

# Kindness Mail

Den här andra lektionen i Courage-enheten fokuserar på modet att vara snäll mot andra genom att skapa vänlighetsbrev för en annan person varje dag under en hel vecka!

## Courage underkoncept

Vänlighet

## Lektionens tidsram

45 minuter.

## Nödvändigt material

- ☐ Grundläggande konstillbehör
- ☐ Jättemanila kuvert eller skokartong dekorerad som brevlåda
- ☐ 5 Kindness Mail-blad för varje elev
- ☐ 5 vita baskuvert för varje elev
- ☐ *Sheila Rae den modiga* av Kevin Henkes

## 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

Studenter vill:

- Skapa 5 personliga vänlighetsbrev för att modigt sprida vänlighet till andra i klassen.
- Förklara hur det krävs mod att vara snäll mot 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

- Låt eleverna rita en bild och sedan diktera skrivstycket för varje brev de skickar.
- Ge satsstartsuppmaningar för varje bekräftelse för att öka förståelsen.
- Uppmuntra elever på högre nivå att skriva 2-3 meningar efter meningsstarten om hur den andra personen var snäll.
- När du granskar vänlighet med klassen, led dem i en somatosensorisk "pay it forward"-cirkeltidsaktivitet. Eleverna sitter i en ring och håller varandra i handen. Läraren initierar en handklämning och ber dem att skicka den runt cirkeln. Läraren kan ge en rytmisk sång för att behålla uppmärksamheten och ge struktur. (FÖRHÅLLA VÄNLIGHETEN FLYTANDE FRÅN DIN HAND TILL MIN. NÄR DU KÄNNER EN KLÄMNING, LÄMNA DEN

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

NEDÅT.) Förklara hur modigt det är att 'betala det framåt' och göra goda gärningar för andra.



## Dela med sig

5 minuter

Spela "My Favorite Things":

- Rada upp alla på höger sida av rummet. Välj slumpmässigt en elev att stå på vänster sida av rummet. Ställ följande frågor till eleven:

*Vad är din favoritmat?*

*Vilket är ditt favoritämne i skolan?*

*Vilken är din favoritfärg?*

*Vilket är ditt favoritspel att spela på rasten?*

- Efter varje fråga, låt andra som känner på samma sätt gå med personen på andra sidan rummet.
- Upprepa med ytterligare 2-3 elever när tiden tillåter.

Det krävs mod att tala om vad vi gillar. När vi gör det lär vi oss att andra runt omkring oss känner likadant ibland också!



## Inspirera

5 minuter

### Modet att vara snäll mot andra

Gå igenom förklaringen av Vänlighet mot andra som du introducerade i förra lektionen:

*Vänlighet mot andra: Ibland kan det vara mycket svårt att behandla andra med vänlighet. Du kan vara modig och använda mod för att fokusera dina ord och handlingar på vänlighet i alla situationer. Även om andra är elaka kan du välja att visa mod genom vänlighet. Du kan bli förvånad över att se hur snabbt andra förändras när du överöser dem med vänlighet!*

Läs högt Sheila Rae den modiga av Kevin Henkes  
YouTube-länk: [www.youtube.com/watch?v=JTU6c9yAssY](https://www.youtube.com/watch?v=JTU6c9yAssY)

*Hur tycker du att det ser ut att vara modig och visa mod?*

Sheila Rae tror att att vara stor, stark och orädd är allt som finns för att ha mod. Men hennes lillasyster visar henne att det krävs mod för att vara snäll också.

Efter berättelsen använd följande frågor för att vägleda en diskussion:

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Hur använder Sheila Rae mod varje dag?
- Hur tror hon att modig ser ut?
- Hur behandlar hon sin syster när hon säger att hon är rädd?
- Hur använder hennes syster vänlighet för att hjälpa henne i slutändan?
- Tycker du att Sheila förtjänade sin systers vänlighet? Varför eller varför inte?



## Bemyndiga

15 minuter

Förklara att den här veckan kommer alla att skapa vänlighetsbrev till andra i klassen. Varje person kommer att få ett nytt snällhetsbrev dagligen, som kommer att läsas upp av läraren och levereras till eleven i slutet av skoldagen. I slutet av veckan kommer varje person att ha fått 5 stycken vänlighetsbrev!

Instruktioner:

- Tilldela ett manila-kuvert eller skokartong som din vänlighetsbrevlåda. Förvara den på lärarens skrivbord för att undvika att kika, vilket kommer att vara väldigt frestande att veta att det finns en bokstav där för varje elev! Elever i den här åldern ÄLSKAR att få post.
- Förklara hur du fyller i bladet med vänlighet som finns nedan. Träna på att slutföra det med läraren som exempel. Läs satsstarten, "Du får mig att le när du \_\_\_\_\_" och låt eleverna svara. Modellera hur du skriver ner svaret på sidan. Betona vikten av att lägga till en detaljerad illustration under meningen för att hjälpa personen att känna sig extra speciell!
- Ring upp varje elev och låt dem välja en popsicle stick med en annan elevs namn på (eller använd ett annat randomiseringssystem som du redan har på plats). Läs personens namn de ritade om de fortfarande kämpar med ljud.
- Märk deras ark med namnet på den person de valt. Detta hjälper dig att komma ihåg när du läser dem högt senare.
- Instruera varje elev att slutföra meningsstarten med ett svar som relaterar till den person de valt. Detta kan vara svårt om de väljer en person som de kämpar för att komma överens med. Uppmuntra dem att tänka riktigt hårt och hitta minst ett exempel på en gång då de fick dem att le.
- Ge varje elev ett enkelt kuvert att lägga sin post i. Uppmuntra dem att dekorera kuvertet. Påminn dem om att skriva namnet på mottagaren på utsidan av kuvertet.
- Låt varje elev lägga sin post i den avsedda brevlådan på lärarens skrivbord.
- Vid slutet av skoldagen ringer du upp varje barn när du tar ut posten. Låt dem öppna sin post och läs sedan vänlighetsförklaringen högt för hela klassen. Ge posten till studenten att behålla som en bekräftelse de kan se tillbaka på under sommaren.
- Upprepa denna aktivitet dagligen under en hel vecka för att bygga upp varje barn genom vänlighet!



## Reflektera

5 minuter

I slutet av veckan, ta dig tid att reflektera över aktiviteten som en klass:

- Hur kändes det att få vänlighetsbrevet varje dag?
- Hur kändes det att få det uppläst för hela klassen?
- Vad ska du göra med din post nu?

Även om det är viktigt att ha mod genom tapperhet och oräddhet, är det ultimata exemplet på mod vänlighet. När du kan visa vänlighet mot andra oavsett hur de behandlar dig eller hur väl du känner dem, kommer världen att bli en bättre plats. Låt oss sprida vänlighet till andra vart vi än går!



## Förlängningsidéer

- Överväg att skicka vänlighetsbrev till andra klasser, andra lärare och den administrativa personalen också!
- Hemtillägg – låt eleverna skapa vänlighetsbrev till människorna de bor med.



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/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

You make me smile when...



---

---

---

---

---

---

---

---