

Kom tillbaka med mod: Rollspel

Lektionen fokuserar på att använda mod för att göra bra val även när det känns svårt att göra det. Dessutom har eleverna möjlighet att utveckla assertiva färdigheter i att säga "nej" till negativt grupptryck. Dessa färdigheter byggs upp genom brainstorming och rollspel med efterdiskussion och eventuella förlängningar av diskussions- och reflektionsfrågor.

Vänlighets underkoncept

Sårbarhet, ödmjukhet

Lektionens tidsram

35-40 minuter

Nödvändigt material

- ☐ Kom tillbaka med Courage-rollspelsscenarier (se nedan)

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:

- Öva respektfulla sätt att säga "nej" när de uppleva grupptryck.

Läraranslutning/Självvård

Har du någonsin hört frasen "betala det framåt"? Det hänvisar till handlingen av en person som gör en okänd god gärning för en främling under förutsättningen att mottagaren i sin tur kommer att "betala det framåt" genom att göra en god gärning för någon annan. Kanske har personen framför dig redan betalat för din kaffebeställning, eller så har en positiv lapp lämnats på ditt skrivbord. Dessa är båda fantastiska exempel på detta enkla men kraftfulla koncept. Den här veckan letar du efter sätt att svara med vänlighet genom att identifiera tre olika sätt att betala det vidare till kollegor på något sätt. Tillbringa lite tid med att brainstorma små överraskningar för dem runt omkring dig, lägg till en liten lapp med den goda gärningen som uppmuntrar dem att hålla kedjan igång genom att vidarebefordra lite vänlighet till en annan också.

Tips för olika elever

- Välj grupper i förväg om det finns starka personligheter som inte borde (eller borde!) vara med i samma rollspelsgrupp.



Dela med sig

5-7 minuter

I vår första lektion lärde vi oss att det ibland krävs mod för att vara vårt bästa jag och att prova nya saker. Har någon av er provat något nytt mellan nu och den sista lektionen? Vad var det?

Bjud in elevernas svar.

För denna aktivitet kommer vi att tänka på hur våra kamrater påverkar oss. Först av allt, någon definierar peer.

Bjud in elevsvar.

Gegga! Hur tror du att våra kamrater och vänner kan påverka oss på ett positivt sätt?

Bjud in elevsvar.

Okej, vad sägs om hur kamrater och vänner kan påverka på negativa sätt?

Bjud in elevsvar.



Inspirera

7-10 minuter

Ibland kan våra kamrater pressa oss att göra saker som vi inte vill göra. Att hålla sig känslomässigt och mentalt frisk innebär att veta när vi ska lyssna på våra kamrater och när vi ska lyssna på våra hjärtan och hjärnor. Det är viktigt att behålla vår integritet så att vi kan respektera oss själva och göra bra val. Detta innebär att man vågar säga "nej" ibland. Varför tror du att det krävs mod att säga nej?

På vilka sätt kan du säga "nej" när någon pressar dig att göra något som du inte vill göra?

Låt eleverna brainstorma hur de kan säga "nej" när någon pressar dem. Skriv deras svar på tavlan eller diagrampaper.

Om de inte kommer på följande fem strategier, se till att du lägger till dem:

1. Använd ett starkt "Nej", som "Nej tack" eller "Nej, jag är inte intresserad".
2. Se den andra personen i ögonen.
3. Korsarmarna; ditt kroppsspråk visar att du inte är intresserad.
4. Visa att du är säker. Le, fniss eller skratta inte nervöst!
5. Gå iväg!

Gör en övning på 30 sekunder genom att låta eleverna stå i en stor cirkel och, en elev i taget, turas om i cirkeln och säga "nej" till personen till vänster med hjälp av de 5 strategierna. "Gå bort" tillbaka till sitt skrivbord efter att varje elev har sagt "nej". Den sista eleven som är kvar i cirkeln kommer att säga "nej" till dig och ni båda "går iväg" till dinstavla.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Bemyndiga

15-20 minuter

Vi ska nu spela rollspel som fokuserar på vad vi kan göra när människor pressar oss att göra saker som vi inte vill göra.

Dela in eleverna i fyra till sex grupper och ge varje grupp ett rollspel. Ge varje grupp ett rollspel. Du måste bestämma följande roller:

- En gruppmedlem läser upp situationen för klassen.
- En gruppmedlem kommer att representera "gruppsyck" och kommer att försöka pressa de andra att göra något fel.
- Alla andra medlemmar i gruppen måste säga "nej" till pressenvänner använda en av de färdigheter som vi diskuterade och som är skriven på tavlan.

Låt eleverna ägna några minuter åt att lista ut hur de ska agera rollspelet. Låt dem sedan utföra rollspelen för klassen.



Reflektera

7-10 minuter

Efter alla rollspel, ställ följande frågor:

- Vilken av dessa situationer tror du skulle kräva mest mod för att stå upp och göra rätt? Varför?
- Vilken av teknikerna vi har tränat på idag skulle fungera bäst för dig? Vilka andra sätt kan du säga "nej"?
- Hur använder vi mod och självrespekt i dessa situationer?

Det är viktigt att komma ihåg att när andra människor ser dig modigt göra bra val, även när det känns svårt att säga "nej" eller att göra rätt, så påverkar du andra positivt. Du tar en situation av negativ gruppsyck och förvandlar den till en situation av positiv gruppsyck! Hur fantastiskt är det?!



Förlängningsidéer

- Låt eleverna skriva sina egna rollspel.
- För att förstärka begreppen senare (kanske som en utresebiljettaktivitet) kan du låta eleverna använda en av strategierna för att lämna rummet i slutet av dagen eller låta dem anteckna följande:
 - Vad är gruppsyck?
 - Vilka är några respektfulla sätt du kan säga "nej"?
 - Vad är integritet?
 - Skriv om en tid då du blev pressad att göra något som du inte ville göra. Vad gjorde du? Hur kände du?
 - Efter att ha lärt dig några tekniker för att säga "nej" idag, vilken tror du skulle vara lättast för dig att använda?
 - Är det svårt att ha integritet när man möter gruppsyck?



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/>

Kom tillbaka med Courage rollspel

Scenarier för rollspel	Hur "kommer man tillbaka med mod"?
Rökning Du besöker dina morföräldrar för sommaren och har träffat ett gäng kompisar som vågar dig på att röka cigaretter med dem. Du vet att rökning är skadligt. Din farbror har lungcancer och läkarna tror att rökning var orsaken.	
Stjäl Du är i en butik och du ser en CD som du vill köpa, men du har inte tillräckligt med pengar. Dina vänner säger till dig att de kommer att hålla utkik efter butiksanställda och kameror så att du kan lägga CD:n i din ryggsäck. Du vill verkligen ha CD:n, men du vet att det är fel att stjäla.	
Mobbning Du och en grupp vänner är på lekplatsen när en elev som har svårt att kontrollera sitt beteende i klassen går mot dig. De flesta barn gör narr av honom och vill inte vara runt honom. Din bästa vän säger: "Såg du hur han agerade i lektionen idag? Fick ett anfall för att han inte ville göra matteproblemet. Vilken förlorare!"	
Främling Du går hem från skolan med din kompis och det ösregnar. Någon drar fram i en ny, knallröd sportbil och frågar om du vill ha skjuts. Personen ser riktigt trevlig ut, men du har aldrig sett föraren förut. Din vän vill sätta sig i bilen, men du tycker inte att det är en bra idé.	
Står upp Din vän har en ny skjorta som du verkligen gillar, men en grupp tjejer retar henne och säger att den är ful. De här tjejerna säger att du måste berätta för din vän hur fånig hon ser ut i skjortan.	
Skippa skolan Det är en vacker vårdag och din vän frågar dig om du vill gå till parken och dikesskolan. Du har aldrig hoppat av skolan förut, men du vill inte att din vän ska göra narr av dig.	