

La mia scatola del tesoro della gentilezza

La lezione iniziale dell'unità Coraggio pone l'accento sulla gentilezza come ultima forma di coraggio. Questa lezione inizia con la gentilezza verso se stessi, attraverso la creazione di uno scrigno del tesoro di affermazione personale.

Concetto/i di gentilezza

Coraggio, gentilezza, affermazione

Orario della lezione

45 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Scatola con coperchio per ogni studente
- ☐ Materiale artistico (dipenderà dalle capacità/desideri della classe dal livello di complessità per questa fornitura)
- ☐ Strisce di carta (5 per bambino)

Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale e gli standard statali comuni. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.



DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA CONSIGLIATO
PER L'APPRENDIMENTO SOCIALE ED EMOTIVO.
Vedere l'ultima pagina per i dettagli.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Crea 5 affermazioni personali per dimostrare gentilezza verso te stesso.
- Spiega come ci vuole coraggio per essere gentili con noi stessi.

Connessione insegnante / cura di sé

Molte persone associano il termine "coraggio" all'essere forti, resistere all'oppressione e lottare per ciò che è giusto. Sebbene tutte queste definizioni in realtà si riferiscano a vari tipi di coraggio, c'è ancora un altro obiettivo altrettanto prezioso: il coraggio di rispondere con gentilezza. Questa unità si concentrerà sulla gentilezza come forma di azione coraggiosa. La tua capacità di infondere gentilezza nella tua vita quotidiana è la cosa più coraggiosa che puoi fare per te stesso. Quando i tuoi pensieri cambiano, i tuoi comportamenti cambiano, il che alla fine porta a un cambiamento positivo anche in coloro che ti circondano. Questa reazione a catena di gentilezza inizia con te! Questa settimana, scrivi un pensiero particolarmente gentile su di te e pubblicalo sullo specchio del tuo bagno. Ripetilo a te stesso ad alta voce ogni volta che lo leggi. All'inizio questo può sembrare imbarazzante e inutile. Tuttavia, più senti parole gentili ad alta voce, più è probabile che le interiorizzi. Come puoi essere gentile con te stesso oggi?

Suggerimenti per studenti diversi

- Consentire agli studenti di disegnare un'immagine di ciascuna affermazione.
- Chiedi agli studenti di dettare le loro affermazioni all'insegnante mentre scrivono.
- Fornisci suggerimenti per iniziare la frase per ogni affermazione per aumentare la comprensione.
- Incoraggia gli studenti di livello superiore ad aggiungere una frase aggiuntiva sotto la loro affermazione che fornisca un esempio. (Es. Sono intelligente. Sono intelligente quando leggo nuovi libri!)

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®





Condividere

5 minuti

Cosa faresti nelle seguenti situazioni? Cerca di concentrarti sulla scelta responsabile!

- *Trovi il diario di tua sorella. È chiuso, ma la chiave è nella serratura. Cosa faresti?*
- *Tuo padre ha appena fatto dei biscotti, ma dice che devi aspettare per averne uno. Esce dalla stanza. Cosa faresti?*
- *Hai dimenticato i compiti e il tuo insegnante ti chiede perché non li avevi. Cosa vorresti dire?*
- *Hai accidentalmente disegnato sul tavolo con un pennarello indelebile. Cosa faresti?*

Quando facciamo scelte responsabili, mostriamo gentilezza verso gli altri e il nostro spazio!



Ispirare

Cos'è il coraggio?

7-10 minuti

Spiega che il coraggio significa che sei coraggioso quando affronti circostanze nuove o difficili. Questa unità si concentrerà sul coraggio in quanto si collega alla gentilezza. Essere gentili richiede che siamo coraggiosi e disposti a provare qualcosa di nuovo o diverso con noi stessi, gli altri e persino i nostri spazi (come la nostra scuola). Quando abbiamo il coraggio di essere gentili, ci sentiamo meglio con noi stessi e aiutiamo anche gli altri a sentirsi meglio!

Spiega che ci sono 3 modi per mostrare coraggio attraverso la gentilezza:

- *Gentilezza verso te stesso: Potrebbe sembrare sciocco, ma ci vuole coraggio per essere gentili con te stesso. La maggior parte di noi non pensa a come ci trattiamo, ma la gentilezza in realtà inizia con le cose che dici e fai prima a te stesso! Se non puoi essere gentile con te stesso, come puoi aspettarti di essere gentile con gli altri?*
- *Gentilezza verso gli altri: A volte può essere molto difficile trattare gli altri con gentilezza. Puoi essere coraggioso e usare il coraggio per concentrare le tue parole e azioni sulla gentilezza in qualsiasi situazione. Anche se gli altri sono cattivi, puoi scegliere di mostrare coraggio attraverso la gentilezza. Potresti essere sorpreso di vedere quanto velocemente gli altri cambiano quando li inondi di gentilezza!*
- *Gentilezza verso l'ambiente (scuola): La nostra scuola è un posto fantastico per imparare ogni giorno. Perché? Perché ognuno di noi fa la sua parte per mantenerlo sicuro, felice e accogliente ogni giorno. La tua scelta coraggiosa di mostrare gentilezza nel modo in cui ti prendi cura della scuola trattando gentilmente i nostri materiali, rispettando il nostro spazio ed essendo al sicuro nel parco giochi sono tutti modi che contribuiscono a rendere la nostra scuola il meraviglioso ambiente di apprendimento che abbiamo oggi!*

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Cos'è un Aconferma?

3-5 minuti

Spiega che un modo per mostrare gentilezza a te stesso è usare affermazioni.

Le affermazioni sono "parole gentili". Quando dici o leggi parole gentili su di te ogni giorno, ti aiuta a sentirti meglio con chi sei dentro. Quanto meglio ti senti con te stesso, tanto più coraggio hai per scegliere la gentilezza con gli altri ea scuola!



Potenziare

15 minuti

Oggi ci concentreremo su come possiamo usare il coraggio per essere gentili con noi stessi. Spiega che ogni studente creerà uno scrigno del tesoro della gentilezza che riempirà di affermazioni personali da leggere ad alta voce ogni giorno prima di andare a scuola.

Passo 1:

Dai a ogni studente una scatola. Una scatola da scarpe funziona bene per questo, ma qualsiasi tipo di scatola con coperchio funzionerà. Concedi agli studenti il tempo di decorare le loro scatole. Se possibile, considera di collaborare con l'insegnante d'arte per una lezione che coincide con la creazione delle loro scatole del tesoro! (cartapesta, tecnica mista, ecc.)

Passo 2:

Chiedi a ogni studente di scrivere 5 affermazioni su se stesso su strisce di carta. Usa le frasi iniziali di seguito e fai un brainstorming di alcune risposte per modellare questa parte dell'attività:

La cosa che preferisco di me è _____.

Sono molto bravo a _____.

Amo il mio _____ perché _____.

Quando sarò grande sarò un _____.

Mi piace conoscere _____ perché _____.

Passaggio 3:

Chiedi agli studenti di piegare le loro affermazioni e metterle nei loro scrigni del tesoro della gentilezza. Invitali a leggerne uno ad alta voce ogni giorno per il resto della settimana.



Riflettere

5-7 minuti

Dopo aver completato le scatole del tesoro, chiedi a ogni studente di scegliere un'affermazione da leggere ad alta voce alla classe. Se gli studenti si sentono timidi, possono sceglierne uno e farlo leggere ad alta voce all'insegnante.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Fornisci un feedback positivo agli studenti mentre condividono.
- Ricorda loro che solo l'atto di condividere un'affermazione personale richiede coraggio!



Idee di estensione

- Tieni le tue scatole del tesoro a scuola e aggiungi una nuova affermazione personale alla scatola alla fine di ogni settimana. Poi, alla fine dell'anno scolastico, spedisce le scatole a casa. Gli studenti avranno ampie affermazioni per tenerli sollevati per tutta l'estate!
- Chiedi a ogni studente di aggiungere affermazioni anche a 3 diversi compagni di classe ogni settimana. Più cose positive leggi su di te, meglio è!



DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA
CONSIGLIATO PER
L'APPRENDIMENTO
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

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