

Mut

Dies ist die dritte Woche unserer Courage-Einheit. Die Schüler konzentrieren sich auf Mut und darauf, wie man ihn nutzt, um Demut in Situationen zu zeigen, die oft Stolz und Arroganz hervorrufen.

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



Der „HumbleBrag“

Die Schüler werden gemeinsam darüber nachdenken, wie sie Erfolge teilen können, ohne ein „HumbleBrag“ zu sein.. (Einzelheiten zu den Lektionen finden Sie auf Seite 2.)

Mini-Lektionen

Für kleine Gruppen
15 Minuten



Demut zeigen

Teilen Sie die Klasse in Gruppen von 4 bis 6 Personen auf und diskutieren Sie in kleinen Gruppen über Folgendes: Wie können wir als Team/Verein usw. Demut zeigen, auch wenn wir offensichtlich besser sind als unsere Gegner?

Für Partner
15 Minuten



Wie sieht Demut aus?

Erzählen Sie Ihrem Partner von einer Person in Ihrem Leben, die trotz aller Erfolge ein großartiges Beispiel für Bescheidenheit ist. Wenn Sie niemanden persönlich kennen, denken Sie an berühmte Menschen, die diese Eigenschaft ebenfalls teilen!

Für Einzelpersonen
15 Minuten



Zunehmende Demut

Tagebuch über die folgende Frage: Wie können Sie Ihre Demut in Situationen steigern, die Sie zu Prahlerei und Prahlerei verleiten? Wie können Sie Ihre Erfolge teilen, ohne offen zu prahlen und anderen ein schlechtes Gewissen zu machen?

Technologieorientiert
15 Minuten



Einen bescheidenen Beitrag erstellen

Erstellen Sie einen Scheinbeitrag, in dem Sie eine aktuelle Errungenschaft ankündigen. Denken Sie daran, was wir über den „HumbleBrag“ gelernt haben. Geben Sie Ihr Bestes. Vermeiden Sie wann Erstellen Ihres Beitrags. Teilen Sie es mit einem Partner, damit dieser noch einmal nach HumbleBrag-Warnhinweisen sucht!

Der „HumbleBrag“

Die Schüler werden gemeinsam darüber nachdenken, wie sie ihre Erfolge teilen können, ohne ein „HumbleBrag“ zu sein.

Zeitraumen der Unterrichtsstunde
30 Minuten

Benötigtes Material

- ☐ Papier
- ☐ Bleistifte

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:

- Gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für die Freundlichkeit und den Mut, die erforderlich sind, um in verschiedenen Situationen Demut anzunehmen.
- Üben Sie Mut und Demut in der Schule und zu Hause.

Lehrerverbindung/Selbstfürsorge

Manchmal besteht die falsche Vorstellung, dass Lehrer in allen Dingen Experten sein müssen. Verspüren Sie den Druck, niemals einen Fehler zu machen, immer die Antworten zu haben und jederzeit „die Kontrolle“ zu haben? Wenn ja, vergessen Sie das alles. Im Augenblick. Wirf es einfach weg. Sie müssen nicht für alle Menschen alles sein; Das kannst du nicht sein. Es erfordert tatsächlich mehr Mut, zuzugeben, wenn wir nicht alles wissen, wenn wir nicht die volle Kontrolle haben und wenn wir Hilfe brauchen. Denken Sie daran, dass Sie ein Mensch sind und dass Ihre Aufgabe als Lehrer eigentlich darin besteht, zu führen, zu inspirieren, zu erleichtern, anzuregen und zu dienen. Denken Sie heute darüber nach, wie Sie führen und haben LED das ganze Jahr über durch Service: Dienst an Ihren Schülern, an der Schule, an Ihren Kollegen und an Ihnen selbst. Es gibt kaum etwas Mutigeres als das.



Aktie

3-5 Minuten

Bisher haben wir das Konzept von Mut und seinen Zusammenhang mit Verletzlichkeit untersucht. Wir haben uns auch mit dem Konzept von Führungskräften befasst und wie jeder von uns eine eigenständige Führungspersönlichkeit ist. Wenn wir die Hälfte unserer Mut-Einheit erreicht haben, verlagern wir unseren Fokus auf ein Konzept, das viele Menschen nicht mit Mut verbinden, nämlich Demut.

Was bedeutet das Wort bescheiden für Sie? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)

Was fällt Ihnen ein, wenn Sie an das Wort Demut denken? (Bitten Sie die Schüler um Antworten.)



Inspirieren


4-6 Protokoll

Der Begriff Demut wird häufig mit dem Wort Demütigung verwechselt. Demütigung ist negativ und verursacht oft Verlegenheit und manchmal sogar Scham. Ein Beispiel hierfür könnte das Gefühl der Demütigung sein, wenn ein Erwachsener Sie vor Ihren Freunden zurechtweist oder wenn sich jemand öffentlich über Sie lustig macht.

Demut ist NICHT negativ. Es ist eine Entscheidung, die wir darüber treffen, wie wir mit anderen und der Welt um uns herum interagieren. Für diese Einheit bedeutet es, bescheiden mit den eigenen Fähigkeiten umzugehen und bereit zu sein, das Wohl anderer über unsere eigenen Wünsche zu stellen. Diese bewusste Entscheidung erfordert tatsächlich eine große Portion Mut und Freundlichkeit. Sie treffen die Entscheidung, andere und ihre Wünsche/Bedürfnisse/Präferenzen vor sich selbst in den Vordergrund zu stellen. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihre eigenen Leistungen, Ideen oder Wünsche abwerten. Sie haben die Kontrolle über diese Entscheidungen und können ein Gleichgewicht finden zwischen der Tatsache, dass Sie sich selbst und Ihre Wünsche und Bedürfnisse an die erste Stelle setzen und wie wichtig es ist, anderen gegenüber Demut zu zeigen, wenn sich die Gelegenheit dazu bietet.

Das kann extrem schwer sein, wenn man stolz auf eine Leistung ist. Vielleicht haben Sie besonders viel gelernt und beim letzten Mathetest 100 % erreicht. Vielleicht haben Sie im letzten Spiel Ihrer Mannschaft den Siegtreffer geschossen. Das sind erstaunliche Erfolge und Sie möchten sie mit der Welt teilen! Allerdings müssen wir vor dem sogenannten „HumbleBrag“ vorsichtig sein. Beim „HumbleBrag“ verkünden Sie Ihre Leistung auf zunächst bescheidene Weise, enden aber mit einer subtilen „Prahlererei“. Ein Beispiel ist: „Ugh, ich habe meinen Fuß vereist! Es ist schwierig, den Siegtreffer zu erzielen und dann direkt in die Notaufnahme zu gehen!“ Viele Menschen versuchen, ihre Erfolge auf diese Weise herunterzuspielen, um bescheidener zu sein. Dies hat jedoch oft den gegenteiligen Effekt! Diese Art von Demut fühlt sich falsch an und zieht tatsächlich noch mehr Aufmerksamkeit auf sich, was Sie eigentlich vermeiden wollten! Wie können wir also eine „HumbleBrag“ vermeiden?

- Bringen Sie die Art und Weise, wie Sie über sich selbst und Ihre Erfolge sprechen, in Einklang mit Ihren Anfragen an andere und wie es ihnen geht. Redest du viel über dich selbst? Teilen Sie Ihre Erfolge häufig? Wenn ja, ist die Versuchung zu HumbleBrag noch größer. Versuchen Sie ZUERST, sich auf andere zu konzentrieren. Wenn etwas passiert, auf das Sie sehr stolz sind, teilen Sie es gerne mit, aber übertreiben Sie es nicht und stellen Sie sich selbst und Ihre Großartigkeit in den Vordergrund! Teile DeinErrungenschaften und dann auf die Leistungen anderer achten.
- Heben Sie Ihre Handlungen und nicht sich selbst hervor. Zu sagen: „Ich bin so froh, dass ich diese neuen Fußballschuhe habe, damit ich dieses Siegtor erzielen konnte!“ ist ganz anders als: „Ich bin froh, dass sich das zusätzliche Training mit dem Torwart ausgezahlt hat!“ Ich fühlte mich bereit, dieses Tor zu schießen!“
- Lesen Sie die Körpersprache anderer. Verdrehen die Leute die Augen, wenn Sie etwas teilen? Scheinen sie dich zu ignorieren? Dies ist ein klarer Hinweis darauf, dass Sie normalerweise viel Zeit damit



verbringen, über sich selbst zu sprechen und alles zu teilen, was Sie erreicht haben.



Ermächtigen

15 Minuten

Erklären Sie, dass die Klasse nun die Aussagen durchgehen wird, um zu entscheiden, ob es sich tatsächlich um „HumbleBrag“ handelt oder ob sie wirklich eine Leistung ankündigen. Diejenigen, die einen HumbleBrag erhalten, werden die Aussage umschreiben, um wahre Demut und Mut zu zeigen. Der Fokus liegt auf Ihren Leistungen und denen anderer, nicht darauf, sich anhand der Aussage selbst weiterzuentwickeln. Das Ziel besteht darin, allein aufgrund der Leistung stolz auf sich zu sein. Das Teilen Ihrer Leistung ist lediglich das „Tüpfelchen auf dem i“.

Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen auf. Geben Sie jeder Gruppe eine der folgenden Aussagen. Lassen Sie sie entscheiden, warum es ein „HumbleBrag“ ist, und überlegen Sie sich alternative Möglichkeiten, die Errungenschaft auf unkompliziertere und bescheidenere Weise zu teilen.

- „Ich bin so froh, dass mir meine Rockstar-Haare nicht ins Gesicht fielen, als ich dieses Wochenende beim Cross-Country-Treffen als Erster die Ziellinie überquerte!“
- „Ich freue mich, endlich ausruhen zu können, nachdem ich das andere Debattenteam im Alleingang geschlagen habe! #wordsaremylife“
- „Ich hätte nie gedacht, dass ich so gut in Mathe bin, bis ich meinen fünften perfekten Test in Folge geschafft habe. #mathmadeeasy“
- „Ich sehe zu, wie Leute überall auf mein wissenschaftliches Projekt fallen, aber ich verstehe immer noch nicht, warum ich gewonnen habe!“
- „Warum habe ich genau die Rolle im Schulstück gewonnen? Ich habe noch nie zuvor gespielt!“



Reflektieren

5-7 Minuten

Leiten Sie die Klasse bei einer Diskussion über Demut an.

Was macht dieses Konzept so schwierig?

Wie können Sie Ihre Erfolge teilen und gleichzeitig die gefürchtete „HumbleBrag“ vermeiden?

Wie braucht man Mut, um mit Demut zu führen?

Wenn sich dieses Konzept äußerst schwierig anfühlt, haben Sie Recht! Viele, viele Erwachsene haben mit diesem Konzept zu kämpfen, und vielleicht treffen Sie sogar andere in Ihrem Leben, die dieser Eigenschaft wenig oder gar keinen positiven Wert beimessen. Wenn Sie jedoch bescheiden und freundlich statt stolz und arrogant sind, können Sie sich bei Ihren Mitmenschen besser fühlen und die allgemeine Stimmung in Ihrer Gruppe, Schule und sogar in der Gemeinschaft verbessern! Seien Sie diese Woche mutig und üben Sie Demut in mindestens einer Situation, in der Sie eine Errungenschaft mit anderen teilen möchten. Überlegen Sie, WIE Sie Dinge teilen. Wie können Sie Demut nutzen, um stolz auf sich zu sein, ohne zu prahlen?

