

# Respektieren

Diese Woche werden wir untersuchen, was es bedeutet, andere zu respektieren und wie sich äußerer Respekt nach innen positiv auswirken kann.

Beginnen Sie die Einheit mit der gesamten Unterrichtsstunde und versuchen Sie dann, im Laufe der Woche mindestens zwei der Mini-Lektionen mit Ihren Schülern zu absolvieren. Jede Minilektion ist darauf ausgelegt, Elemente der Hauptlektion auf neue und ansprechende Weise zu präsentieren.

## Hauptlektion

**Ganze  
Klassenstunde**  
30 Minuten



### RESPEKTIEREN. - Der Respekteffekt

Diese Lektion führt die Schüler in die körperliche Reaktion des Gehirns und des Körpers auf Respekt ein, die darin besteht, glücklicher, produktiver, kreativer und kollaborativer zu sein. Die Schüler lernen auch, welche Auswirkungen Respektlosigkeit auf den Körper hat, was dazu führt, dass wir uns ängstlich, wütend, traurig usw. fühlen. Die Schüler erarbeiten eine „Top 10“-Liste dafür, wie sie anderen im Klassenzimmer Respekt entgegenbringen. *(Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)*

## Mini-Lektionen

**Für kleine Gruppen**  
15 Minuten



### Respekt zeigen in der 6. Klasse!

Besprechen Sie in kleinen Gruppen, wie Sechstklässler einander Respekt entgegenbringen und wie nicht. Schreiben Sie fünf Maßnahmen auf, die Ihre Gruppe durchführen kann, um den Respekt aller Schüler der 6. Klasse in der Schule zu verbessern.

**Für Partner**  
15 Minuten



### Was ich an DIR respektiere!

Schließen Sie sich zusammen und lassen Sie die Schüler drei Dinge aufschreiben oder mitteilen, die sie an der anderen Person respektieren.

**Für Einzelpersonen**  
15 Minuten



### Andere respektieren: Absichtlicher Respekt

Fragen Sie sich: „Wie kann ich anderen mehr Respekt entgegenbringen?“ Identifizieren Sie drei Personen, mit denen Sie täglich interagieren, und mindestens eine Sache, die Sie tun können, um dieser Person mehr Respekt entgegenzubringen. Probieren Sie es sofort aus und protokollieren Sie ihre Reaktion.

**Technologieorientiert**  
15 Minuten



### Das Respekt-Emoji

Wenn Sie ein Emoji entwerfen könnten, das Respekt symbolisiert, wie würde es aussehen? Zeichnen Sie es heraus und teilen Sie es am Ende der vorgegebenen Zeichenzeit mit der ganzen Klasse.

# RESPEKTIEREN. - Der Respekteffekt

Diese Lektion führt die Schüler in die körperliche Reaktion des Gehirns und des Körpers auf Respekt ein, die darin besteht, glücklicher, produktiver, kreativer und kollaborativer zu sein. Die Schüler lernen auch, welche Auswirkungen Respektlosigkeit auf den Körper hat, was dazu führt, dass wir uns ängstlich, wütend, traurig usw. fühlen. Die Schüler erarbeiten eine „Top 10“-Liste dafür, wie sie anderen im Klassenzimmer Respekt entgegenbringen.

**Zeitraumen der Unterrichtsstunde**  
30 Minuten

## Benötigtes Material

- ☐ Gehirndiagramm, das auf ein Smartboard projiziert oder ausgedruckt werden kann (kann das Diagramm auch grob zeichnen)
- ☐ Whiteboard und Marker für Brainstorming
- ☐ Posterpapier und Marker zum Übertragen der Top 10 vom Whiteboard auf ein Poster
- ☐ Erfahren Sie hier mehr über den Respekteffekt (einschließlich einiger Ideen, wie Sie den Respekt in Gruppen verbessern können): <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

## Standards-Karte

Diese Lektion richtet sich nach den CASEL-Kompetenzen, den National Health Education Standards, den Standards der International Society for Technology in Education (sofern zutreffend) und den Common Core State Standards. Bitte wende dich an die Standards-Karte für mehr Informationen.

## Unterrichtsziel

Die Schüler werden:

- Bewerten Sie den „Respekteffekt“ und wie sich das Zeigen von Respekt oder der Aufenthalt in einem respektvollen Umfeld positiv auf die Person auswirkt.
- Überlegen Sie, wie Sie anderen gegenüber Respekt zeigen können.

## Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Respekt im Klassenzimmer beginnt bei Ihnen. Hoffentlich haben Sie sich etwas Zeit genommen, um an Ihrer Fähigkeit zu arbeiten, sich selbst zu respektieren. Den Schülern wird es schwerfallen, sich selbst zu respektieren, wenn ihnen Selbstachtung nicht vorgelebt wird. Denken Sie daran, wie stark, gut und wertvoll Sie sind! Besitze das! Bewerten Sie diese Woche auch, wie gut Sie andere respektieren. Für Lehrer mag dies wie eine Selbstverständlichkeit erscheinen, da wir unsere Schüler und das, was wir tun, lieben! Aber wir alle werden müde, wir alle erleben ein Burn-out und wir alle haben Schüler, die uns herausfordern. Dies gilt insbesondere dann, wenn diese Kinder im mittleren Schulalter beginnen, Grenzen zu überschreiten und starke körperliche, geistige und emotionale Veränderungen zu erleben. Denken Sie in diesen Zeiten besonders daran, dass jeder Respekt verdient, auch wenn es sich nicht so anfühlt, als hätte er ihn verdient. Das bedeutet nicht, dass wir auf Unterrichtsmanagement oder Disziplinierungsstrategien verzichten, aber wir können jede Situation mit Respekt und Freundlichkeit angehen. Einige Dinge, die Sie diese Woche bedenken sollten: Wie hören Sie Ihren Schülern (und auch Ihren Kollegen) zu? Hörst du zu?*hören* oder *anhörenantworten*? Wie geht es deinem Geduldstank? Ziemlich voll oder voller Dämpfe? Haben Sie Eltern, denen es schwerfällt, ihnen oder ihren Eltern gegenüber Respekt zeigen zu wollen? Studenten? Wenn Sie sich herausgefordert, müde, frustriert oder sogar traurig fühlen und Schwierigkeiten haben, freundlich und respektvoll zu reagieren, denken Sie daran, dass es Ihnen gut geht. Alles wird gut. Sie können ein gewisses Maß an Respekt auf verschiedene Arten wiederherstellen: Verwenden Sie Strategien des aktiven Zuhörens, atmen Sie fünf Mal tief durch, bevor Sie auf eine Situation reagieren, verwenden Sie Ich-Aussagen anstelle von Du-Aussagen, senken Sie Ihre Stimme und gehen Sie behutsam mit einer herausfordernden Situation um, oder rufen Sie einen Ersatz an (wenn Sie eine PLC-Gruppe oder einen Lehrer-Partner haben und eine Verschnaufpause brauchen, bitten Sie um Hilfe!). Sie können in Ihrer Fähigkeit wachsen,

anderen Respekt zu zeigen, und wenn Sie versagen, erkennen Sie es an, entschuldigen Sie sich und machen Sie weiter. Morgen ist ein neuer Tag.

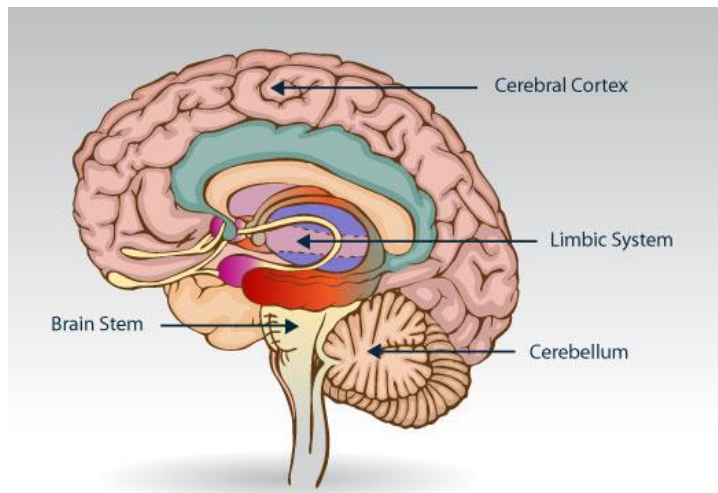


## Aktie

5-7 Minuten

Letzte Woche haben wir darüber gesprochen, wie wir uns selbst Respekt entgegenbringen können. Diese Woche werden wir darüber sprechen, wie wir anderen gegenüber Respekt zeigen können und warum dies dieses Jahr ein sehr wichtiger Teil unseres Unterrichts sein wird. Der Grund, warum dies wichtig sein wird, liegt darin, dass ein Umfeld, in dem sich jeder gleichermaßen respektiert fühlt, ein Umfeld schafft, das glücklicher ist, das frei von negativem Stress ist und das uns hilft, besser zu lernen und zu interagieren. Wie viele von Ihnen würden gerne an einem Ort sein, an dem die Menschen glücklich und nicht gestresst sind und lernen und Spaß haben? (Warten Sie auf die Antwort der Schüler.) Ich auch! Ich möchte auch an diesem Ort sein. Deshalb werden wir heute ein wenig darüber sprechen, welche Auswirkungen der Respekt gegenüber anderen auf unser eigenes Gehirn haben kann, was sich auf die Art und Weise auswirkt, wie wir denken, reagieren und interagieren.

Schauen wir uns zunächst das Gehirn an: (Zeigen Sie das Bild unten oder ein anderes Bild Ihres Gehirns. Die Projektion auf ein Smartboard ist ideal, aber eine rudimentäre Zeichnung auf dem Whiteboard oder Ausdrucke würden auch funktionieren.)



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

Die Großhirnrinde ist als bekannt**denkendes Gehirn**. Dies ist der Teil unseres Gehirns, der uns hilft, gute Entscheidungen zu treffen; es hilft uns, zu argumentieren und zu rationalisieren. Das ist es, was uns zu Menschen macht. Wir können tatsächlich verstehen, was um uns herum vorgeht, und Entscheidungen und Entscheidungen über unsere Situation treffen.

Das Limbische System ist bekannt als **emotionales Gehirn**. Dies ist der „Kampf, Flucht oder Erstarren“-Teil des Gehirns. Dies ist der Teil des Gehirns, der *reagiert* auf Reize vs. *antwortet* auf logische, rationale Weise. Das emotionale Gehirn löst aus, wenn wir Angst, Unruhe, Wut oder Aufregung haben. Das emotionale Gehirn ist oft zuständig, wenn wir etwas Neues oder Unbekanntes tun müssen – oder wenn wir das Gefühl haben, dass jemand sauer auf uns ist oder uns nicht mit einbezieht – oder Falls etwas wirklich aufregend passiert und wir laufen mit Adrenalin. In diesen Situationen ist

das emotionale Gehirn tatsächlich *übernimmt* das denkende Gehirn. Tatsächlich ist unser emotionales Gehirn für unser Denken verantwortlich *am meistenden* ganzen Zeit.



## Inspirieren

15 Minuten

Was hat also die Funktionalität unseres Gehirns mit Respekt zu tun? Nun, lass uns darüber reden. Ein Forscher namens Paul Meshanko hat das Gehirn untersucht und untersucht, wie es zu unserem Bedürfnis nach Respekt (von uns selbst und von anderen) beiträgt und wie wir uns fühlen, wenn wir anderen Respekt entgegenbringen.

Meshanko sagt, wenn uns Respektlosigkeit entgegengebracht wird (vielleicht ignoriert dich jemand, bezieht dich nicht mit ein oder ist völlig unhöflich zu dir), schaltet sich unser denkendes Gehirn ab und unser emotionales Gehirn schaltet sich ein. Wir fühlen uns sofort wütend, traurig, defensiv oder rachsüchtig (wir wollen uns an der Person rächen, die sich respektlos verhält). Wenn dies geschieht, schüttet unser Körper ein Hormon namens Cortisol aus, das uns in diesem Zustand erhöhter Angst und Aufmerksamkeit hält. Was passiert Ihrer Meinung nach sonst noch mit unserem physischen Körper (nicht nur unserem Gehirn) aufgrund dieses zusätzlichen Cortisols in unserem System? Was passiert mit Ihrem Körper wenn Sie sich ängstlich oder verärgert fühlen? (Bitten Sie die Schüler um Antworten. Die Antworten sollten Folgendes umfassen: Mein Magen tut weh, mein Kopf tut weh, ich weine, mir ist schlecht, ich kann mich nicht konzentrieren, ich denke nur an die Person und wie sie/er mich behandelt hat usw.)

Und laut Meshanko kann es bis zu vier Stunden dauern, bis der Körper das überschüssige Cortisol losgeworden ist! Wenn wir uns also respektlos fühlen, geht es uns für lange Zeit geistig, emotional und körperlich am schlechtesten! Wer möchte sich schon so fühlen?! Oder wer möchte, dass sich jemand anders so fühlt? Nicht ich!



## Ermächtigen

15 Minuten

Es gibt Möglichkeiten, wie wir unser denkendes Gehirn trainieren können, zuerst zu reagieren (vor unserem emotionalen Gehirn), aber heute werden wir mehr darüber sprechen, wie wir unsere Unterrichtsumgebung so einrichten können, dass gegenseitiger Respekt herrscht, sodass wir es nicht tun sich gegenseitig jemals in diesen Zustand der Angst und des Unbehagens versetzen. Meshanko sagt, wenn Menschen in einem respektvollen Umfeld leben, sind sie produktiver, glücklicher, können besser im Team arbeiten und sind kreativer! Dies wird als Respekteffekt bezeichnet. Das ist die Art von Klassenzimmer, in der ich sein möchte!

Deshalb nehmen wir uns nur ein paar Minuten Zeit, um ein Brainstorming über die 10 besten Möglichkeiten durchzuführen, wie wir anderen Respekt entgegenbringen können, um den Respekteffekt in diesem Klassenzimmer zu verstärken. Diese können ganz einfach sein. Tatsächlich fange ich an: 1. Wir hören jedem zu. (Bitten Sie die Schüler, ihre Ideen zu nennen. Beginnen Sie jede mit „Wir“, um zu betonen, dass es sich um eine Gruppenanstrengung und Gruppenerwartung handelt.)



## Reflektieren

5-7 Minuten

Sehen Sie sich die Top 10 an und lassen Sie die Klasse sie gemeinsam laut vorlesen. Übertragen Sie die Liste auf ein Blatt Posterpapier und hängen Sie es an einer gut sichtbaren Stelle im Raum aus. Wenn Sie Zeit haben und Sie Schüler haben, die künstlerisch begabt sind oder etwas zu tun brauchen, lassen Sie diese Schüler das Poster erstellen.