

Från insidan ut

Den här lektionen går igenom den grundläggande skillnaden mellan känslor och känslor, samtidigt som eleverna får en möjlighet att öva på att känna igen känslor hos andra genom ett spel med charader. Lektionen belyser också det faktum att det är naturligt att ha känslomässiga upplevelser och att vi, även om det kan vara svårt, kan kontrollera hur vi känner och reagerar på dessa känslor.

Respektera underkoncept

Egenvård, vänlighet

Lektionens tidsram

25-30 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Hatt, väska eller låda (något att dra känslor ur)
- ☐ Känslorna som listas i Inspire, skurna i remsor som eleverna kan rita från någon form av behållare.

Standardkarta

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards 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:

- Identifiera olika känslor och utforska hur våra känslor påverkas av andra.
- Förstå den universella karaktären hos känslor och känslor.
- Bemyndiga sig själva att ta kontroll över sina känslomässiga reaktioner.

Läraranslutning/Självvård

Det är oerhört viktigt att vara snäll mot dig själv som lärare innan du kan förvänta dig att dela samma nivå av respekt i ditt klassrum. Hur utövar du självrespekt personligen? Att fylla på kroppen, se till att du sover ordentligt och skapa en lugn stund varje dag är fantastiska alternativ för att vara snäll mot dig själv inför ditt klassrum varje dag.

Tips för olika elever

- Det här är en diskussionstung lektion, så elever med begränsade språkkunskaper kan ha nytta av att arbeta i mindre grupper eller skriva/rita sina idéer.
- Om du har elever som är mycket känslomässiga eller som har upplevt trauma, kan det vara svårt att diskutera känslor; avsnittet dela fokuserar på att beskriva en glad känsla, men frågorna om "bemyndigande" kan utlösa minnen av negativa känslomässiga upplevelser. Skräddarsy och välj frågorna utifrån dina elever.



Dela med sig

7-10 minuter

Välkommen till Respektenheten! Respekt är väldigt viktigt, inte bara i vårt klassrum, utan i livet! Jag vet att ni alla har hört den här termen förut. Kan någon dela sin definition av respekt med oss?

(Bjud in elevsvar)

Bra! Kärnan i respekt är vänlighet. Vi kommer att se på respekt genom tre linser: 1) Hur vi respekterar oss själva. 2) Hur vi respekterar andra. 3) Hur vi respekterar platser och saker. Menning, hur behandlar vi alla dessa områden med vänlighet?

Innan vi börjar, låt oss dock prata om var vår förmåga att vara snäll kommer ifrån. Det kommer till stor del från vårt känslomässiga jag: hur vi reagerar på saker som händer omkring oss. Våra känslor är automatiska och omedvetna svar. Vi planerar inte våra känslor; vi bara upplever dem. Precis som vi inte planerar att blinka eller andas, gör vi dem helt enkelt.

Våra känslor är å andra sidan lite mer kontrollerbara; dessa är de yttre uttrycken för våra känslor. Så om vi upplever känslan av sorg, så uttrycks vår känsla sannolikt genom gråt eller en ledsen blick i ansiktet eller en nedsjunken hållning. Gropen i vår mage när vi upplever nervositet är hur vi känner den där nervösa känslan. Det rasande hjärtat och svettiga handflator är hur vi känner känslan av spänning.

På liknande sätt, när vi upplever känslan av personlig tacksamhet eller belåtenhet eller frid, kan vi känna dessa känslor genom uttryck av självrespekt och egenvård. Vi är bättre på att ta hand om oss själva när vi upplever känslor av säkerhet, lycka och tillfredsställelse. Vi vill le, skratta, vara aktiva när vi upplever dessa positiva känslor. Vi känner oss varm inombords och som att vi hör hemma. Det är en underbar känsla!

Vänd dig till personen bredvid dig och berätta om något som får dig att uppleva känslan av lycka och belåtenhet. Vad får dig att känna dig varm och trygg och hemma inombords?



Inspirera

Känslor

7-10 minuter

Vi har många delar av oss själva: fysiska, sociala, mentala och känslomässiga. Vi kommer att prata idag och under de kommande lektionerna om vårt känslolag och vad som påverkar den delen av vem vi är. Till att börja med ska vi spela ett spel där en elev spelar ut en känsla som de plockar ur lådan utan att säga känslan. Resten av klassen måste gissa vilken känsla som utspelas. Den som gissar rätt får gå härnäst.

***Bestäm hur eleverna får gissa; räck upp handen, först för att ropa svaret, etc. Låt eleverna välja en känsla ur en hatt, väska, låda, etc., och spela ut känslan för andra elever och få dem att gissa. Spela så många rundor du vill.*

Innan vi börjar, låt oss granska några av de känslor som människor ofta upplever - om du inte är säker, tänk på filmen Inside Out:

- Glädje
- Ilska
- Avsky
- Rädsla
- Sorg
- Ensamhet
- Lycka
- Tillfredsställelse
- Bestämning
- Nederlag
- Hoppas
- Hopplöshet



Bemyndiga

7-10 minuter

Jag ville börja med det enkla spelet så att vi kan identifiera några känslor. Det är uppenbart att vi alla är bekanta med de yttre uttrycken som berättar för oss vilka känslor som upplevs: gråt signalerar vanligtvis sorg; knutna nävar eller en blick betyder ofta ilska; ett stort leende betyder glädje.

Nu vill jag att du ska tänka igenom veckan som gått. Vilka känslor upplevde du? Tror du att någon händelse eller person påverkade hur du kände dig? Ta en minut att tänka på detta tyst. Svara sedan på följande frågor i din journal (eller, den kan konverteras till ett arbetsblad som eleverna fyller i) Ställ så många frågor från följande som du har tid för/vill:

- Tror du att dina känslor påverkas av vad som händer med dig eller omkring dig? Varför eller varför inte?
- Tror du att dina känslor påverkas av vad du tittar på på TV, musiken du lyssnar på eller datorspelen du spelar?
- Tror du att dina känslor påverkas av dina vänner och människorna du bor med? På vilka sätt?
- Hur tror du att medvetenhet om våra känslor kan hjälpa oss att bättre respektera oss själva och andra?



Reflektera

5-7 minuter

Det är viktigt att inse att vi alla upplever liknande känslor och att vi också uttrycker dessa känslor på liknande sätt. Om någon av oss var tvungen att gå upp framför hela skolan och sjunga ett solo, skulle vi förmodligen alla få fjärilar i magen och uppleva nervositet eller rädsla; dessa är universella känslor och känslor. Vår förmåga att känna och uttrycka känslor är naturlig och är det som gör oss till människor.

Det är viktigt att känna igen dessa känslor för vad de är och att inse att det är normalt att uppleva känslor och uttrycka dem. Det är också viktigt att känna igen vad som får dig att känna på ett visst sätt. Om du känner dig rädd, vad är det som utlöser denna känsla för dig och finns det något du kan göra för att ändra det? Om du känner dig generad, varför? Vad kan du göra?

Det är viktigt att inse att vi har ansvaret för våra egna kroppar, sinnen och hjärtan. Eleanor Roosevelt, fru till Franklin D. Roosevelt, som var USA:s 26:e president, sa en gång: "Ingen kan få dig att känna dig underlägsen utan ditt samtycke." Det betyder att ingen har makten på egen hand att få dig att må dåligt eller utestängd eller "mindre än" någon annan. Bara du kan bestämma om du ska låta dig själv känna så här. Visserligen kan människor behandla oss dåligt, vilket får oss att må dåligt, men vi kan välja att inte ge efter för den känslomässiga upplevelsen. Vi kan alltid välja att känna på ett annat sätt. Ge aldrig någon sådan makt över dig. Detta kan vara väldigt svårt att göra – speciellt om du känner att den andra personen är starkare än du är – men om du först respekterar dig själv blir det lättare. Och du kan alltid be andra om hjälp så att du förblir stark och snäll mot dig själv och mot andra.

I nästa lektion kommer vi att prata mer om självrespekt. Tills dess, ägna stor uppmärksamhet åt dina känslomässiga upplevelser och hur de får dig att känna. Kontrollerar du dina känslor och känslor, eller kontrollerar de dig? Jag kommer att fråga dig om detta under vår nästa lektion, så var uppmärksam den här veckan!



Förlängningsidéer

- Låt eleverna forska om Eleanor Roosevelt och den inverkan hon hade på det amerikanska livet i början av 1900-talet.
- Låt eleverna skriva andra inspirerande citat om känslor, självrespekt och känslomässig hälsa, eller låt eleverna hitta andra inspirerande citat och presentera dem för klassen.



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Glädje

Älska

Avsky

Rädsla

Sorg

Ensamhet

Lycka

Tillfredsställelse

Bestämning

Nederlag

Hoppas

Hopplöshet

