

Auch dich selbst

Diese Lektion hilft den Schülern zu erkennen, wie wichtig es ist, nicht nur andere, sondern auch sich selbst einzubeziehen. Es ist schwierig, andere einzubeziehen, wenn wir das Gefühl haben, dass wir selbst ausgeschlossen werden. Diese Lektion soll den Schülern Strategien vermitteln, wie sie darum bitten können, einbezogen zu werden, neue Dinge auszuprobieren und Risiken einzugehen, um erfolgreich zu sein.

Unterkonzept(e) der Inklusivität
Freundlichkeit

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
45 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ ÄhBei oder Eimer zur Aufnahme der Rollenspielstreifen
- ☐ In Streifen geschnittene Rollenspielszenarien (siehe unten)

Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.



**VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES PROGRAMM
FÜR SOZIALE UND EMOTIONALE LERNEN.**
Einzelheiten finden Sie auf der letzten Seite.

Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Erkennen Sie, wie wichtig es ist, sich selbst in Aktivitäten einzubeziehen, um andere einzubeziehen.
- Üben Sie Ausdrucksformen der Selbsteinbeziehung.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Selbst als Erwachsener kann es schwierig sein, der „Neue in der Nachbarschaft“ zu sein. Jeder neue Job, jeder Umzug, jedes Mal, wenn Ihre Kinder auf eine neue Schule wechseln; All dies führt dazu, dass man neue Leute kennenlernen kann! Einer der schwierigsten Aspekte dieser Neuanfänge besteht darin, Einstiegspunkte in bereits bestehende soziale Kreise zu finden. Wenn Sie Ihren Schülern diese wertvolle Lektion vorstellen, nehmen Sie sich die Zeit, darüber nachzudenken, wie Sie sich fühlen, wenn dies von Ihnen verlangt wird. Wenn Sie eher introvertiert sind, kann es sich unmöglich anfühlen, sich am ersten Tag auf die Straße zu begeben. Beginnen Sie langsam und identifizieren Sie jede Woche eine Person, an die Sie sich wenden können. Es ist definitiv einfacher, kleine Gruppen von 2-3 Personen zu suchen, als sich an eine größere Gruppe zu wenden. Auf der anderen Seite können Extrovertierte zu anmaßend, gesprächig oder sogar laut wirken. Versuchen Sie, sich durch Ausschüsse, Besprechungen oder andere Aktivitäten, die Ihre nervöse Energie bündeln, auf produktive Weise zu engagieren. Egal, ob Sie introvertiert, extrovertiert oder irgendwo dazwischen sind: In neuen sozialen Situationen um Erlaubnis zu bitten, kann beunruhigend sein, aber Übung macht den Meister, also gehen Sie raus!

Tipps für vielfältige Lernende

- Wenn es Ihnen unangenehm ist, die Schüler alleine zu paaren (weil Sie möchten, dass sie sich mit jemandem zusammentun, den sie nicht gut kennen oder mit dem sie nicht regelmäßig zusammenarbeiten), bringen Sie die Schüler im Voraus zusammen, damit die Rollenspiele mit den Schülern ausgeglichen sind, die sie nicht kennen diejenigen, die gerne Rollenspiele spielen, und diejenigen, die eher zögerlich sind. Dies ist eine großartige Möglichkeit für Schüler, sich gegenseitig Vorbilder zu geben, sich gegenseitig zu unterrichten und

Selbstvertrauen aufzubauen, ganz zu schweigen von neuen Beziehungen.



Aktie

3-5 Minuten

Sehen wir uns noch einmal an, was wir in unserer letzten Lektion zum Thema „Inklusivität“ besprochen haben. In dieser Lektion haben wir darüber gesprochen, was es bedeutet, in einem Team zu sein, und dann haben wir ein Teamspiel gespielt. Kann jemand erzählen, was es bedeutet, in einem Team zu sein?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Gut! Kann uns jemand sagen, wie Teams Inklusivität nutzen, um erfolgreich zu sein?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Ja! Und erinnern Sie sich an unsere Geschichte aus der letzten Lektion. Erinnern Sie sich, wie die Freunde aus China ein Team bildeten und erstaunliche Dinge taten, obwohl man nichts sehen konnte und man keine Arme hatte? Haben Sie erwartet, dass diese Männer alles schaffen würden, was sie getan haben? Ich habe es nicht getan! Manchmal denken wir vielleicht, dass wir etwas nicht tun können, weil wir es noch nie getan haben, oder glauben, dass wir irgendwie eingeschränkt sind. Dies führt dazu, dass wir uns selbst ausschließen. Manchmal sind es nicht die anderen, die uns ausschließen, sondern wir, die uns selbst ausschließen!



Inspirieren

7-10 Protokoll

Lassen Sie uns ein wenig darüber sprechen, warum wir uns möglicherweise dafür entscheiden, etwas nicht auszuprobieren oder darum zu bitten, einbezogen zu werden. Denken Sie daran, dass andere Menschen Ihre Gedanken nicht lesen können. Wenn Sie in etwas einbezogen werden möchten, müssen Sie manchmal darum bitten, sich selbst einzubeziehen. Das kann jedoch unangenehm sein.

Aus welchen Gründen möchten Sie möglicherweise nicht darum bitten, in etwas einbezogen zu werden?

Bitten Sie die Studierenden um eine Antwort.

Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir nicht dazugehören oder nicht gut genug sind oder dass die Gruppe oder Person uns nicht einbeziehen möchte. Dabei handelt es sich um das Emotionszentrum unseres Gehirns, das uns etwas mitteilt, vor dem wir uns fürchten, das aber nicht wirklich wahr ist. Verstehst du, was ich hier meine? Nehmen wir an, wir möchten in der Pause an einem Spiel teilnehmen, das bereits läuft. Wissen wir, dass die Gruppe, die spielt, „Nein“ sagen wird? Wissen wir, dass wir keinen guten Job machen werden? Natürlich nicht! Wir haben keine Ahnung, weil noch keines dieser Dinge passiert ist! Wir haben einfach Angst, dass sie Nein sagen oder dass wir es irgendwie vermessen. Unser emotionales Gehirn erzählt uns Lügen über die Situation.

Hier ist also, was wir tun müssen. Wir brauchen den logischen oder denkenden Teil unseres Gehirns (der ein von unserem emotionalen Gehirn getrennter Teil ist), der sich zu Wort meldet und sagt: „Probieren Sie es aus!“ Bitten Sie einfach darum, mitzuspielen! Du könntest einen tollen Job machen!

Oder es könnte nicht gut laufen. So oder so wird es wahrscheinlich Spaß machen. Sie werden es nicht wissen, bis Sie es versuchen! Sie werden wahrscheinlich sagen, dass Sie mitmachen können und Sie gerne dabei haben würden. Du weißt es nicht, bis du fragst!“ Dieser Teil Ihres Gehirns erinnert Sie daran, dass Sie nichts wissen, bis Sie es versuchen, also probieren Sie es aus! Verstehst du, was ich meine?

Wie oft haben Sie voreilige Schlussfolgerungen gezogen oder eine Entscheidung getroffen, bevor Sie es überhaupt versucht haben? Haben Sie schon einmal entschieden, dass Ihnen ein Essen nicht geschmeckt hat, bevor Sie es probiert haben? Welche anderen Entscheidungen treffen wir oft, ohne es wirklich zu versuchen? Bitten Sie die Schüler um Antworten.



Ermächtigen

15-20 Protokoll

Was wir also bei der Inklusivität bedenken müssen, ist, dass es genauso sehr darum geht, andere einzubeziehen, wie auch darum, uns selbst einzubeziehen. Wir sollten uns nicht so schnell aus den Augen verlieren oder Angst davor haben, uns zusammenzuschließen, unsere Meinung zu sagen, Freunde zu finden oder unsere Zeit oder Ideen zu teilen. Es wird schwierig sein, andere einzubeziehen, wenn wir nicht einmal daran denken, uns selbst einzubeziehen.

Wir werden also üben, uns in einigen Rollenspielsituationen einzubeziehen.

Lassen Sie die Schüler Paare bilden und fordern Sie sie heraus, sich mit jemandem zusammenzutun, mit dem sie normalerweise nicht zusammenarbeiten (Lehrer möchten dies möglicherweise im Voraus vereinbaren, wenn sie der Meinung sind, dass die Schüler dies nicht effektiv tun können).

Bringen Sie einen Hut oder Eimer mit den in Streifen geschnittenen Rollenspielen mit; Rollenspiele wiederverwenden, sodass genug für mehrere Runden vorhanden sind. Lassen Sie jeden Schüler aus dem Hut/Eimer schöpfen. Wenn bei ihnen die gleiche Situation auftritt, muss der letzte Spieler erneut ziehen. Wenn jeder Schüler seinen/ihren Teil getan hat, wechselt er mit seinem/ihrer Partner das Szenario und die andere Person kann diese Situation im Rollenspiel spielen.

Situationen (je nach Wunsch oder Bedarf hinzufügen oder subtrahieren)

1. Du bist neu in der Schule. Wenn Sie mit Ihrem Mittagessen in der Cafeteria ankommen, sehen Sie, dass bis auf einen alle Tische besetzt sind. Bitten Sie darum, an dieser Stelle Platz zu nehmen.
2. Sie haben noch nie Fußball gespielt, möchten es aber dieses Jahr versuchen. Wenn Sie zum ersten Training kommen, stellen Sie fest, dass Sie nicht über die richtige Ausrüstung verfügen (wie Schienbeinschoner und Schuhplatten), und alle dort sind offensichtlich erfahren. Was sagst du dir selbst, damit du bleibst und dein Bestes gibst? Übe das jetzt.
3. Sie möchten sich unbedingt für die Schulaufführung ausprobieren, haben aber Angst, Ihren Text zu vergessen. Was tust oder sagst du dir selbst, um dich davon abzuhalten, es nicht auszuprobieren? Übe das jetzt.

4. In der Pause gibt es eine Gruppe von Kindern, die Vierquadrat spielen. Du liebst Four-Square und möchtest mitspielen, aber sie haben dich nicht gebeten, mitzumachen. Was tun Sie, um einbezogen zu werden? Üben Sie, was Sie tun oder sagen würden.
5. Anscheinend treffen sich die Kinder Ihrer Klasse nach der Schule immer zum Spielen oder treffen sich im Park, um etwas abzuhängen. Man hat das Gefühl, nicht einbezogen zu werden, und das macht einen traurig. Was können Sie tun, um einbezogen und inklusiv zu sein, sich besser zu fühlen und wahrscheinlich mehr Freunde zu finden? Üben Sie mit Ihrem Partner.



Reflektieren

3-5 Minuten

Wie wir in dieser Einheit gelernt haben, ist es wichtig, andere einzubeziehen, als Team zusammenzuarbeiten und einander mit Respekt und Freundlichkeit zu behandeln. Wir müssen uns jedoch auch an unsere allererste Lektion in unserer allerersten Einheit erinnern: Selbstachtung. Wir müssen erkennen, dass wir, genauso wie wir andere einbeziehen müssen, auch uns selbst einbeziehen müssen. Zählen Sie sich nicht aus! Lassen Sie sich nicht vom Emotionszentrum Ihres Gehirns sagen, dass Sie nicht spielen, nicht mitmachen, nicht teilen oder keinen Erfolg haben können. Du kannst! Sie müssen sich jedoch die Gelegenheit dazu geben. Die Gelegenheit bietet sich möglicherweise nicht immer.

Suchen Sie diese Woche nach konkreten Möglichkeiten, andere einzubeziehen, aber auch für sich selbst eine Chance zur Einbeziehung zu schaffen. Wenn Sie nicht gebeten wurden, in der Pause ein Spiel zu spielen, tun Sie es! Oder starten Sie selbst ein neues Spiel und laden Sie andere ein. Wenn Sie Angst haben, sich für ein Team zu bewerben, denken Sie an die Freunde aus China! Wenn sie 10.000 Bäume ohne Augen und Hände pflanzen können, können Sie es auch wagen! Sie werden nicht wissen, wie großartig etwas sein kann, wenn Sie es nicht ausprobieren.



Erweiterungsideen

- Dies könnte in eine naturwissenschaftliche Lektion umgewandelt werden, in der Sie sich ein Diagramm oder Modell des Gehirns ansehen. Sie können das limbische System und die Großhirnrinde des Gehirns besprechen und wie das Emotionszentrum und das Logikzentrum funktionieren und Gedanken und Handlungen beeinflussen.
- Eine Verlängerung zu Hause könnte darin bestehen, die Eltern auf die Versuche der Schüler aufmerksam zu machen, neue Dinge auszuprobieren und die Angst vor dem Scheitern oder das Gefühl der Isolation zu überwinden. Geben Sie Eltern Tipps, um sie zu ermutigen Studenten um sich mit Freunden zu treffen, an Gemeinschaftsveranstaltungen teilzunehmen, sich ehrenamtlich zu engagieren usw.



VON CASEL BEZEICHNET
ALS EMPFOHLENES
PROGRAMM FÜR SOZIALE
UND EMOTIONALE
LERNEN.

Die Zusammenarbeit für akademisches, soziales und emotionales Lernen (CASEL) überprüft seit 2003 evidenzbasierte SEL-Programme. Kindness in the Classroom® entspricht dem SElect-Programm von CASEL und ist im enthalten CASEL-Leitfaden für effektive soziale und emotionale Lernprogramme.

Kindness in the Classroom® erfüllte oder übertraf alle CASEL-Kriterien für hochwertige SEL-Programme. Kindness in the Classroom® erhielt die höchste Auszeichnung von CASEL für hochwertige SEL-Programme.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Rollenspielzettel

Du bist neu in der Schule. Wenn Sie mit Ihrem Mittagessen in der Cafeteria ankommen, sehen Sie, dass bis auf einen alle Tische besetzt sind. Bitten Sie darum, an dieser Stelle Platz zu nehmen.

Sie haben noch nie Fußball gespielt, möchten es aber dieses Jahr versuchen. Wenn Sie zum ersten Training kommen, stellen Sie fest, dass Sie nicht über die richtige Ausrüstung verfügen (wie Schienbeinschoner und Schuhplatten), und alle dort sind offensichtlich erfahren. Was sagst du dir selbst, damit du bleibst und dein Bestes gibst? Übe das jetzt.

Sie möchten sich unbedingt für die Schulaufführung ausprobieren, haben aber Angst, Ihren Text zu vergessen. Was tust oder sagst du dir selbst, um dich davon abzuhalten, es nicht auszuprobieren? Übe das jetzt.

In der Pause gibt es eine Gruppe von Kindern, die Vierquadrat spielen. Du liebst Four-Square und möchtest mitspielen, aber sie haben dich nicht gebeten, mitzumachen. Was tun Sie, um einbezogen zu werden? Üben Sie, was Sie tun oder sagen würden.

Anscheinend treffen sich die Kinder Ihrer Klasse nach der Schule immer zum Spielen oder treffen sich im Park, um etwas abzuhängen. Man hat das Gefühl, nicht einbezogen zu werden, und das macht einen traurig. Was können Sie tun, um einbezogen und inklusiv zu sein, sich besser zu fühlen und wahrscheinlich mehr Freunde zu finden? Üben Sie mit Ihrem Partner.