #2 eller #3). Du kanske vill placera elever med begränsade färdigheter så att de skriver #3 (bekräftelser) eftersom de blir kortare och till och med kan göras genom en ritning.



Dela med sig

3-5 minuter

Välkommen till vår sista enhet! Mod! När du tänker på mod, vad tänker du på?

Bjud in elevernas svar.

De flesta av oss tänker nog på mod i termer av att vara modiga i läskiga situationer. Och det kan vara så mod ser ut. Mod kan dock se ut som andra saker också. Mod kan också se ut och kännas som att helt enkelt vara dig själv – att låta dig själv känna dig ledsen när du är ledsen eller glad när du är glad. Mod är att tro på dig själv eller låta dig själv prova något nytt, även om du inte är säker på att du kommer att bli bra på det. Mod är både att acceptera vem du är och att sträva efter att alltid vara den bästa versionen av dig själv.



Inspirera

7-10 minuter

Vi ska prova något nu. Det kommer att kräva att var och en av oss är lite sårbara. Är det någon som vet vad sårbar betyder? Det innebär att vara i en position där vi kan känna oss svaga eller generade eller som att vi kan bli kritiserade. Låter kul, eller hur!?

Men det blir kul om du låter det. Så vi kommer alla att stå i en ring och jag ska spela en låt.

Du kan välja vilken populär men lämplig låt som helst; ska vara "dansbart".

När jag börjar sången ska jag gå till mitten av cirkeln och dansa. Det är rätt. Dansa. När jag går tillbaka till min plats i cirkeln behöver jag genast någon annan att hoppa in och dansa i 10 sekunder. Efter 10 sekunder säger jag "Nästa!" och omedelbart går mellandansaren tillbaka till sin position och en ny person går i mitten. Om två av er går samtidigt, kliver någon tillbaka; du kan gå nästa. Vi kommer att göra detta tills låten tar slut. Alla borde chansa och dansa i mitten! Är det någon som känner sig lite nervös inför det? Det är okej om du gör det! Prova det här dock! Du kan göra det! Även om du tror att du inte kan dansa, kan du det, åtminstone i 10 sekunder!



Bemyndiga

15-20 minuter

Efter sången, låt alla sitta ner på sin plats i cirkeln.

Hur kändes det när du var där och dansade?

Bjud in elevsvar.

Hur kändes det när du väntade och diskuterade när du skulle hoppa in?

Bjud in elevsvar.

Överväg att fråga eleverna varför de inte dansade om det fanns några som inte skulle gå i mitten av cirkeln; troligtvis beror det på att de inte tror att de kan dansa, de skämdes eller var rädda för att folk skulle skratta åt dem.

Hur jämför denna övning med att vara ett nytt barn någonstans? Eller prövar du på en ny aktivitet? Eller spela i ett stort spel eller ha ett musiksolo eller vara med i en pjäs? Vad sägs om att hålla presentationer eller läsa högt i klassen? Får någon av dessa aktiviteter dig att känna dig lite sårbar? Varför tror du att detta är? Hur känns sårbarhet?

Bjud in elevsvar.

Så baserat på dina beskrivningar om hur sårbarhet känns, är det förmodligen säkert att säga att vi hellre inte skulle göra någon av dessa saker, eller vara det nya barnet, eller prova något nytt som vi aldrig har gjort. Men om vi inte provar nya saker kommer vi aldrig att veta hur mycket vi kan njuta av den nya saken eller den nya personen. Kommer du ihåg i vår enhet för inkludering hur vi använde T-diagram för att identifiera likheter och skillnader mellan saker och hur saker egentligen var mer lika än de var olika? Det är vad vi behöver göra när vi känner oss sårbara eller rädda för att prova något nytt. Vi måste inse alla anledningar till varför vi borde prova den där nya saken, eller presentera oss för nya vänner eller dansa.

På ett papper vill jag att du skriver ner en realistisk sak som du är rädd för att göra, prova eller säga. Det här borde inte vara något du kan göra regelbundet men är för rädd för att prova (så saker som fallskärms hoppning fungerar inte). Och så vill jag att du skriver om varför du är rädd för det. Dessa bör inte vara superpersonliga eftersom du kommer att dela dem med dina klasskamrater. Ett bra exempel kan vara, "Jag skulle vilja testa för basketlaget, men jag är rädd för det eftersom jag aldrig har spelat och vill inte göra ett dåligt jobb."

När du har gjort detta, skicka ditt papper till personen till höger om dig. Detta kommer att innebära att alla nu tittar på någon annans lista över saker de är rädda för att prova. Ditt jobb är nu att skriva en anledning till varför den personen borde provat de är rädda för att prova. Varför är inte det där så läskigt trots allt? Sätt nummer 1 framför ditt svar.

Fortsättning på nästa sida...

Vi skickar sedan sidorna till höger igen. Nu är ditt jobb att förklara en sak som den här personen kan göra för att få dem att känna sig mindre rädda. Till exempel, om det som din klasskamrat är rädd för att göra är att testa för basketlaget, så är en sak du kan skriva ner att personen ska hitta en kompis som är bra på basket och träna tillsammans. Kanske stannar du kvar efter skolan och tränar på att dribbla och skjuta eller jobbar med lite färdigheter på rasten. Eller så kan han eller hon träna hemma innan prova-på-datumet. Sätt #2 framför ditt svar.

Vi kommer att passera sidan en sista gång, nu, och den här personens uppgift är att skriva en bekräftelse eller ett ord eller en fras av uppmuntran och mod på pappret och påminna den ursprungliga författaren om att de kan bli framgångsrika; att de är kapabla; att de inte ska räkna sig själva. Ett exempel kan vara något som "Du kan göra vad du vill!" eller "Ge aldrig upp!" Sätt #3 framför ditt svar.

Jag kommer att sätta dessa tre saker på tavlan för att påminna dig om vad du ska skriva när du får ett papper. Ditt jobb är att fylla i nästa tomma utrymme. Så om #1 och #2 har skrivits om, lämnar det dig med #3. Om du får ett papper, och endast #1 har slutförts, fyller du i #2.



Reflektera

3-5 minuter

Låt eleverna lämna tillbaka sidorna tills alla har fått sitt eget papper tillbaka. Låt eleverna läsa och bearbeta sina papper. Be några elever berätta vad som skrevs.

- Hur kände du när du tänkte på eller skrev ner det du var rädd för att prova?
- Hur känner du dig nu när du läser uppmuntran och strategier för framgång som dina klasskamrater gav?
- Hur många av er känner er nu mer villiga att prova det här ni var rädda för? Varför?



Förlängningsidéer

- Låt eleverna ta med sig sina papper hem och diskutera det de vill prova med föräldrar/vårdnadshavare. Det är möjligt att vårdgivare inte har någon aning om att deras elev är intresserad av att prova något nytt och därför inte har uppmuntrat dem eller gett dem en möjlighet. Den här aktiviteten kan vara katalysatorn för att få elever att engagera sig i nya saker med deras vårdgivares stöd.



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/>