

Respekt

I den andravela av denna enhet, eleverna fortsätter samtalet om mindset och tittar den här gången på vad det innebär att ha ett fast tänkesätt och hur detta påverkar deras förmåga att vara respektfull. Eleverna har chansen att självreflektera, flytta sina tankesätt från fast till tillväxt och erkänna sina personliga styrkor ur ett tillväxttänkeperspektiv.

Börja enheten med hela lektionen och sikta sedan på att slutföra minst två av minilektionerna med dina elever under veckan. Varje minilektion är utformad för att presentera delar av huvudlektionen på nya och engagerande sätt.

Huvudläxa

Helklasslektion
30 minuter

START
HERE

Fixed Mindset vs. Growth Mindset

Den här lektionen fortsätter temat från den primära lektionen i vecka 1 där eleverna lärde sig om hjärnan och att ha ett tillväxttänk. Den här veckan pratar vi om vad det innebär att ha ett fixerat tänkesätt och hur vi kan arbeta för att övervinna det fixerade tillståndet och gå in i ett tillstånd av tillväxt. (Se *sidan 3* för lektionsdetaljer.)

Mini lektioner

För små grupper
15 minuter



Omforma tankesättet

Att misslyckas kan få oss att känna för att sluta. När vi säger till oss själva att vi inte kan göra något eller att vi aldrig kommer att bli bra på något, engagerar vi oss i ett fast tänkesätt. Detta skiljer sig från ett tillväxttänk. Med ett fast tänkesätt gör vi inga planer för förbättring och vi tror inte på vår förmåga att växa och förändras och förbättras. Ett fast tänkesätt håller oss fast. Ett fast tänkesätt hindrar oss också från att behandla oss själva och andra med den respekt vi alla förtjänar. Det är viktigt att känna igen när du är i ett fast tänkesätt och använda ett språk som förvandlar dig till ett tillväxttänk.

I små grupper, läs en mängd olika uttryck för fasta tankesätt och skriv om dem så att de är uttryck för tillväxttänkesätt.

- Jag kommer aldrig att bli bra på det här.
- Jag har inte vad som krävs.
- Det här är för svårt för mig.
- Jag kan lika gärna sluta.
- Jag hatar verkligen det här.
- Alla är bättre än jag.
- Självklart vet jag inte hur man gör detta!
- Inget går någonsin rätt för mig.
- Det här är mitt värsta ämne!

För partners
15 minuter



Att gå från fast till tillväxt

Vad är något du har ett fast tänk på? Hur begränsar detta fasta tänkesätt din förmåga att respektera dig själv eller andra? Hur kan du ändra det så att du

har ett tillväxttänk? På vilka sätt kommer detta att förändra hur du tänker och känner om dig själv och/eller andra?

För privatpersoner

15 minuter



Journal: Fixing your Fixed Mindset

Journal: Vad är något du vet eller tror att du är bra på? Varför tror du detta? Nu, vad är något du inte tror eller tror att du är bra på? Varför tvivlar du på dina förmågor? Skriv en mening som säger att du är BRA på det du just identifierat som en kamp. (Om du till exempel känner att du inte är bra på matte skulle du skriva: "Jag är bra på matte.") Skriv den här meningen 10 gånger. Nästa gång du står inför den här saken, upprepa den här meningen för dig själv.

Teknikfokuserad

15 minuter



Hur överväldigar teknologin oss?

På vilka sätt är teknik nästan "för mycket" för våra hjärnor? Hur "kopplar" och återställer du och din familj/vänner ditt sinne när du står inför för mycket teknik? Hur hjälper unplugging oss att ge och ta emot respekt?

Fixed Mindset vs. Growth Mindset

Den här lektionen fortsätter temat från den primära lektionen i vecka 1 där eleverna lärde sig om hjärnan och att ha ett tillväxttänk. Den här veckan pratar vi om vad det innebär att ha ett fixerat tankesätt och hur vi kan arbeta för att övervinna det fixerade tillståndet och gå in i ett tillstånd av tillväxt.

Lektionens tidsram

30 minuter

Nödvändigt material☐ Dator, projektor eller whiteboard**Standardkarta**

Den här lektionen överensstämmer med CASEL-kompetenser, nationella hälsoutbildningsstandards, International Society for Technology in Education Standards, när så är tillämpligt, och Common Core State Standards. Vänligen se [Standardkarta](#) för mer information.

Lektionens mål

Eleverna kommer att:

- Gör skillnad på ett fast tänkesätt och ett tillväxttänk.
- Diskutera hur ett fast tänkesätt hindrar vår förmåga att respektera oss själva och andra.

Läraranslutning/Självvård

Respekt i klassrummet börjar med dig. Förhoppningsvis har du tagit dig tid att arbeta på din förmåga att först respektera dig själv. Elever kommer att ha svårt att respektera sig själva om de inte ser självrespekten utformad för dem. Kom ihåg hur stark och bra och värdefull du är! Äger det! Den här veckan ska du också utvärdera hur väl du respekterar andra. Detta kan verka som en "no brainer" för lärare, eftersom vi älskar våra elever och vad vi gör! Men vi blir alla trötta, vi upplever alla utbrändhet och vi har alla elever som utmanar oss. Detta gäller särskilt när dessa barn i mellanstadiet börjar tänja på vissa gränser och upplever några starka fysiska, mentala och känslomässiga förändringar. I dessa tider kom särskilt ihåg att alla förtjänar respekt även om det inte känns som att de har förtjänat det. Detta betyder inte att vi avstår från klassrumsledning eller disciplineringsstrategier, men vi kan närma oss varje situation med respekt och vänlighet. Några saker att tänka på den här veckan: Hur lyssnar du på dina elever (och på dina kollegor för den delen)? Lyssnar du *påhöra* eller lyssna *påsvara*? Hur är din tålamodstank? Ganska full eller kör på ångor? Har du föräldrar som gör det svårt att vilja visa respekt för dem eller sin elev? När du känner dig utmanad, trött, frustrerad eller till och med ledsen och kämpar för att svara på ett vänligt och respektfullt sätt, kom ihåg att du är OK. Saker och ting kommer att ordna sig. Du kan återinföra ett mått av respekt på en mängd olika sätt: använd aktiva lyssningsstrategier, ta fem djupa andetag innan du svarar på en situation, använd jag-påståenden snarare än du-påståenden, sänk rösten och ta ett varsamt förhållningssätt till en utmanande situation, eller ring in backup (om du har en PLC-grupp eller lärare-partner och behöver en paus, be om hjälp!). Du kan växa i din förmåga att visa respekt för andra, och om du misslyckas, erkänn det, be om ursäkt och gå vidare. Imorgon är en ny dag.



Dela med sig

5-7 minuter

Förra veckan pratade vi om hjärnan och att ha ett tillväxttänk. Vem kan påminna oss om vad ett tillväxttänk är? (Bjud in elevernas svar.)



Inspirera

3-5 minuter

Bra! Ett tillväxttänk betyder att vi tror att vi kan bli smartare eller utveckla vår kognitiva förmåga genom hårt arbete, studera, uppmärksamma och lära av misstag. Vi har kraften att bli fler!

Så motsatsen till det kallas ett fast tänkesätt. När vårt tänkesätt är fixerat är vi fast. Vi antar att vi alltid kommer att ha, alltid kommer att vara och alltid veta vad vi har, är och vet idag. Vi kan aldrig bli bra på _____. För mig var det [lärare, sätt in vad han/hon kan vara van för att tro att de inte var bra på i skolan som 8:e klass]. Men problemet är att dessa lögner är lätta att tro på och därför skapar vi ofta ett fast tänkesätt för oss själva. Vi väljer att sitta fast.

Detta är dock ganska förståeligt med tanke på alla meddelanden vi får regelbundet. Media berättar ofta för oss vad vi kan eller inte kan göra eller vara. Våra föräldrar kanske berättar för oss vad vi är eller vad vi kan göra; du är en basketspelare, du är en pianospelare, du är en teaterstjärna, du behöver stanna hemma och hjälpa till med dina syskon, etc. Kanske är det dina lärare som berättar för dig vad du kan eller inte kan göra eller bli. Det är mycket att ta till sig.



Bemyndiga

15 minuter

Miljön omkring oss ger oss också budskap och i verkligheten kan våra hjärnor helt enkelt inte ta in allt.

Låt oss titta på den här korta videon om de begränsningar som våra hjärnor har som kan hjälpa oss att ta reda på hur vi kan skjuta förbi ett fast tänkesätt till ett tillväxttänkesätt:

Kolla på: [Hjärnans begränsningar](#)

Om du inte kan titta markerar följande punkter den primära informationen som presenteras:

- Våra sinnen hjälper oss att ta in och bearbeta information.
- Bara våra ögon tar in motsvarande 1 MB information varje sekund; det här är som att läsa ett helt uppslagsverk varje minut.
- Vår hud har över fyra miljoner receptorer som hjälper oss att bearbeta information.
- Vår hjärna måste filtrera all information som våra sinnen ger den varje sekund. Den filtrerar ofta igenom det som är farligt, viktigt, glädjande eller intressant.
- Vår hjärna använder våra minnen, erfarenheter och nuvarande känslor för att göra gissningar om vad informationen den bearbetar betyder. Ofta gissar våra hjärnor rätt, men ibland misstolkar vi vad vi ser, hör, känner, smakar eller luktar.

- Det kan vara svårt för vår hjärna att hänga med i alla meddelanden den får.
- Vår hjärna kan ta in tusentals meddelanden samtidigt, men den kan bara bearbeta ungefär fyra samtidigt. Detta innebär att vi distraheras av eller missar viktig information hela tiden.
- Vår upplevelse av världen beror på vår uppmärksamhet och uppfattning; perception gör oss medvetna om vår miljö och hjälper oss att ta in detaljerna runt omkring oss. Uppmärksamhet hjälper uppfattningen genom att den talar om för oss vilka av detaljerna vi bör vara uppmärksamma på.
- Genom att förstå hur vår hjärna, uppfattning och uppmärksamhet fungerar (och var begränsningarna finns) kan vi leva mer medvetet och fokusera mer på våra mål och vad som verkligen behöver göras. Detta kan hjälpa oss att ha ett tillväxttänkande framför ett fast.

Ibland blir våra hjärnor överväldigade av all information vi tar in. Det är mycket arbete att rensa igenom det som är sant, viktigt och hälsosamt. Det kan vara lättare att helt enkelt förbli fixerad i vårt sätt att tänka, vilket kan kännas bekvämt i början men vanligtvis hindrar oss från att verkligen respektera oss själva och andra.

När vi känner oss fixerade behöver vi strategier som hjälper oss att få tillbaka vår uppmärksamhet och vårt fokus så att vi kan lära oss och växa. Vad är några av de saker som sjundeklassare bombarderas med varje dag som överväldigar din hjärna? (Bjud in elevsvar.)

Hur ger dessa saker oss ett fast tänkesätt kontra ett tillväxttänk? (Bjud in elevsvar.)

Hur hindrar ett fast tänkesätt oss från att respektera oss själva och andra? (Bjud in elevsvar.)

Vad är några enkla saker vi kan göra för att hjälpa oss att fokusera om våra hjärnor så att vi bättre kan lära oss och växa? När du blir förvirrad eller frustrerad, vad hjälper dig att lugna ner dig och bli frisk? (Bjud in elevsvar. Diskutera andningsteknik, träning, läsning, prata med någon osv.)



Reflektera

5-7 minuter

För att avsluta, låt oss göra en snabb brandinsats. Jag ska läsa några fraser för dig och du säger "fixat" om du tror att det representerar ett fast tänkesätt eller "tillväxt" om du tror att det representerar ett tillväxttänk. Till exempel, om jag säger: "Jag kommer aldrig att lära mig det här!" du skulle säga, "Fixat!". Nu kör vi:

- Jag vet inte hur man spelar, men jag är villig att försöka! - Tillväxt
- Jag antar att jag aldrig kommer att vara tillräckligt bra. - Fixat
- Det här är för svårt för mig. - Fixat
- Om jag jobbar hårt kommer jag att nå mina mål. - Tillväxt
- Jag kan göra vad jag vill. - Tillväxt
- Jag kanske inte är lika bra som du, men jag gör framsteg. - Tillväxt
- (Den här är knepig!) Jag förstår inte. – Tillväxt om det leder till fler frågor och lärande; fixat om det leder till avgång och nederlag.

Nästa gång du känner för att säga att du inte kan göra något eller att det är för svårt så att du lika gärna kan sluta, kom ihåg att du har kraften att växa. Och om du känner dig överväldigad av miljön, som om din hjärna inte kan hänga med, ta en paus. Ta ett djupt andetag. Fokusera din uppmärksamhet och uppfattning och ta bara in saker. Du kan svara på din omgivning; du behöver inte reagera på dem. Respektera dig själv nog att ta en paus tills du är redo att vara alert och gå framåt.