

# 勇敢归来：角色扮演

本课程的重点是如何鼓起勇气做出正确的选择，即使感觉很难做到。此外，学生还有机会培养对同伴负面压力说“不”的自信技能。这些技能是通过头脑风暴和角色扮演以及后续讨论以及讨论和反思问题的可能扩展来建立的。

仁慈子概念  
脆弱、谦虚

课程时间  
35-40 分钟

所需材料  
☐ 回来与  
勇气角色扮演场景(见下文)

标准地图  
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定  
作为推荐计划  
用于社交和情感学习。  
详情请参阅最后一页。

## 课程目标

学生将：

- 当他们这样做时，练习以尊重的方式说“不”经历同侪压力。

## 教师联系/自我照顾

你听过“付出代价”这句话吗？它指的是一个人为陌生人做一件未被认可的善事的行为，前提是接受者反过来会通过为别人做一件善事来“回报”。也许您前面的人已经为您点的咖啡付款了，或者您的桌子上留下了一张积极的字条。这些都是这个简单而强大的概念的绝佳例子。本周，通过确定三种不同的方式以某种方式向同事表达善意，寻找以善意回应的方法。花一些时间集思广益，为周围的人带来一些小惊喜，添加一个小纸条，写下善行，鼓励他们通过向他人传递一点善意来保持链条的运转。

### 给不同学习者的建议

- 如果有不应该(或应该！)在同一角色扮演组中的强烈个性，请预先选择组。



## 分享

5-7分钟

在第一课中，我们了解到有时需要勇气才能成为最好的自己并尝试新事物。从现在到上一课，你们中有人尝试过新的东西吗？它以前如何？

邀请学生回答。

对于这项活动，我们将思考我们的同龄人影响我们的方式。首先，有人定义了 *peer*。

请学生反应。

粘性物！您认为我们的同龄人和朋友可以如何以积极的方式影响我们？

请学生反应。

好吧，同伴和朋友如何产生负面影响呢？

请学生反应。



## 启发

7-10 分钟

有时我们的同龄人会迫使我们做我们不想做的事情。保持情绪和心理健康意味着知道何时倾听同伴的声音以及何时倾听我们的内心和大脑。保持诚信非常重要，这样我们才能尊重自己并做出正确的选择。这意味着有时要有勇气说“不”。为什么你认为说“不”需要勇气？邀请学生回答。

当有人强迫你做你不想做的事情时，你可以通过哪些方式说“不”？

让学生集思广益，当有人给他们施加压力时，他们可以说“不”。将他们的回答写在黑板或图表纸上。

如果他们没提出以下五个策略，  
确保添加它们：

1. 使用强烈的“不”声明，例如“不，谢谢”或“不，我不感兴趣”。
2. 看着对方的眼睛。
3. 交叉双臂；你的肢体语言表明你不感兴趣。
4. 表现出你有信心。不要微笑、咯咯笑或紧张地笑！
5. 走开！

进行 30 秒的练习，让学生站成一个大圈，每次一名学生轮流绕圈，使用 5 种策略对左边的人说“不”。每个学生都说“不”后，“走开”回到自己的办公桌。圈中最后一个学生会对你说“不”，然后你们就“走开”到你的身边。桌子。



## 赋能

15-20分钟

我们现在要表演角色扮演，重点是当人们迫使我们做我们不想做的事情时我们能做什么。

将学生分成四到六组，并为每组进行角色扮演。让每个小组进行角色扮演。您需要确定以下角色：

- 一名小组成员将向全班宣读情况。
- 一名小组成员将代表“同侪压力”，并试图向其他人施压，让他们做错事。
- 团队中的每个其他成员都需要对压力说“不”朋友们 使用我们讨论过并写在黑板上的技能之一。

让学生花几分钟弄清楚他们将如何表演角色扮演。然后让他们为全班表演角色扮演。



## 反映

7-10 分钟

完成所有角色扮演后，问以下问题：

- 您认为在哪种情况下最需要勇气站出来做正确的事情？为什么？
- 我们今天练习的哪些技术最适合您？您还可以通过哪些其他方式说“不”？
- 在这些情况下我们如何运用勇气和自尊？

重要的是要记住，当其他人看到你勇敢地做出正确的选择时，即使你很难说“不”或做正确的事情，你也在积极影响他人。你正在把消极的同伴压力的情况变成积极的同伴压力的情况！那有多神奇？！



## 扩展想法

- 让学生写出自己的角色扮演。
- 为了稍后强化概念（也许作为退出门票活动），您可以让学生使用其中一种策略在一天结束时离开房间或让他们记录以下内容：
  - 什么是同伴压力？
  - 您可以通过哪些尊重的方式说“不”？
  - 什么是诚信？
  - 写下你被迫做一些你不想做的事情的经历。你做了什么？你感觉怎么样？
  - 今天学习了一些说“不”的技巧后，您认为哪一种最容易使用？
  - 面对同侪压力时，保持正直是否很难？



由案件指定  
作为社交和情感学习的推荐  
项目。

学术、社交和情感学习协作组织(卡塞尔)自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划, 并包含在CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

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

# 勇敢归来角色扮演

角色扮演场景	如何“勇敢归来”？
<b>抽烟</b> 你正在暑假去看望你的祖父母，遇到了一群敢于和他们一起抽烟的朋友。你知道吸烟有害。你叔叔患有肺癌，医生认为吸烟是导致肺癌的原因。	
<b>偷窃</b> 您在商店里看到一张想要购买的 CD，但您没有足够的钱。您的朋友告诉您，他们会留意商店员工和相机，以便您可以将 CD 放入背包中。您确实想要这张 CD，但您知道偷窃是错误的。	
<b>欺凌</b> 当你和一群朋友在操场上时，一个在课堂上很难控制自己行为的学生朝你走来。大多数孩子都会取笑他，并且不想和他在一起。你最好的朋友说：“你看到他今天在课堂上的表现了吗？他因为不想做数学题而大发雷霆。真是失败者！”	
<b>陌生人</b> 您和朋友从学校步行回家，天正下着倾盆大雨。有人开着一辆新的鲜红色跑车停下来，问你是否想搭车。这个人看起来很不错，但你以前从未见过司机。你的朋友想上车，但你认为这不是一个好主意。	
<b>站起来</b> 你的朋友有一件你非常喜欢的新衬衫，但一群女孩正在取笑她并告诉她这件衬衫很难看。这些女孩说你需要告诉你的朋友她穿这件衬衫看起来有多傻。	
<b>逃学</b> 这是一个美丽的春日，你的朋友问你是否想去公园并放弃学校。你以前从未逃过学，但你不想让你的朋友取笑你。	