

责任

本周, 学生将学习责任、我们如何利用自律来履行我们的责任, 并做出负责任的决定。学生探索选择的想法并讨论当我们没有履行自己的责任时, 如何避免受到责备。

从整个课堂课程开始本单元, 然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

主要课程

全班课
30分钟

START
HERE

承担责任

本课介绍了责任和自律的概念, 并解释了当我们未能履行职责时, 如何很容易责怪他人或情况。本课程让学生有机会检查各种情况, 并决定如何以反映责备的方式以及反映主人翁意识和自律的方式做出反应。(参见页面3 了解课程详情。)

迷你课程

适合小团体
15分钟



决定, 决定

以小组形式, 让学生做出几个必须做出选择的简短决定。做出决定后, 让小组停下来讨论这是否是其他人会做出的选择以及为什么或为什么不这样做。讨论学生对负责任的选择的看法会有所不同的想法。我们需要记住尊重他人的选择。

情况 1: 您被邀请参加您表弟的生日聚会, 聚会将在室内蹦床公园举行, 最后以披萨和电影结束! 你表弟真的希望你能来。但是, 那天是你朋友的钢琴演奏会, 你已经说过你会去看他演奏。你真的想跳过演奏会去参加聚会。你做什么工作?

情况 2: 您没有准备历史考试, 但您的朋友因为要去参加家庭活动而提早参加了考试, 她说她可以准确地告诉您考试内容。你做什么工作?

情况 3: 在使用屏幕时间之前, 您应该阅读 30 分钟。然而, 您在阅读方面遇到了困难, 并且不想投入额外的时间。你姐姐在使用手机或 Xbox 之前从来不需要读书。你妈妈五点才回家, 她真的不知道你是否读书。她相信你会读书, 大多数时候你都会这么做。今天你只是不喜欢, 但你真的很想玩《我的世界》。你做什么工作?

对于合作伙伴
15分钟



做出选择

“生活给你带来了很多决定。很多时候, 它们就在你面前, 而且真的很困难, 但我们必须做到。”

——布列塔尼·墨菲

讨论一次你做出艰难选择的经历。您最终是如何做出决定的? 做出选择的感受如何? 自律如何帮助你做出决定?

对于个人
15分钟



我负责什么?

写下你每天在家里、在学校和校外(在社区、在团队、在小组、在工作等)负责的事情清单。您可能会对自己承担的责任之多感到惊讶。当您开始对必须做的所有事情感到不知所措时, 您可以做哪些事情来帮助您保持坚强和自律以完成所有事情?

您可以让学生独立对这些列表进行头脑风暴, 然后进行讨论[弹性策略](#) 作为一个团队。[丹·西格尔 \(Dan Siegel\) 制作的这些视频](#) 也可能有助于您为促进这次讨论做好准备。

以技术为中心
15分钟



怎么办我们用 技术负责任？

大型小组讨论:考虑到我们的日常生活多大程度上依赖于技术(我们的电脑、iPad、手机、音乐、电视、游戏系统), 我们很难对我们使用或依赖技术的程度做出正确的选择。首先, 在技术以及如何使用技术方面我们可以做出哪些糟糕的选择? 我们可以做出哪些好的选择来确保我们与技术保持健康的关系, 并且我们可以控制它, 而不是相反?

承担责任

本课介绍了责任和自律的概念，并解释了当我们未能履行职责时，如何很容易责怪他人或情况。本课程让学生有机会检查各种情况，并决定如何以反映责备的方式以及反映主人翁意识和自律的方式做出反应。

课程时间
30分钟

所需材料
□ 责任情景条
(见附件)

标准地图
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅标准地图 了解更多信息。

课程目标

学生将：

- 探索如何做出负责任的决策
- 评估一下，当我们有不足时，承认我们的责任比将我们的缺点归咎于他人更好

教师联系/自我照顾

作为一名教师，您在整个上学期间承担许多责任。您还对许多人负责。让每个人、每件事都井井有条，并按部就班地完成需要完成的任务，这可能是一项挑战。帮助确保您履行所有职责的一种方法是列出您所负责的所有事项以及履行该职责所需的内容。这可以帮助您制定计划、设定目标并对一天内可以完成的工作抱有现实的期望。您是否曾真正考虑过每项日常职责，将其列出，并逐项列出您需要什么或优先考虑首先要做的事情？尝试一下，如果没有的话。你会惊讶于 a) 你的责任有多大，以及 b) 井井有条的感觉是多么好。您还可以找出可以从您的盘子中删除的东西。你真的对“x”负责吗，还是你以某种方式继承了别人的工作？也许有机会减轻你的一些责任并节省一些时间。



分享

3-5 分钟

在本单元中，我们将讨论责任以及如何利用自律和其他技能做出负责任的选择。当你想到责任时，你会想到什么？（邀请学生回答。）



启发

5-7 分钟

有时责任感更像是一件苦差事或我们必须做的事情，对吗？从很多方面来说，事实就是如此。RAK 将责任定义为能够完成对您的期望或要求的事情。这听起来有点专横，对吧？但是，承担责任也可以非常有趣和令人兴奋！随着年龄的增长，你将有机会承担各种责任。

作为一名七年级学生，今年你有哪些以前（小学）没有承担过的责任？这些可能是您在学校的责任或您在家里的责任。（邀请学生回答。）

好的！这些都是非常令人兴奋的责任。事实上，您受到更多信任意味着其他人认为您有能力做这些非常重要的事情。



赋能

15分钟

注意：此活动需要一些预先计划。如果选择按照建议的方式分发场景，您需要在上课前剪下场景条并将其粘贴到学生椅子的底部。

现在，我们来谈谈两件事：自律和责备。自律意味着我们能够控制自己的言行，以免伤害自己或他人。这适用于责任，因为有时我们不想做人们对我们的期望（或我们说过我们会做的事情），并且需要自律才能坚持到底（这样我们就不会因未能履行我们的责任而伤害他人）。有没有人有一个例子来说明他们如何利用自律来完成责任？（邀请学生回答。如果没有人自愿，询问学生那天早上是如何起床去学校的。他们可能更愿意呆在床上，但他们通过自律起床，做好准备，然后去学校。）

现在，当我们未能履行我们的责任时，您的典型反应是什么？您可能有一些。1) 你可能会接受自己的不足并为此“承担责任”，道歉并改正。或者，2) 您可能会因为责任未履行而责怪某人或其他事物。有人这样做过吗？责怪兄弟姐妹、老师、家长或监护人、教练、其他球队，甚至是你繁忙的日程？（请同学们举手。）

我想我们都有 当我们达不到要求时，他们都会接受，而当我们达不到要求时，他们会责备某人或某事。我们在家或在学校都有责任，但我们可能并不喜欢承担这些责任。关键是要记住我们总是有选择。我们可以选择接受我们的责任并履行它们（即使我们不喜欢它们），或者我们可以选择逃避我们的责任并在我们这样做时责怪他人（这通常会给我们带来更多问题）。

今天，我们将努力利用自律来做出良好、负责任的选择。

大家把手伸到椅子下面，撕下贴在那里的纸条。如果你的纸条上写着“责备”，请在房间的左侧排队。如果上面写着“自律”，请在右侧排队。然后，默默地阅读纸上的场景。如果你的情况说“责备”，那么想一个你可以将这种情况归咎于别人的方法。如果它说“自律”，请想出一种可以通过对情况承担责任来应对的方法。我们将从责备方面开始。无论是谁遇到了第 1 种情况，请阅读您的情况以及您基于责备的回应。然后，无论谁在自律方面排名第一，请阅读您的场景（与指责场景相同）并向我们提供您的自律反应。这将使我们有听到对同一情况的两种不同反应。

过一遍每个场景。如果您的孩子多于场景，您可以编写更多场景或将人员配对（两个工作一起在责备方面和自律方面有两个工作）。或者，只挑选少数志愿者来完成场景，而班上其他人则在听。在每个场景之后，您可以进行民意调查（如果使用举手或课堂答题器，则可以使用这些）来查看学生更有可能给出哪种回答。



反映

5-7分钟

在你看来，责备和自律来完成责任哪个更容易？有时，简单地逃避我们的责任并责怪他人或情况可能会感觉更容易。但是，责备有什么问题呢？（邀请学生回答。）

虽然逃避责任似乎更容易，但完成我们的责任实际上更健康、更有成效，如果我们做不到，承认并改正。使用我们今天讨论的一些语言来帮助您做到这一点！

责任情景条

如果您没有时间或不想删除场景，可以口头完成这些内容。

场景1：

周五你有一场数学大考试，但由于音乐课、篮球练习、保姆工作和定期作业，你没有时间学习。你参加了考试，差一点就失败了。第二天，你的老师把你拉到一边，说她对你的成绩感到失望，并询问发生了什么事。你怎么说？

场景2：

你必须为科学博览会做一个项目，但你讨厌科学。这感觉就像是忙碌的工作，你看不到做一个你在现实生活中永远不会使用的项目的意义。你把这个项目推迟到了最后一刻，然后在展会当天早上，你把所有的用品都忘在家里了。在评审开始之前，你的老师会让每个人都去体育馆设置他们的项目。你做什么工作？

场景3：

每天早上你的工作就是在上学前洗早餐盘子。你的继父上夜班，你的妈妈必须早点下班，在上班之前把你的弟弟妹妹送到日托所。所以，你必须收拾干净并按时到达学校。今天早上你睡过头了，几乎没有按时出门。你玩电子游戏已经很晚了，所以你已经筋疲力尽了。你没有洗碗，而且还把一堆早餐的东西留在柜台上。这是您第三次做了这个星期。现在你在学校，要晚饭后才能回家，因为放学后要练习和青春团体。你已经可以听到妈妈的失望了。当她问你为什么没有做好你的工作时，你会说什么？

场景四：

你的足球教练要求每个人出售优惠券书作为团队筹款活动，但你这样做真的很不舒服。你不喜欢向别人要钱，你的父母也不希望你卖掉他们工作的地方，因为他们觉得这会让人们陷入尴尬的境地。他们也不会让你在附近闲逛，因为他们认为这不安全。所以，你还没有卖掉任何书，但你的队友已经卖掉了大部分书。当你的教练问你为什么没有卖掉任何东西时，你会说什么？

场景5：

今天是你爷爷的生日，你妈妈要求你放学后给他打电话来报到并祝他生日快乐。你忘记。你最终会在朋友家待到晚饭，然后回家做作业、看电视。那天晚上你睡觉时，你妈妈问爷爷怎么样。你怎么说？