

尊重

本周我们将探讨尊重他人意味着什么，以及如何从外部表现出尊重对内心产生积极的影响。

从整个课堂课程开始本单元，然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

主要课程

全班课
30分钟



尊重。- 尊重效应

本课程向学生介绍大脑和身体对尊重的身体反应，即变得更快乐、更有生产力、更有创造力和更具协作性。学生们还了解到不尊重身体的影响，这会让我们感到焦虑、愤怒、悲伤等。学生们集思广益，列出了他们在课堂上如何尊重他人的“十大”清单。（有关课程详细信息，请参阅第2页。）

迷你课程

适合小团体
15分钟



六年级表现出尊重！

以小组形式讨论六年级学生如何尊重彼此以及如何不尊重彼此。写下您的小组可以采取的五个行动项目，以提高学校所有六年级学生的尊重。

对于合作伙伴
15分钟



我对你的尊重！

合作并让学生写下或分享他们尊重对方的三件事。

对于个人
15分钟



尊重他人：有意的尊重

问问自己：“我怎样才能更加尊重他人？”确定您每天接触的三个人，以及您至少可以做的一件事来表达对该人的更多尊重。立即尝试并记录他们的反应。

以技术为中心
15分钟



尊重表情符号

如果你可以设计一个代表尊重的表情符号，它会是什么样子？在规定的绘画时间结束时，将其画出来并与全班分享。

尊重。- 尊重效应

本课程向学生介绍大脑和身体对尊重的身体反应，即变得更快乐、更有生产力、更有创造力和更具协作性。学生们还了解到不尊重身体的影响，这会让我们感到焦虑、愤怒、悲伤等。学生们集思广益，列出了他们在课堂上如何尊重他人的“十大”清单。

课程时间
30分钟

所需材料

- ❑ 可以投影在智能板上或打印的脑图（也可以粗略地画出图）
- ❑ 用于头脑风暴的白板和标记
- ❑ 用于将前 10 名从白板转移到海报上的海报纸和记号笔
- ❑ 在这里了解有关尊重效应的更多信息（包括如何提高群体尊重的一些想法）：
<https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

标准地图

本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准（如果适用）以及共同核心州标准。请参阅标准地图了解更多信息。

课程目标

学生将：

- 评估“尊重效应”以及表现出尊重或处于尊重的环境中如何产生积极的个人影响。
- 集思广益如何表达对他人的尊重。

教师联系/自我照顾

课堂上的尊重从你开始。希望您已经花一些时间来锻炼自己首先尊重自己的能力。如果学生没有看到为他们树立的自尊榜样，他们将很难尊重自己。记住你是多么坚强、多么善良、多么有价值！拥有它！本周，还要评估一下你对他人的尊重程度。对于老师来说，这似乎是“理所当然”的事情，因为我们爱我们的学生和我们所做的事情！但是，我们都会感到疲倦，我们都会经历倦怠，而且我们都会遇到挑战我们的学生。当这些中学生开始突破一些界限并经历一些强烈的身体、心理和情感变化时尤其如此。在这些时候，尤其要记住，每个人都应该受到尊重，即使他们感觉自己没有赢得尊重。这并不意味着我们放弃课堂管理或纪律策略，而是我们可以以尊重和友善的态度对待每一种情况。本周需要考虑的一些事情：你如何倾听你的学生（以及你的同事）的意见？你听吗听到或听回应？你的耐心罐怎么样？已经满了还是在冒烟？你是否有这样的父母，他们很难对他们或他们的孩子表示尊重？学生？当您感到挑战、疲倦、沮丧甚至悲伤，并且难以以友善和尊重的方式做出回应时，请记住您还好。事情会好起来的。您可以通过多种方式重新表达尊重：使用积极的倾听策略，在回应情况之前深呼吸五次，使用“我”陈述而不是“你”陈述，降低声音并以温和的方式应对具有挑战性的情况，或者呼叫后援（如果您有 PLC 小组或教师合作伙伴并且需要喘口气，请寻求帮助！）。您可以提高对他人表示尊重的能力，如果失败，请承认并道歉，然后继续前进。明天又是新的一天。

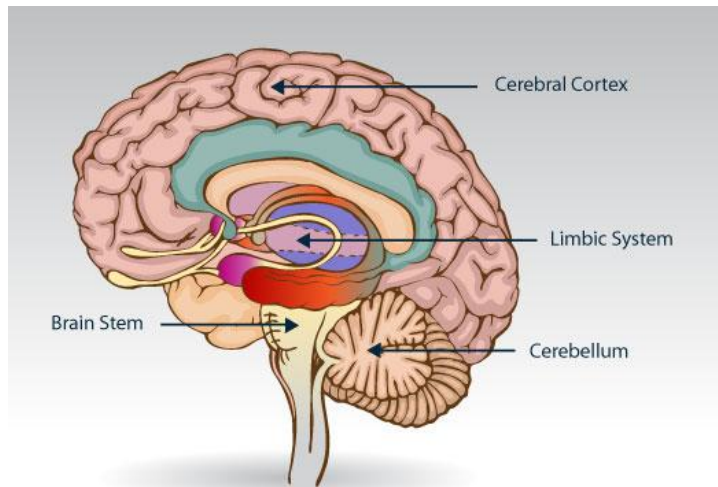


分享

5-7分钟

上周我们讨论了表达对自己的尊重的方法。本周我们将讨论如何表达对他人的尊重, 以及为什么这将成为我们今年课堂上非常重要的一部分。它之所以重要, 是因为拥有一个让每个人都感到平等受到尊重的环境会创造一个更快乐、没有负面压力的环境, 并帮助我们更好地学习和互动。你们中有多少人愿意生活在一个人们快乐、没有压力、学习和享受乐趣的地方?(等待学生回应。) 我也是! 我也想在那个地方。所以, 今天, 我们要谈谈尊重他人对我们大脑的影响, 这会影响我们的思考、反应和互动方式。

首先, 让我们看看大脑:(显示下图或您拥有的大脑的另一张图像。在智能板上投影是理想的选择, 但在白板上或打印输出上进行基本绘图也可以。)



来源: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/the-brain>

大脑皮层被称为思考脑。这是我们大脑中帮助我们做出正确选择的部分;它帮助我们推理和合理化。这就是我们成为人类的原因。我们实际上可以了解周围发生的事情, 并根据我们的情况做出决定和决定。

边缘系统被称为情绪脑。这是大脑中负责“战斗、逃跑或冻结”的部分。这是大脑的一部分反应刺激对比回应以合乎逻辑、理性的方式。当我们害怕、焦虑、愤怒或兴奋时, 情绪脑就会被触发。当我们面临必须做一些新的或不熟悉的事情时, 或者当我们觉得有人生我们的气或不包括我们时, 情绪脑通常会起主导作用。如果有什么真的令人激动发生我们靠肾上腺素奔跑。在这些情况下, 情绪脑实际上接手思考的大脑。事实上, 我们的情绪大脑掌管着我们的思维最多的时间。



启发

15分钟

那么, 我们大脑的功能与尊重有什么关系呢? 好吧, 我们来谈谈这个吧。一位名叫保罗·梅尚科(Paul Meshanko)的研究人员研究了大脑以及它如何满足我们对尊重(来自我们自己和他人)的需求, 以及当我们尊重他人时我们的感受。

梅尚科说, 当我们受到不尊重时(也许有人忽视你, 或者不包括你, 或者对你很粗鲁), 我们的思维大脑就会关闭, 而我们的情感大脑就会启动。我们立即感到愤怒、悲伤、防御或报复(例如, 我们想报复不尊重的人)。当这种情况发生时, 我们

的身体会释放一种称为皮质醇的激素，使我们处于高度焦虑和意识的状态。您认为由于我们的系统中存在额外的皮质醇，我们的身体（不仅仅是我们的大脑）还会发生什么？你会发生什么身体 当你感到焦虑或不安时？（邀请学生回答。答案应包括以下内容：我胃疼、头疼、我哭、我感觉不舒服、我无法集中注意力、我只想到那个人以及他/她如何对待我等）

而且，梅尚科说身体可能需要四个小时才能消除所有多余的皮质醇！因此，当我们感到不受尊重时，我们的精神、情感和身体都会在很长一段时间内处于最糟糕的状态！谁想要那样的感觉？！或者说，谁想让别人也有这样的感觉呢？不是我！



赋能

15分钟

有很多方法可以训练我们的思维大脑首先做出反应（在我们的情感大脑之前），但今天，我们将更多地讨论如何建立我们的课堂环境，使其成为相互尊重的环境，这样我们就不会总是让彼此处于这种焦虑和不适的状态。梅尚科说，当人们处于相互尊重的环境中时，他们的工作效率更高、更快乐、更善于团队合作，也更有创造力！这就是所谓的尊重效应。这就是我想要进入的教室类型！

因此，我们将花几分钟时间集思广益，讨论我们在课堂上表现出尊重他人的十大方式，以增加尊重效果。这些可以非常简单。事实上，我会开始：1. 我们倾听每个人的意见。（邀请学生说出他们的想法。每个想法都以“我们”开头，以强调这是团队的努力和团队的期望。）



反映

5-7分钟

回顾前 10 名，并让全班同学一起大声朗读。将清单转移到一张海报纸上，并展示在房间的显眼位置。如果有时间并且您有学生有艺术天赋或需要做点什么，请让这些学生制作海报。