

Respekt

Under den tredje veckan av denna enhet fokuserar vi på självbild och självkänsla. Detta är ett viktigt ämne för alla, men särskilt för elever i denna ålder och vid denna tidpunkt i thsin skolerfarenhet. Lektionerna denna vecka utforskar hur vi respekterar oss själva genom hur vi tänker på och bryr oss om oss själva, och hur vi bygger upp varandra, inte river ner varandra.

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

START
HERE

Självbild och självkänsla

Den här lektionen diskuterar självkänsla och självbild, som båda är knutna till tankesätt och respekt, särskilt självrespekt. Eleverna kommer att prata om vad som påverkar vår självkänsla och självbild och vad vi kan göra för att förbättra vår självkänsla och självbild. Det finns också en konstförlägningsaktivitet om tid och intresse tillåter det. (Se *sidan 3* för *lektionsdetaljer*.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Meddelanden vi skickar

För denna minilektion kommer eleverna att spela ett spel som hjälper dem att se hur orden vi säger till oss själva och andra kan antingen förbättra eller skada vår självrespekt och hur vi tänker om oss själva. Se aktivitetshandouten "Meddelanden vi skickar" nedan för mer information.

För partners
15 minuter



Denna person är...

Para ihop eleverna löst så att varje person har någon att skriva om. Förklara sedan att de måste skriva ner namnet på personen de skriver om på ett papper. Därefter ska de skriva ett uttalande som börjar med "Den här personen är..." och sedan lista några saker som positivt beskriver den person som de tilldelats. Uppmuntra eleverna att tänka på saker som beskriver en unik förmåga, hobby, talang eller något som gör att de sticker ut på ett bra sätt. De måste vara specifika eftersom du kommer att läsa påståendena efter att du har samlat dem alla för att se om klassen kan gissa vem som beskrivs. Så generiska uttalanden som "Den här personen är trevlig och hjälpsam" kommer inte att vara särskilt användbara. Något bättre kan vara, "Den här personen jobbar hårt i matematik, spelar trumpet riktigt bra och är ledare för Math Masters-klubben." Ju mer specifikt, desto bättre! När du har samlat påståendena, blanda ihop dem men titta också igenom dem efter lämpligt språk och beskrivningar. Läs sedan påståendena och se om klassen kan gissa vem som beskrivs.

För privatpersoner
15 minuter



Anmärkningsvärda citat: Respekt

Välj ett eller flera av följande citat och lägg dem på tavlan. Be eleverna skriva en dagbok om en av dem och svara på frågorna nedan:

"Att vilja vara någon annan är slöseri med den man är."

–Marilyn Monroe, skådespelerska

"Det finns överväldigande bevis för att ju högre självkänsla, desto mer sannolikt är det att man behandlar andra med respekt, vänlighet och generositet." –Nathaniel Branden, psykolog

"Ett ögonblick av självmedkänsla kan förändra hela din dag.

En rad sådana ögonblick kan förändra ditt liv."

–Christopher Germer, psykolog

"Om medkänsla inte inkluderar dig själv, är det ofullständigt."

–Jack Kornfield, författare

- Vad betyder citatet för dig?
- Hur hänger det ihop med respekt och självkänsla?
- Håller du med om citatet? Varför eller varför inte?

Teknikfokuserad
15 minuter



Sprider ett positivt ord

Stor gruppdiskussion: Hur kan vi använda teknik för att sprida respekt och vänlighet, och för att förbättra vår självkänsla och andras självkänsla?

Självbild och självkänsla

Den här lektionen diskuterar självkänsla och självbild, som båda är knutna till tankesätt och respekt, särskilt självrespekt. Eleverna kommer att prata om vad som påverkar vår självkänsla och självbild och vad vi kan göra för att förbättra vår självkänsla och självbild. Det finns också en konstförlängningsaktivitet om tid och intresse tillåter det.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material

□ Dator/projektor/eller whiteboard

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, 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:

- Differentiera självbild och självkänsla.
- Utforska hur självbild och självkänsla hänger ihop med tankesätt och självrespekt.
- Utvärdera vad som påverkar självbilden och självkänslan.

Läraranslutning/Självvård

I slutändan är det upp till oss hur vi visar respekt för oss själva och andra. Men vår förmåga att göra detta kan påverkas av många saker, inklusive kultur, politik, media och våra egna fördomar om vilka vi är och vad vi respekterar. Den här veckan, ta dig tid att lägga märke till vad som påverkar din förmåga att respektera dig själv och andra, och fråga dig själv, "Är detta sant?" och "Vem ligger bakom detta meddelande?" Om du läser en skolpolicy om respekt, är den troligen sann och skriven med allas bästa i åtanke. Dessutom är källan bakom budskapet - personalen, administrationen, skolstyrelsen och/eller skolfamiljerna - en pålitlig auktoritet. Men, om de meddelanden du ärt emot inflytande hur du ser på och respekterar dig själv eller andra är från media eller personliga fördomar, fråga dig själv om de är sanna och var de kom ifrån. Du kan upptäcka något falskt som negativt påverkar din förmåga att visa respekt. Om så är fallet, tryck på återställningsknappen och utvärdera hur du kan förbättra din förmåga att ignorera bruset och istället ge och ta emot respekt.



Dela med sig

5-7 minuter

Under de senaste två veckorna har vi pratat om tillväxttankesätt och fasta tankesätt. Hur hänger det ihop med hur vi respekterar oss själva att ha antingen ett tillväxttankesätt eller ett fast tankesätt? (Bjud in elevernas svar.)

Bra! Nu, var tror du att vår förmåga att ha ett tillväxttänk kommer ifrån? (Bjud in elevernas svar.)

Vad sägs om ett fast tankesätt? Var kommer det ifrån? (Bjud in elevernas svar.)



Inspirera

3-5 minuter

En del av vårt tankesätt, antingen fast eller tillväxt, kommer från vem vi tror att vi är. Vi har alla en mental bild av vilka vi är, hur vi ser ut, vad vi är bra på och vilka våra svagheter kan vara. Vi utvecklar den här bilden över tid, från och med när vi är väldigt unga. Ett annat ord för detta är **självbild**. Vår självbild bygger på interaktioner vi har med andra människor; hur vi reagerar på våra livserfarenheter kan bidra till vår självkänsla. **Självkänsla** handlar om hur mycket vi värdesätter, älskar och accepterar oss själva. Människor med hälsosam självkänsla mår bra av sig själva, uppskattar sitt värde och är stolta över sina förmågor, färdigheter och prestationer. De har stora mängder självmedkänsla och slår sig inte för saker de inte är bra på eller när saker går fel. De har ofta ett tillväxttänk.

Personer med låg självkänsla kan kännas som om ingen kommer att gilla dem eller acceptera dem eller att de inte är bra på saker. Detta leder ofta till att man har ett fast tänkesätt.

Vi upplever alla problem med självkänsla ibland i våra liv. Den goda nyheten är att, eftersom allas självbild förändras över tiden, är självkänslan inte fixerad för livet. Så om du känner att din självkänsla inte är allt det kan vara, kan du jobba på det! Du kan ha ett tillväxttänkande inte bara om att lära utan också om hur du älskar och bryr dig om dig själv!



Bemyndiga

15 minuter

Diskutera följande med klassen. Denna diskussion kan göras som en stor grupp, i mindre grupper eller individuellt och sedan diskuteras i den större gruppen:

1. Vem eller vad tror du har påverkat hur du känner för dig själv?
2. Vad tror du är några saker som kan skada människors självbild eller självkänsla? (Möjliga svar: Kritik från andra eller själv, orealistiska förväntningar, att försöka göra saker perfekt, slå dig själv för misstag, etc.)
3. Vad tror du är några sätt att förbättra självkänslan? (Möjliga svar: Tänk positiva tankar, försök att göra något bra istället för att vara perfekt, se misstag som möjligheter till lärande, prova nya saker, inse vad du kan förändra och vad du inte kan, sätta upp mål, vara stolt över dina åsikter och idéer, träna och ha kul.)
4. Hur påverkar mindset självkänslan?

När eleverna svarar på fråga 3 ovan, skriv deras svar på affischpapper som kommer att användas i 'Spreading ett positivt ords slutenhetsprojekt'.

Valfri konstföreläsning: Självporträtt

Vi ska göra ett självporträttkollage med dessa tidningar och konstmaterial. Tänk på styrkorna som du skrev om i den senaste aktiviteten och några ord som du använde för att beskriva dig själv på insidan. Hur ser du på dig själv eller hur skulle du vilja vara? Du kan skapa vad du vill genom att använda dessa material eller rita ditt porträtt. Tillhandahåll tidskrifter eller konstmaterial.

Du kanske också vill introducera projektet på en dag och uppmuntra eleverna att ta in material hemifrån för att inkludera i deras självporträtt. Ge eleverna tid att skapa sina collage. När de är klara låter du eleverna dela sitt självporträtt med en annan person, i liten skalagrupper eller med klassen.



Reflektera

5-7 minuter

Självbild och självkänsla hänger ihop. När den ena går upp gör ofta den andra det också. Vi kan vara ett positivt inflytande på andras självbild genom vänliga ord och handlingar. Att uppmuntra andra att må bra med sig själva är ett sätt vi kan sprida vänlighet. Att uppmuntra oss själva är också ett sätt att sprida vänlighet genom egenvård. Detta leder oss till ett tillväxttänk också, vilket förbättrar hur vi tänker på, pratar med och uppfattar oss själva.

Låt eleverna dela sina självporträtt eller häng upp dem runt rum, om de gjorde konstföreläsningen.

Meddelanden vi skickar

Idag ska vi prata om vad som kan hända när vi inte tar hand om oss själva och tror på vem vi är. Jag vill att du ska tänka på fyra saker som folk säger som får andra att må dåligt och skriv ett påstående på varje papper. Det här behöver inte vara saker som folk har sagt till dig eller om dig, även om de kan vara det om du vill. Inkludera inga förbannelser eller nedsättande språk. Ge varje elev ett tomt papper och säg åt eleverna att riva papperet i fyra fyrkanter av ungefär lika stora. Samla ihop pappersbitarna och blanda ihop dem (gör en snabb förhandsgranskning för att säkerställa att alla fraser är lämpliga för skolan).

Dela in klassen i lag om fyra eller fem. Använd maskeringstejp för att göra en linje cirka 12 fot bort från en vägg. Eller så kan du sätta två bitar maskeringstejp på golvet 12 fot från varandra om det är lättare. Du kan också göra den här aktiviteten utomhus om du vill ha mer utrymme. Låt teamen rada upp en fil bakom maskeringstejpen vänd mot väggen.

Omgång 1:

En person i varje lag går i normal hastighet (springer inte) mot väggen, rör vid den, går tillbaka och taggar sedan nästa person i sitt lag. Fortsätt med detta tills varje gruppmedlem har gått. Håll koll på varje lags sluttid.

Runda 2:

Dela ut ett papper med de negativa påståendena till varje person. Förklara att för den här omgången kommer de återigen att gå upp till väggen och tillbaka, men de måste lägga papperslappen under ena foten och dra den med sig när de går. När de når väggen kan de plocka upp papperet, bära tillbaka det och tagga nästa person. Nästa person går och gör samma sak tills varje lagmedlem har haft en tur. Håll koll på varje lags sluttid.

Omgång 3:

Skicka ut ytterligare ett papper så att de nu har två papperslappar. Den här gången måste de gå till väggen med två lappar och sedan bära papperen tillbaka till startlinjen i sina händer. Varje lagmedlem kommer att ha en tur. Anteckna deras tider och jämför med föregående omgång.

Omgångar 4 och 5:

Ge dem ett papper till. De kommer att behöva skjuta dessa pappersbitar längs golvet med händerna förutom att skjuta sina andra papper under fötterna. När de väl rör vid väggen kan de resa sig upp och bära tillbaka sina papper och tagga sin teammedlem. Registrera lagets tid även för dessa omgångar.

Efter aktiviteten diskuterar du följande frågor:

- Hur svårt var varje omgång?
- Vad hände med tiderna för varje lag när vi fortsatte att lägga till papper?
- Hur kan denna aktivitet jämföras med vad som händer med människor när de låter negativa, osanna kommentarer påverka hur de känner om sig själva (vår självrespekt)?
- Tror du att du kan kontrollera vad andra säger eller gör? Varför eller varför inte?
- Tror du att du kan kontrollera hur du känner för vad de säger? Varför eller varför inte?
- Tror du att du kan kontrollera hur du känner för dig själv?
- På vilka sätt kan du tro positiva saker om dig själv?