

Min affirmationssten

Denna inledande lektion på Omsorgsenheten utvidgar begreppet respekt genom att fokusera på egenvård. Eleverna kommer att skapa bekräftelsestenar att ha på sina skrivbord som ett verktyg för att hjälpa dem att hålla sig positiva hela dagen och fokusera på det som gör dem speciella.

Den här lektionen skulle fungera mycket bra i samband med din konsttid under specialerbjudanden. Överväg att fråga din konstlärare om de vill samarbeta! Det är ett bra sätt att visa att du också bryr dig om deras akademiska fokus.

Omtänksam Sub-Koncept(er)

Medkänsla, Vänlighet

Lektionens tidsram

45 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Flytande vitt lim
- ☐ Penslar
- ☐ Sax till varje barn
- ☐ Tidningar eller bilder från internet
- ☐ Stenar
- ☐ Bolla eller bönpåse

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandarder och gemensamma centrala statliga standarder. Vänligen se Standardkarta för mer information.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT REKOMMENDERAT PROGRAM
FÖR SOCIALT OCH EMOTIONELLT LÄRANDE.
Se sista sidan för detaljer.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Skapa en personlig bekräftelsesten med hjälp av ord och bilder som inspirerar till en känsla av lycka.
- Träna på att hantera förmågan att hantera när omständigheterna orsakar negativa känslor.

Läraranslutning/Självvård

I den första delen pratade vi om vikten av självrespekt som en byggsten för respekt i vår värld. Den här enheten fokuserar vi på omtanke, som innehåller medkänsla, hjälpsamhet, tacksamhet och empati. Omsorg definieras som att känna och visa omtanke om dig själv och andra. Med denna definition i åtanke, försök att utvärdera hur du bryr dig om dig själv.

Självvård är ett viktigt verktyg för att säkerställa att vi har tid att starta om. Det är inte självviskt att ge tid varje dag för att bara fokusera på DIG. Vad gör du bara för dig varje dag? Om svaret är svårt att identifiera, brainstorma några idéer om hur du kan ta hand om dig själv dagligen. Om du redan har påbörjat den här processen, försök att utöka eller fördjupa din egenvård till att inkludera långsiktiga mål (som att träna eller ta en rolig lektion). Om du inte bryr dig om dig, hur kan du förvänta dig att ge solid omsorg för andra?

Tips för olika elever

- Hjälp en elev med begränsad finmotorik genom att klippa ut bilder åt dem.
- Ge en mängd olika storlekar stenar som eleverna kan välja mellan.
- Tillhandahålla en färdig produkt för att hjälpa till med visualisering.



Dela med sig

3-5 minuter

Spela ett round robin-spel med "Jag bryr mig om mig själv när jag...."

Använd en boll eller bönpåse och börja spelet genom att avsluta meningsstarten.

Kasta föremålet till personen till höger om dig. Fortsätt tills alla har slutfört meningen med ett personligt exempel.



Inspirera

Vad är omsorg?

5-7 minuter

Förklara att omtanke är att känna och visa omtanke om andra. Denna enhet fokuserar på att ta hand om och uttrycka det i vårt klassrum, våra hem och vårt samhälle. Vi har redan lärt oss hur respekt för oss själva, våra vänner och vårt utrymme har hjälpt oss att känna oss trygga och visa vänlighet dagligen. Omtanke bygger på detta. När vi är omtänksamma visar våra handlingar vänlighet och andra njuter av vårt sällskap!

Vad är egenvård?

3-5 minuter

Förklara att egenvård är när vi tar oss tid att ta hand om oss själva. Kom ihåg att om vi inte tar tid att ta hand om oss själva är vi inte särskilt bra på att ta hand om andra. Ett sätt att utöva egenvård är att kontrollera dina känslor ofta och ha någraverktyg som hjälper dig att ändra dina känslor när du är upprörd. Vi kallar dessa verktyg coping skills. När vi använder en coping-förmåga låter den oss ta lite tid från problemet, rensa våra sinnen och återgå till att känna oss lyckliga igen!

- Du kanske vill ange ett område i ditt rum som är tyst för eleverna att använda när de tränar på att hantera färdigheter (ditt klassrumsbibliotek är ett bra alternativ).



Bemyndiga

25-30 minuter

Idag kommer varje person att skapa sin egen speciella affirmationssten med hjälp av tidningsbilder eller tryckta bilder från internet och fraser. En bekräftelse är en positiv bild eller fras som får dig att må bättre om dig själv. Det här är din alldeles egna sten, en personlig hanteringsförmåga att använda när du känner dig överväldigad, ledsen eller till och med bara behöver ett leende om hur bra du är. Ingen kan berätta för dig vad du ska ha på den, hur du gör den eller ens använda den med dig. Det är bara för dig.

Steg 1:

Varje elev väljer en sten från högen. Eller, om du bor i ett område som har stenar utanför, överväg att gå på en liten naturvandring för att samla in stenar för detta projekt med klassen. Låt varje elev tvätta sin sten med tvål och vatten. Låt stenarna lufttorka medan du slutför steg 2.

Steg 2:

Medan stenarna torkar, låt varje elev titta igenom tidningar för att klippa ut inspirerande ord och bilder som får dem att känna sig omedelbart glada. Målet är att välja ord och bilder som snabbt tar dig till en "glad plats". Betona att orden och bilderna måste vara tillräckligt små för att få plats på stenen. Viss överlappning är bra, men större bilder och fraser kommer inte att limma bra. Om så önskas, visa eleverna exempelbilden nedan eller skapa din egen så att de har en slutprodukt att referera till.



Källa: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

Steg 3:

Använd vitt lim och låt varje barn måla sina bilder/ord på sina stenar.

Uppmuntra dem att sprida ut limmet tills det är ett tunt lager så att orden och bilderna inte har klumpar av lim som hindrar dem. (Limet kommer att fungera som ett bindemedel för papperet och kommer också att bevara stenen från naturligt slitage.)

När alla bekräftelsestenar är färdiga, förklara att eleverna kommer att använda dem under hela året för att hjälpa dem när de känner sig nere eller upprörda. Eleverna kan ta fram sin sten och diskutera några av bilderna eller fraserna på den med läraren eller assistenten när de är överväldigade, frustrerade eller till och med arga. Det här är ett fantastiskt sätt att visa att vi bryr oss om oss själva. När vi håller negativa känslor inom oss för länge, visar vi inte vänlighet. Vår attityd förändras och det blir svårare att respektera och visa vänlighet mot andra på grund av alla dessa svåra känslor. Att använda din affirmationssten kan hjälpa dig att snabbt känna dig positiv igen!

- Använd en volontär och demonstrera hur man använder bekräftelsestenen för att förändra känslor. En idé är att guida en person genom en attitydförändring genom att peka på flera bilder/ord och fråga dem hur de hjälper dem att känna sig lyckliga.
- Du kommer att behöva skapa en signal eller plan för dina elever när de vill/behöver denna coping-förmåga.
- Du måste välja en speciell plats för eleverna att förvara sina stenar.



Reflektera

5-7 minuter

Låt varje elev dela 1 föremål från sin sten med klassen. Betona att dessa bekräftelsestenar är personliga och att vissa människor kanske inte känner sig helt bekväma med att dela med sig av allt de lägger på den. Ställ följande frågor när de väljer vissa bilder eller fraser:

- *Hur får det dig att känna?*
- *Varför satte du den bilden på din bekräftelsesten?*
- *Påminner den bilden/frasen dig om en person, plats, sak eller rolig tid i ditt liv?*



Förlängningsidéer

- **At Home Extension:** Skapa en extra bekräftelsesten för hemmabruk. Förklara aktiviteten och bjud in dem att använda stenen under kamp med sitt barn för att minska negativa känslor.

RAK Notebook Prompt (Se RAK Notebook Project i Respect-enheten för mer information):

- Rita din lyckliga plats. Om du kunde vara var som helst just nu, var skulle det vara och varför?
- Tillåt eleverna att gratis rita eller journalföra sina svar på denna uppmaning. Uppmuntra fullständiga meningar och konkreta exempel.



DESIGNERAD AV CASEL
SOM ETT
REKOMMENDERAT
PROGRAM FÖR SOCIALT
OCH EMOTIONELLT
LÄRANDE.

Samarbetet för akademiskt, socialt och emotionellt lärande (CASEL) har granskat evidensbaserade SEL-program sedan 2003. Kindness in the Classroom® uppfyller CASELs SELECT-program och ingår i CASEL Guide till effektiva sociala och känslomässiga lärandeprogram.

Kindness in the Classroom® uppfyllde eller överträffade alla CASELs kriterier för högkvalitativ SEL-programmering. Kindness in the Classroom® fick CASELs högsta beteckning för högkvalitativ SEL-programmering.

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