

# Ansvar

Den här veckan lär sig eleverna att ha sunda gränser så att de kan ta lämpliga steg mot ansvar. Eleverna påminns om att de inte är ansvariga för allt men det finns vissa saker som de är helt ansvariga för. Syftet är att ge eleverna en känsla av medvetenhet om sitt personliga, sociala och offentliga ansvar och lära sig hur man upprätthåller sunda gränser för sig själva, med andra och även med teknik.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

## Huvudläxa

**Helklasslektion**  
30 minuter



### Ringar av ansvar

Den här lektionen introducerar eleverna till idén om gränser och rum, och var vårt ansvar ligger inom de olika rumsliga gränserna vi delar med oss själva och andra. (Se sidan 3 för lektionsdetaljer.)

## Mini lektioner

**För små grupper**  
15 minuter



### Inte mitt ansvar

Kom ihåg att vi inte behöver känna ansvar för allt. Vi kan bara vara ansvariga för det vi personligen kan kontrollera. I små grupper med hjälp av ett T-diagram, kartlägg de saker som alltid är inom din kontroll och saker som inte är det. Resten av dagen, fokusera på de saker du kan kontrollera och ta ansvar för dessa val. För de okontrollerbara sakerna, sätt upp sunda gränser för att påminna dig själv om att dessa saker inte nödvändigtvis är dina att hantera idag.

**Förlängningsidé:** Brainstorma några tekniker som vi kan använda för att lugna ner våra kroppar och hjärnor så att vi gör ansvarsfulla val och upprätthåller sunda gränser när saker vi inte kontrollerar händer oss.

**För partners**  
15 minuter



### Det är OK att säga nej

Ibland är vi i situationer där vi blir ombedda att göra något som vi inte är bekväma med eller vet att vi inte borde göra. Om vi inte har självrespekt och sunda personliga gränser kan vi bli frestade att vara oansvariga och göra ett dåligt val. Och ibland är dessa dåliga val faktiskt bra val. Du blir till exempel ombedd att vara barnvakt men du måste plugga inför ditt engelskaprov den kvällen. Du vill inte göra mamman som frågade dig besviken, men det är mer ansvarsfullt att säga nej till hennes begäran. Detta kan dock vara svårt. Med din partner, öva flera "Nej"-strategier för att hjälpa dig att avvisa situationer som får dig att kompromissa med dina gränser eller som helt enkelt inte är bra personliga val för dig. Några strategier inkluderar:

- Brutna rekord (upprepa "nej" om och om igen)
- Byter ämne

- Säger "tack" för erbjudandet/inbjudan/möjligheten, men det fungerar inte i mitt schema just nu
- Använda empati ("Jag förstår att du är i den svåra situationen men jag kan inte hjälpa just nu.")
- Förklara sig själva och/eller ge en alternativ idé ("Höga ljud gör mig faktiskt riktigt obekvämt, så jag skulle inte vara en bra vän på konserten eftersom jag kommer att vara ganska stressad. Men jag skulle kunna gå med dig på kaféet efteråt!").

**För privatpersoner**  
15 minuter



### **Mitt personliga utrymme**

Dela ut det personliga rymddiagrammet som användes i den primära lektionen. Låt eleverna skriva ner det ansvar som faller inom dessa gränser för dem personligen. Låt dem sedan tänka/journala om detta: Hur kan de upprätthålla sunda gränser när de konfronteras med någon som passerar en gräns eller som är störande eller oansvarig inom sociala och offentliga utrymmen? Till exempel, om en vän ständigt svävar runt ditt skåp och du behöver lite utrymme, vad kan du säga eller göra för att vara respektfull men ändå behålla en hälsosam personlig eller intim gräns? Eleverna kan anteckna sin reflektion.

**Teknikfokuserad**  
15 minuter



### **Sunda gränser med teknik**

Stora gruppdiskussioner eller journaluppmärksamhet: Hur har teknologin påverkat vår förmåga att upprätthålla sunda gränser? Hur hindrar tekniken oss från att upprätthålla sunda gränser? Hur kan vi använda självdisciplin för att upprätthålla sunda gränser med teknik? [t.ex. inga telefoner vid middagsbordet, inget internet efter en viss tid på natten, inget TV-/spelsystem i sovrummet, etc.] (Se det personliga utrymmet och/eller informationen från den primära lektionen).

# Ringar av ansvar

Den här lektionen introducerar eleverna till idén om gränser och rum, och var vårt ansvar ligger inom de olika rumsliga gränserna vi delar med oss själva och andra.

## Lektionens tidsram

30 minuter

## Nödvändigt material

- ❑ Utdelningsblad Ringar av ansvar
- ❑ Valfri tillägg:  
Washington Post publicerade en artikel som förklarar personliga rymdgränser för människor i olika länder; detta kan vara en intressant teknisk förlängning eller förlängning för studenter som behöver/vill ha mer  
utmaning:[https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm\\_term=.0848e250ce9c](https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm_term=.0848e250ce9c)

## Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

## Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Utvärdera hälsosamma gränser
- Identifiera ansvarsområden som faller inom intima, personliga, sociala och offentliga rumsliga gränser

## Läraranslutning/Självvård

Ibland hjälper det att tänka på vårt ansvar genom en mängd olika linser: rättigheter kontra ansvar, personliga och professionella gränser och ansvarskällor. Var och en ger oss ett nytt perspektiv på vad som är ett ansvar och vad som inte är det. Du har till exempel rätt till en säker och positiv arbetsmiljö. Som sådan är du ansvarig för att bidra till den säkra, positiva miljön. Hur är din skolas personalkultur? Hur är relationer mellan lärare? Vilken tenor har personalens pausrum? Är lärare och administratörer på samma sida? Vilket ansvar har du som en del av det samhället för att säkerställa en säker och positiv arbetsmiljö? Hur är det med dina personliga och professionella gränser på jobbet? Om du har elever som har personliga problem och följaktligen tar med sig sin aggression, sorg eller frustration till ditt rum, vad är ditt ansvar? Ditt ansvar är att undervisa dessa barn och säkerställa en klassrumsmiljö som främjar lärande för alla elever. Det är inte ditt ansvar att "fixa" deras hemsituation eller personligen bedöma och ta itu med deras psykiska eller känslomässiga hälsoproblem. Sätt en personlig och professionell gräns genom att inte ta deras problem personligt och sök andra skolproffs eller offentliga tjänster för att hjälpa dina elever på det sätt de behöver få hjälp. Vad sägs om att veta var ditt ansvar kommer ifrån? Vet du varför du gör som du gör? Har du skapat ansvar för dig själv eller har du fått det av någon annan? Att känna till källan till ditt ansvar kan hjälpa dig att prioritera dem och bli mer effektiv. Ta dig tid idag för att utvärdera dina rättigheter och skyldigheter, att sätta några gränser du behöver sätta och att förstå varför du gör som du gör.



## Dela med sig

5-7 minuter

I den här enheten pratar vi om ansvar. Hur många av er sedan förra veckan har haft möjlighet att ta ansvar för något eller göra ett ansvarsfullt val, och *undvek* att skylla på andra eller vara oärlig när det gäller att slutföra det du ombads göra? (Bjud in eleverna att dela om de vill.)

Bra! Fortsätt jobba på det! Det känns faktiskt bra att ta ansvar för något, även om det innebär att äga sig åt något man glömt att göra eller välja inte att göra.

Inte för att det känns bra att göra folk besvikna, men det känns bra att rätta till de situationerna.



## Inspirera

15 minuter

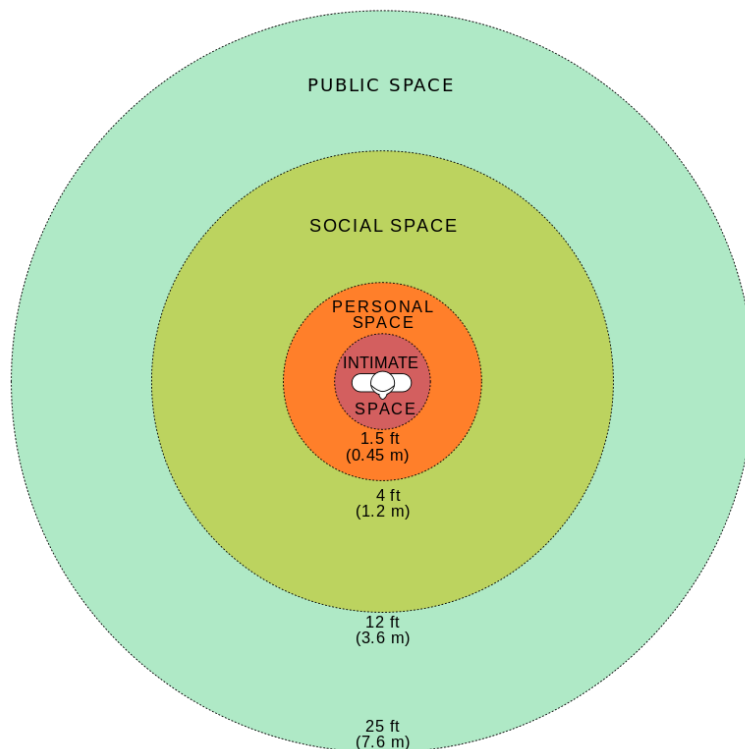
Den här veckan ska vi prata om ansvarsgränser. Ibland känns det som att vi måste ta ansvar för allt och alla. När du blir äldre kommer du att få mer ansvar och det kan vara svårt att veta var den linjen stannar. Sanningen är att inte allt är ditt ansvar. Som klass, som skola, i din familj finns det delade ansvarsområden. Vi ställer alla in för att få saker att fungera. Och om du börjar göra saker som tekniskt sett är någon annans ansvar lär de sig inte att uppfylla sin del i gruppen och du kommer att bli överväldigad med för mycket att göra och tänka på. Så det är viktigt att ha bra gränser med människor när man bestämmer vad som är och inte är ditt ansvar.



## Bemyndiga

20 minuter [Rekommendation: Dela upp detta i två 10-minutersdelar; Del 1 för förklaringen och del 2 för aktiviteten. Detta förlänger lektionstiden, men det kan vara nödvändigt.]

För att hjälpa oss att veta var gränsen för ansvar går, hjälper det att veta vilka våra personliga gränser går. Låt oss titta på den här bilden:



(Källa: WebHamster, 2009, [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/))

*Antingen projicerar bilden på den smarta tavlan eller ritar den på whiteboardtavlan, men eleverna behöver också en utskrift för den avslutande aktiviteten, så du kan dela ut den till eleverna redan nu också.*

Ditt intima utrymme omfattar vanligtvis de första 18 tum runt dig. Så från din kropp utåt på cirka 1 ½ fot (cirka 17-18 tum), det är ditt utrymme. Vissa människor säger att om du sträcker ut armarna så är allt med armarnas avstånd och inåt ditt intima utrymme. Och ju närmare dig, desto mer intim

eller privat blir den. Du behöver inte tolerera att folk till exempel får dig i ansiktet eller rör vid dig om du inte vill att de ska göra det. Att 1 ½ fot är ditt ansvar och bara ditt. På samma sätt är någon annans intima utrymme deras. Anta inte att någon vill ha dig i sitt utrymme utan en inbjudan. Det är viktigt att komma ihåg att du inte är ansvarig för någons intima utrymme. Det är till exempel inte ditt ansvar att se till att alla omkring dig är nöjda, även om det är snällt av dig att fråga hur du kan hjälpa om du ser att någon är ledsen och att vara en god vän. Men om de väljer att vara olyckliga eller om det inte är säkert för dig att umgås med den personen, är det inte din uppgift att "fixa det". Ditt jobb är att ansvara för ditt eget intima utrymme och ditt välmående.

Utanför det intima utrymmet går vi dock in i mer delade utrymmen. Ungefär fyra meter ut från kanten av ditt intima utrymme kallas personligt utrymme. Det är här du fortfarande känner att det är ditt utrymme men andra människor kommer och går, sitter bredvid dig på lunchen, går förbi dig i korridoren och hänger med dig i klassen eller hemma. Ibland kan det kännas som att människor befinner sig i ditt intima utrymme (som om de sitter precis bredvid dig vid lunch, till exempel), men de arbetar inom ett tänkesätt av mer personligt eller till och med socialt utrymme. De menar inte att vara för nära, men det är precis hur trångt lunchbordet är. Ditt personliga utrymme kan fortfarande till stor del tillhöra dig, men kom ihåg att ditt personliga utrymme kommer att korsa andra människors personliga utrymme också, så du måste vara nådig. Det som händer i ditt personliga utrymme är dock också till stor del ditt ansvar. Hur du behandlar den personen som sitter bredvid dig vid lunch är ditt ansvar. De har också ett ansvar att vara en bra lunchsitskompis också.

Från 4 fot till 12 fot kallas detta socialt utrymme. Det är här du umgås med vänner, arbetar med lagkamrater, interagerar i skolan eller hemma, eller till och med ute i mindre lokaler. Här delas ansvaret av de i utrymmet. Alla som ockuperar eller delar socialt utrymme bör respektera dem i det utrymmet med dem.

Från 12 fot till 25 fot går vi in i "offentligt utrymme". Det här är dina offentliga restauranger, butiker, gator, trottoarer, skolans campus i stort och ibland klassrummet. Liksom sociala utrymmen har vi ett ansvar att agera lämpligt, vänligt och hjälpsamt i dessa utrymmen, men vi är inte personligen ansvariga för allt som händer inom dessa utrymmen. Om köerna är galet långa i butiken, till exempel, är det inte vårt ansvar att fixa, även om det är vårt ansvar att vänta tålmodigt.

### **Aktivitet:**

Jag kommer att ge var och en av er en utdelning av dessa rymdringar, och sedan ska jag läsa upp olika ansvarsområden vi har. Jag vill att du skriver ner det ansvaret i ringen där du tycker det är lämpligast. *Dela ut kalkylbladet Rings of Responsibility och läs från följande lista, vilket ger eleverna tid att skriva emellan. De kan helt enkelt skriva ner numret också.*

1. Borstar dina tänder
2. Lämna in dina läxor i tid
3. Att vara en god vän
4. Följer skolans regler
5. Öva ditt instrument innan konserten
6. Säger snälla saker om dig själv
7. Att ge andra en komplimang
8. Jobbar hårt på din matte
9. Sitter tyst på biblioteket
10. Städning efter att du ätit din lunch

11. Städa ditt rum hemma
12. Att ta hand om en morförälder
13. Väntar tålmodigt i kö till en butik
14. Vinkar åt en granne
15. Dela positiva saker online



## Reflektera

5-7 minuter

Låt oss se var du placerade sakerna jag precis listade. Kontrollera dina svar och om du lägger något i en annan ring än vad jag läser här, låt oss prata om dina idéer. Observera att vissa kan argumenteras för olika utrymmen som anges nedan.

1. Borsta tänderna - intimt
2. Lämna in läxorna i tid – socialt
3. Att vara en god vän – personligt/socialt
4. Att följa skolans regler - socialt/offentligt
5. Öva ditt horn innan konserten - socialt
6. Att säga snälla saker om dig själv - intimt
7. Att ge andra en komplimang – socialt
8. Arbeta hårt med din matte - personligt
9. Sitter tyst på biblioteket - personligt/socialt
10. Städning efter att du ätit din lunch - personligt/socialt
11. Städa ditt rum hemma - personligt/socialt
12. Att ta hand om en morförälder – socialt
13. Väntar tålmodigt i kö vid en butik - offentligt
14. Vinkar åt en granne - socialt/offentligt
15. Dela positiva saker online – offentligt

Det är viktigt att komma ihåg att även om vi har ett ansvar att vara snälla, omtänksamma, hjälpsamma och respektfulla i alla utrymmen, är vissa utrymmen (som vårt intima och personliga utrymme) bara vårt ansvar, precis som en annan persons intima och personliga utrymme är deras ansvar. Det är viktigt att komma ihåg det och att varken ge någon annan makt över ditt intima eller personliga utrymme eller att ta makten över någon annans intima eller personliga utrymme. Det är utrymmen du måste bjudas in till. Sociala och offentliga utrymmen är dock mer flytande. Ibland upptäcker vi att saker händer som inte är vårt ansvar men ibland kommer vi att upptäcka att vi kan vara hjälpsamma och visa ansvar (som att öva på vårt horn så att vi kan bidra på ett positivt sätt på konserten). Det är inte nödvändigtvis vårt ansvar att se till att hela bandet låter bra, men det är vårt ansvar att se till att vi låter bra! Detta kan vara svårt att tänka på, men ägna lite tid åt att utvärdera var ditt ansvar ligger och hur du uppfyller dem. Ta inte på dig ansvar som inte är ditt att ta och ge inte upp ansvar som är bara ditt.

# Ringar av ansvar

