

Affirmation Mobile

Denna första lektion i Courage-enheten sätter fokus på vänlighet som den ultimata formen av mod. Den här lektionen börjar med vänlighet mot sig själv genom skapandet av en bekräftelsemobil.

Courage underkoncept

Vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter.

Nödvändigt material

- ☐ Strån
- ☐ Gem
- ☐ Bekräftelsemoln för varje elev

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:

- Skapa 3-5 personliga affirmationer för att visa vänlighet mot dig själv.
- Förklara hur det krävs mod att vara snäll mot oss själva.

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, vilket i slutändan leder 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

- Låt eleverna rita en bild av varje bekräftelse.
- Låt eleverna diktera sin bekräftelse till läraren eller en annan elev när de skriver orden på varje moln.
- Ge satsstartsuppmaningar för varje bekräftelse för att öka förståelsen.
- Uppmuntra elever på högre nivå att lägga till ytterligare en mening under bekräftelsen som ger ett exempel.
- Skapa en fyll-i-tom-låt för affirmationer som volontärer vill dela med sig av, och låt klassen sjunga igenom den några gånger. Du kan använda melodin till "Jag är fri, jag är obegränsad." <https://youtu.be/grETJUjRDIE> Exempel: jag är modig, Jag är smart, jag kansvänga riktigt högt, jag äromtänksam, Jag är bra på att färglägga. Just nu, just nu!



Dela med sig

5 minuter

Låt eleverna samlas i din cirkeltid eller gemenskapsområde.
Hur kan vi ta ansvar...

- *I köket eller våra sovrum?*
- *På bussen?*
- *På lekplatsen?*
- *I cafeterian?*

När vi gör ansvarsfulla val visar vi vänlighet mot andra och vårt utrymme!



Inspirera

Vad är mod?

7-10 minuter

Förklara att mod betyder att du är modig när du står inför nya eller svåra situationer. Denna enhet kommer att fokusera på mod när det gäller vänlighet. Att vara snäll kräver att vi är modiga och villiga att prova något nytt eller svårt med oss själva, andra och till och med våra utrymmen (som vårt klassrum eller skola). När vi har modet att vara snälla mår vi bättre om oss själva och hjälper andra att må bättre också!

Förklara att det finns tre sätt att visa mod genom vänlighet:

- Vänlighet mot dig själv: Det låter kanske dumt, men det krävs mod för att vara snäll mot dig själv. De flesta av oss tänker inte på hur vi behandlar oss själva, men vänlighet börjar faktiskt med de saker du säger och gör mot dig själv först! Om du inte kan vara snäll mot dig, hur kan du då förvänta dig att vara snäll mot andra?
- 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!
- Vänlighet mot miljön (skolan): Vår skola är en fantastisk plats att lära sig varje dag. Varför? Eftersom var och en av oss gör vår del för att hålla den säker, glad och välkomnande varje dag. Ditt modiga val att visa vänlighet i hur du bryr dig om skolan genom att behandla vårt material vänligt, respektera vårt utrymme och vara säker på lekplatsen är alla sätt som hjälper till att göra vår skola till den underbara lärmiljö vi har idag!

Vad är en bekräftelse?

7-10 minuter

Förklara att ett sätt att visa vänlighet mot dig själv är att använda affirmationer. Bekräftelse är ett långt ord som betyder "snälla ord". När du säger eller läser vänliga ord om dig själv varje dag, hjälper det dig att må bättre om vem du är inuti. Ju bättre du känner dig själv, desto mer mod har du att vara modig i nya och svåra situationer, som första dagen i skolan!



Bemyndiga

15 minuter

Idag kommer vi att fokusera på hur vi kan använda mod för att vara snälla mot oss själva. Förklara att varje elev kommer att skapa en bekräftelsemobil med hjälp av molnen nedan. Varje moln har en meningsstartare som uppmuntrar en annan bekräftelse för eleverna att slutföra. Det finns också tomma moln för avancerade studenter att slutföra ytterligare bekräftelser efter behov.

- Brainstorma några svar med hjälp av varje meningsstartare som en klass för att modellera aktiviteten.

Det bästa med mig är _____.

Min _____ får mig att le när jag tittar i spegeln!

Jag gillar att lära mig om _____.

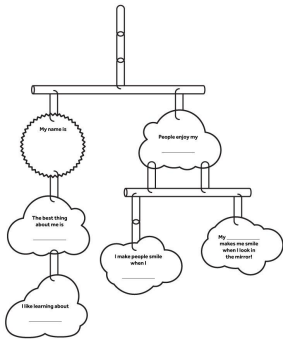
Folk njuter av min _____.

Jag får folk att le när jag _____.

- Låt varje elev fylla i varje bekräftelse och lägga till en bild på baksidan av molnet.
- Montera mobilerna enligt följande anvisningar: <http://www.enchantedlearning.com/crafts/mobiles/straws/>

Här är en bild för de som inte har tillgång till internet. Stråna ligger horisontellt och passerar genom gemen. Variera helt enkelt antalet gem för att balansera ut varje nivå på mobilen. Fäst bekräftelsemolnen på botten av varje gem-kedja.

- Häng dina bekräftelsemobiler ovanför studentbänken/personliga utrymmen om möjligt. Om inte, skicka hem dem och uppmuntra dem att hänga dem ovanför sina sängar för att påminna dem om modet de måste vara snälla mot sig själva!





Reflektera

5-7 minuter

Efter att ha fyllt i mobilerna, uppmuntra varje barn att läsa en affirmation högt för klassen.

- Ge positiv feedback till eleverna när de delar.
- Påminn dem om att bara handlingen att dela en personlig bekräftelse kräver mod!



Förlängningsidéer

- Hemma, låt varje elev läsa en av sina affirmationer med sina föräldrar dagligen före sänggåendet eller när de går upp på morgonen. Varje liten bit av vänlighet som ingjuts i deras dag kan ge dem modet att vara snälla mot andra också!

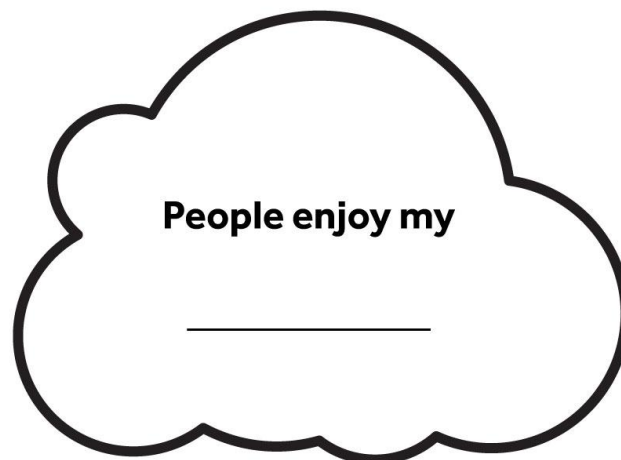


DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

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®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®