

包容性

在里面最后的本单元的一周，学生们将谈论同侪压力，这可能是他们现在已经很熟悉的事情了！然而，他们可能没有意识到同侪压力有两种类型：正面压力和负面压力。本周的课程让学生有机会区分两者，思考如何在面临压力时做出积极的选择，并评估如何做自己，无论别人如何在他们的思想和行动上施加压力。

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元素。

主要课程

全班课
30分钟



应对同侪压力

本课程向学生介绍同伴压力可以是积极的也可以是消极的这一概念，并邀请他们区分两者并以适当的方式应对这两种类型的压力。（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



只是说不角色扮演

在小组中，经历八年级学生可能遇到的不同情况，在这些情况下，您会感受到负面的同伴压力，需要说“不”。练习您在主课中学到的一些策略：打破记录、走开、分散注意力和幽默。每次角色扮演后，评估您的决定的后果。

对于合作伙伴
15分钟



选择的力量

与你的伴侣分享一次你感到有压力做出决定（好的、坏的或无关紧要的）的经历以及发生的事情。事后看来，你的选择是正确的吗？解释。

对于个人
15分钟



自己做决定

记下 3-5 个你可以使用的策略或你可以说的话来抵御同侪压力。当您准备进入高中时，您可能会发现自己处于需要做出选择的境地，并且可能会感到有压力做出与其他人相同的选择。您对自己做出的决定有何信心？

以技术为中心
15分钟



网上同侪压力

社交媒体通过哪些方式给我们施加压力？我们是否因为别人喜欢或分享某些东西而感到有压力？我们能在网上真正做自己吗？

应对同侪压力

在本课中，学生将探讨积极和消极同伴压力的例子。他们将有机会看看是否可以区分两者并思考如何做出相应的反应。

课程时间
30分钟

所需材料
□ 本课不需要任何材料

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：

- 区分积极和消极的同伴压力。

教师联系/自我照顾

教师面临着很大的压力：让学生通过州考试的压力，缩小成绩差距的压力，确保每个人都达到或高于年级水平的压力，以及成为最好的压力。有时我们感受到的压力是积极的，它推动我们进步，它挑战我们在工艺上成长，它激励我们尝试新事物。有时我们感受到的压力是负面的，它会让我们变得自我批评，引发自我怀疑，或者导致我们做出糟糕的选择。

当您感到压力时，请确定以下几点：

1. 您感受到的压力是积极的还是消极的？
2. 压力会让你成长或进步吗？
3. 压力会以一种让你感觉良好还是糟糕的方式挑战你吗？
4. 您感受到的压力是否会导致更大的包容性？

确定压力给您带来的感受或压力会将您引向何方，是了解如何应对的第一步。有时我们需要彻底拒绝压力，有时我们需要接受它的挑战。有时你可以重新定义消极的同伴压力，让它以积极的方式为你服务。无论如何，您可以控制自己的反应方式！



分享

5-7分钟

欢迎来到我们包容性单元的最后一周！我希望您喜欢学习如何通过创建包容性空间、成为正直者并考虑其他观点来变得更加包容。到目前为止，您在本单元中学到的最有力的课程或新想法是什么？（请学生回答。）



启发

3-5分钟

今天我们要谈谈同侪压力。我知道这是一个你知道的术语。有人可以为我们定义或解释它吗？（邀请学生回答。）

是的！随着年龄的增长，你会面临更多的同侪压力。你的朋友、父母、老师、社会和文化都会对你应该做什么、应该成为谁有想法。关键是了解正压和负压之间的区别，并做出适合您的选择。这可能包括即使你认为自己做不到也要说不。



赋能

15分钟

为了帮助您了解当您感到压力时如何应对，您需要确定您是否感受到正压力（这意味着鼓励您或挑战您或帮助您变得更好）或是否感到负压力（这意味着强迫或说服您做一些您不太喜欢的事情，并且可能会产生负面结果）。

让我们看一些情况，并确定它们是积极的同伴压力还是消极的同伴压力的例子。然而，您将闭着眼睛做这件事，这样您就不会被迫做出选择！

伸出一只手，做出“竖起大拇指”的姿势，然后闭上眼睛。别作弊！现在，将拇指转向一侧，使其既不向上也不向下。在我读完这个情况后，如果您认为这是积极的同伴压力的一个例子，请竖起大拇指（“竖起大拇指”）。如果您认为这是负面同伴压力的一个例子，请将您的拇指向下（“拇指朝下”）。

情况#1：你热爱音乐，拥有良好的歌喉和识谱能力。但是，您从未上过任何乐器或声乐课程。您讨厌人群，并认为如果必须在别人面前演奏或唱歌，您会感到非常紧张。尽管如此，你妈妈还是希望你报名参加合唱团，而你奶奶说她会支付钢琴课费用。你感受到什么样的压力？

让学生用拇指“投票”（闭上眼睛！），然后在每个人都做出选择后邀请他们睁开眼睛。然后请几位学生分享他们选择的理由；如果学生同时投了赞成票和反对票，则双方至少包括一名成员。

情况#2：你弟弟的手机因成绩下滑而被禁足。你父母晚上出去了，你知道他从我妈妈的床头柜上拿走了手机。他告诉你什么都不要说，并且在他们回家之前他会把它放回去。你感受到什么样的压力？

重复情况 #1 的投票和分享。

情况#3：您的数学老师要求您参加数学竞赛，因为您的数学能力很强，并且成绩是班上最好的之一。你不像你的老师那样对自己的能力有信心并且犹豫不决，但你真的很喜欢你的数学老师并且不想让她失望。你感受到什么样的压力？

重复情况 #1 的投票和分享。

情况#4：您辛辛苦苦做保姆工作，挣了 50 美元，供家人去海滩度假。您真的希望找到一些很酷的纪念品带回来，并且已经知道您想买一件去年在那里时看到的 T 恤。出发前的周末，你和朋友一起去商场。您看到您所有朋友都有的一些鞋子。你不需要新鞋，但它们真的很酷。你的朋友都认为你应该买这双鞋。它们的售价为 49.50 美元（含税），这会花掉你的假期钱。你感受到什么样的压力？

重复情况 #1 的投票和分享。

情况#5：当你班上的新学生走进午餐室时，你正在和你的朋友一起吃午餐。你可以看到他没有什么特定的地方可以坐。当你开始挥手让他过去时，另一个伙伴轻推你的肋骨并摇头说“不”。你感受到什么样的压力？

重复情况 #1 的投票和分享。



反映

5-7分钟

有时很难说出我们感受到什么样的压力，但思考这一点很重要，因为有些压力旨在帮助我们或推动我们做一些新的、积极的事情，使我们成为更好的人。不过，您可能会经历很多负面压力，这可能会伤害您或他人。重要的是要避免这种同侪压力，或者当无法避免时，通过做出正确的选择来应对。