

# Slumpmässig handling av vänlighet: Lysande stjärnor

Den här lektionen är utformad för att uppmuntra eleverna att tänka på dem som osjälviskt ger, utan att söka rampljuset eller belöning, där i skolan med dem. Det här är vårdnadshavarna, matjänstpersonalen, busschaufförerna och supportpersonalen som jobbar hårt för att se till att skolan är ren, att barnen är säkra och friska och att allt fungerar som det ska. Ofta får dessa människor inte gåvor och "tack" eftersom de inte är klasslärare eller administratörer. Den här lektionen ger eleverna en möjlighet att inte bara identifiera dessa människor som regelbundet utför viktiga arbeten i skolan utan också tacka dem genom en slumpmässig handling av vänlighet.

## Vänlighets underkoncept

Sårbarhet, ödmjukhet

## Lektionens tidsram

30-40 minuter

## Nödvändigt material

☐ Stjärnmall (se nedan)

## 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:

- Förstå vad en slumpmässig handling av vänlighet är.
- Identifiera personer i skolan som jobbar hårt men inte alltid uppskattas.
- Designa en symbol för uppskattning för den identifierade skolpersonalen.

## Läraranslutning/Självvård

När vi går in i den sista veckan eller så av läsåret, leder modet att svara med vänlighet oss ut ur klassrummet och tillbaka med våra familjer och vänner när sommarlovet närmar sig inom en inte så avlägsen framtid. Har du modet att svara med vänlighet hemma? Ibland kan det ofta kännas svårare att luta sig in i vänlighet med sina närmaste eftersom de också är de personer som vet hur man trycker på dina knappar och dämpar ditt humör. Men det verkliga testet för din förmåga att svara med vänlighet är hur du behandlar dem i din inre cirkel. Den här veckan, och under hela sommaren i år, använd vår namne, Random Acts of Kindness, som ett motto för hur man behandlar andra varje dag. Bli mer medveten om de personer som står dig närmast. Hitta en liten sak du kan göra för var och en av dem dagligen. Något litet, men meningsfullt; något enkelt men snällt. Ingen slumpmässig handling av vänlighet är för liten för att påverka en annan. Din koncentrerade ansträngning att göra din omedelbara värld till en bättre plats har en krusningseffekt på den större världen omkring dig. Hur kan du modigt svara med vänlighet dagligen?

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

### Tips för olika elever

- Hjälp ESL-studenter att skriva sina meddelanden; uppmuntra eleverna att också rita/dekorera stjärnan för att ge den en personlig prägel, särskilt om skrivningen är begränsad.
- Låt eleverna skriva sina meddelanden och tejpa dem på baksidan av stjärnan.
- Om eleverna inte är bekväma med att blunda (se avsnittet Dela), bjud in dem att titta på golvet.
- Beroende på din grupp kanske du vill i förväg välja personal som ska få stjärnor och bestämma hur du ska få stjärnorna till dessa personer. Om din grupp behöver mindre vägledning, låt dem välja personal och bestämma hur de ska få stjärnan till rätt person utan att de vet. Var uppmärksam på vilken personal som får stjärnor och uppmuntra en stjärna per personal (så att det inte finns någon utanför och/eller en liten handfull personer som får alla stjärnorna).



### Dela med sig

5-7 minuter

*Blunda och tänk på en gång när någon gjorde något riktigt trevligt och oväntat för dig.*

Ge eleverna en minut att göra detta.

*Okej, öppna ögonen nu. Vilka känslor upplevde du när du fick den där oväntade, trevliga överraskningen?*

Be eleverna att svara.

*Räck upp handen om den där fina, oväntade saken var en gåva eller något fysiskt som personen gav dig?*

Låt eleverna visa sina händer.

*Räck upp handen om den där trevliga, oväntade saken var en gest, som att hålla en dörr öppen eller hjälpa dig att plocka upp något du hade tappat.*

Låt eleverna visa sina händer.

*Räck upp handen om den där trevliga, oväntade saken var en komplimang; något de sa.*

Låt eleverna visa sina händer.

*Ser? Vänlighet kommer i många former! Vi behöver inte ge eller förvänta oss att få stora, snygga, dyra saker; vi kan få människor att må bra genom en enkel vänlig gest eller komplimang.*



## Inspirera

5-7 minuter

*Till dagens lektion kommer vi att göra en slumpmässig handling av vänlighet. En slumpmässig handling av vänlighet är en rolig överraskning av vänlighet som ges till någon annan utan att de vet att det var du eller utan att de förväntade sig det! Dessa vänlighetshandlingar tillkännages inte, är inte nödvändigtvis planerade och belönas inte. Du gör snälla saker för andra bara för att du vill att någon annan ska må bra, inte för att du vill att någon ska lägga märke till dig.*

*Låt oss läsa om en sådan snäll handling av någon som faktiskt var ganska känd. Han är en professionell fotbollsspelare i NFL. Låt oss höra hans historia.*

Läs eller bjud in starka studentläsare att läsa högt, artikeln med titeln "Jermaine Gresham's Random Act of Kindness Saves Passenger From Missing Her Flight".

<https://www.cbssports.com/nfl/news/jermaine-greshams-random-act-of-kindness-saves-passenger-from-missing-her-flight/>

*Okej! Låt oss sammanfatta!*

Du kan ge en kortfattad sammanfattning av händelserna eller låta eleverna göra det. Du kan använda 5W+H för att hjälpa eleverna att bara fylla i huvudidéerna, som visas nedan.

- **WHO?** Jermaine Gresham och en passagerare som heter Delilah Cassidy
- **Vad?** Delilah och Jermaine var på samma flygning; Delilah kunde inte komma vidare eftersom hon inte kunde betala sin bagageavgift. Jermaine betalade avgiften för henne och ville inte bli återbetald; hon visste inte ens vem han var först.
- **När?** (Okänd, exakt)
- **Var?** På en flygplats
- **Varför?** Han ville göra något snällt för någon annan; han bad henne att "betala det framåt" vilket betyder att göra något snällt för någon annan i gengäld för hans vänlighet.

*Så här kan en slumpmässig handling av vänlighet se ut och kännas! Det sker utan förplanering, utan förvarning och till förmån för någon annan. Det finns inga förväntningar på återbetalning eller ett stort tillkännagivande (även om Delilah blev så rörd att hon skrev om det på sociala medier, vilket är ganska vanligt längre). Men Jermaine behövde ingen belöning eller erkännande; han ville bara hjälpa till och sedan sätta sig på planet.*



## Bemyndiga

15-20 minuter

*Vi kommer att göra våra egna slumpmässiga handlingar av godhet den här veckan! Och vi kommer att göra det för de människor i vår skola som visar vänlighet mot oss varje dag men som sällan är i rampljuset eller får mycket uppmärksamhet. Jag tänker på de medlemmarna i vår skolpersonal som jobbar mer bakom kulisserna men utan vilka vi inte skulle kunna driva vår skola!*

*Vilka är några av de viktiga skolpersonalen du kan tänka dig men som inte är lärare eller människor du alltid ser eller pratar med?*

Låt eleverna brainstorma och ta anteckningar på tavlan: vaktmästare, kökspersonal, kontorspersonal, korsningsvakter, busschaufförer, teknikpersonal, bibliotekspersonal m.m.

*Dessa människor arbetar hårt varje dag för att säkerställa att vi har en bra skola att komma till och lära sig i. Dessa människor får inte alltid den uppskattning de förtjänar eftersom de inte är ute i rampljuset som lärare, elever och rektorer. Så idag ska vi visa dem att vi tycker att de är en lysande stjärna i vår skola.*

För aktiviteten vill du ha en personalkatalog till hands så att eleverna kan skriva ner namnen på personerna de gör stjärnor för. Eller, om du har en oberoende, självstyrd grupp, kan du låta dem hitta namnen på egen hand; de kan själva söka på skolans webbplats eller katalogen.

Låt varje elev välja någon att skicka en stjärna till. De bör komplettera sin stjärna, tillsammans med ett tackmeddelande, och sedan utarbeta en plan för att få stjärnan till personen utan att de vet om det. Den sista delen bör göras med läraren eller som en stor grupp. Bestäm den bästa tiden på dygnet för att skicka ut eleverna med sina stjärnor och låt sedan deras slumpmässiga vänlighetshandlingar lysa!



## Reflektera

5-7 minuter

Detta Cen göras antingen efter att stjärnorna har dekorerats eller efter att de har levererats. Diskutera hur det kändes att uppskatta någon som de kanske har underskattat hela året.

Lärde de känna någon som visste att de aldrig riktigt märkt det tidigare? Hur kändes det att vara lömsk i sin leverans? Diskutera de positiva känslorna de upplevde av att göra något trevligt för någon annan.



## Förlängningsidéer

- Som en vetenskaplig förlängning kan du diskutera de kemiska reaktionerna i våra hjärnor och kroppar när vi gör något snällt för någon annan och på liknande sätt när vi emot vänlighet. Detta kommer att hjälpa eleverna att inse hur bra det måste ha känts att få en stjärna, precis som det kändes bra att dekorera och ge den.

- Ge en tom stjärna till barnen att ta med hem, komplettera och lämna för en familjemedlem att hitta.



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/>



