

Grafica con empatia

Questa lezione si concentra sulla cura attraverso l'empatia. Questa è la prima classe in cui viene introdotto questo vocabolario. Gli studenti esploreranno le emozioni e quindi utilizzeranno un grafico per evidenziare l'empatia per gli altri che sono sia simili che diversi da loro.

Sottotitoli premurosi Concetti

Compassione, Empatia, Gentilezza

Orario della lezione

45 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Un set di carte delle emozioni per ogni studente
- ☐ Grafico delle emozioni vuoto (vedi modello)
- ☐ *Nota: questa lezione prevede un lavoro di preparazione. Dovrai creare un set di bastoncini emozionali per ogni bambino prima di giocare.

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:

- Dimostrare una comprensione delle parole di base delle emozioni.
- Interpretare le emozioni che gli altri potrebbero provare e analizzare il loro potenziale ruolo nella creazione di tali emozioni.

Connessione insegnante / cura di sé

Compassione ed empatia vanno di pari passo. Quando provi quel tiro di compassione, spesso sei in grado di esprimere empatia contemporaneamente. La scorsa settimana ci siamo concentrati sul prestare maggiore attenzione alle persone spesso dimenticate nella tua comunità. Questa settimana, la sfida diventa ancora più profonda. Scegli una persona nella tua comunità con cui entrare in empatia e mettili nei suoi panni per un giorno.

Com'è la sua giornata? Quali difficoltà potrebbe incontrare? Quale potrebbe essere il momento clou della giornata? Se possibile, prova a vivere un giorno come farebbe quella persona. Se ciò non è possibile, prova a visualizzare la giornata o a scriverla nel diario. La compassione ci porta a provare emozioni. Tuttavia, la vera empatia ci consente di metterci esattamente al posto dell'altra persona, con tutti gli alti e bassi, le lotte e le celebrazioni. Questo semplice esercizio può aiutarti a praticare l'empatia più prontamente con tutte le persone diverse sia a livello locale che internazionale.

Suggerimenti per studenti diversi

- Usa i volti delle emozioni qui sotto per aiutare gli studenti a identificare i sentimenti durante il gioco.
- Usa le schede degli scenari alla fine di questa lezione per aiutarti nella comprensione.
- Aggiungi una scheda scenario difficile "Crea la tua" per gli studenti avanzati per estendere la lezione.



Condividere

5-10 minuti

Dividi gli studenti in gruppi di 3-4. Leggi ad alta voce i seguenti scenari e chiedi a ogni gruppo di recitare come potrebbe mostrare compassione per la persona:

- Ti sei rotto una gamba.
- Hai dimenticato il pranzo.
- Sei triste per il tuo cane.



Ispirare

Cos'è l'empatia?

7-10 minuti

Spiega che l'empatia è la capacità di condividere e comprendere i sentimenti degli altri.

Questo potrebbe sembrare confuso, ma in realtà lo fai quasi ogni giorno in classe. Hai mai visto un amico cadere e farsi male? Come potrebbe sentirsi? Riesci a immaginare il suo dolore? Sì, certo che possiamo! Tutti nella nostra classe si sono fatti male almeno una volta. Conosciamo quel dolore. Possiamo condividere e comprendere il loro dolore perché sappiamo come ci si sente dalla nostra esperienza. Questa è empatia.

A volte succede qualcosa agli altri che non abbiamo mai sperimentato. Possiamo ancora mostrare empatia, ma dobbiamo sforzarci molto di "metterci nei loro panni". Cercare di immaginare cosa provano può aiutarci a capire i loro sentimenti in modo da poter mostrare gentilezza ed empatia nei loro confronti.

Le nostre emozioni

10 minuti

Non possiamo parlare di empatia senza parlare delle nostre emozioni. Per aiutarci con questa lezione, dobbiamo imparare le seguenti 6 emozioni (solleva ogni faccia mentre spieghi l'emozione):

- Felice: questo bambino sta sorridendo. È contento di quello che sta succedendo.
- Triste: questo bambino è accigliato. Potrebbe anche piangere. Non è contenta di quello che sta succedendo.
- Pazzo/arrabbiato: questo bambino ha una faccia cattiva. La sua faccia è accartocciata e ha un'espressione accigliata. Non gli piace quello che sta succedendo.
- Spaventato: questo bambino ha paura. Non si sente al sicuro e ha bisogno di aiuto.
- Sorpreso: questo bambino è stato colto alla sprovvista. Non si aspettava quello che è successo. Questo può essere sia buono che cattivo.
- Nervoso: questo bambino non sa cosa aspettarsi. Non le piace non sapere cosa sta succedendo o cosa dovrebbe fare.



Potenziare

20 minuti

Distribuisci un set di 6 carte Emotion Face a ogni studente. Assicurati che siano seduti alla propria scrivania o che abbiano abbastanza spazio per disporre le carte davanti a loro per il gioco. È anche utile incollare le carte sui bastoncini dei ghiaccioli per facilità d'uso.

Usando i seguenti scenari, leggi ad alta voce ogni situazione e chiedi alla classe di "votare" quale emozione pensano che la persona possa provare. Sottolinea che la capacità di condividere e comprendere i sentimenti degli altri è empatia. Dopo ogni "voto" traccia il numero di ogni emozione scelta sul tuo grafico. Quindi rivela le risposte corrette (molti avranno più di un'emozione). Assicurati di spiegare **PERCHÉ** il bambino potrebbe provare tutte queste diverse emozioni. Gli studenti che sono stati in grado di identificare correttamente una di quelle emozioni hanno mostrato empatia! Ripeti finché una delle tue emozioni non è completamente piena sul grafico **OPPURE** finché non hai esaurito tutti i seguenti scenari.

- Alice ha perso il cappotto sull'autobus. Sua madre gliel'ha appena comprato oggi. (Triste, arrabbiato, nervoso, spaventato)
- Hector è caduto in una pozzanghera di fango. Non stava guardando dove stava camminando. (Triste, arrabbiato, sorpreso)
- Lisa cammina la sua festa di compleanno a sorpresa. È confusa su quello che sta succedendo. (Felice, Sorpreso, Nervoso)
- Il padre di E.J. lo sta portando a una partita di baseball. Se ne va subito dopo la scuola. (Contento)
- Jamal è lo studente della settimana. Condividerà le sue foto di famiglia davanti alla classe. (Felice, nervoso)
- Aggiungi i tuoi esempi per includere gli studenti nella tua classe.



Riflettere

5-7 minuti

Utilizzando il grafico completato, chiedi agli studenti di identificare le emozioni più comuni vissute. Chiedi loro degli esempi nella loro vita in cui hanno provato questa emozione. Continua questo processo finché tutte e sei le emozioni non sono state esplorate.



Idee di estensione

- Conserva queste carte delle emozioni come un modo per discutere di empatia quando gli altri sono turbati o estremamente eccitati.
- Scatta foto di ogni studente mostrando ogni emozione e crea schede di emozioni personalizzate per il loro uso personale. Questo è particolarmente utile per i bambini nello spettro autistico.



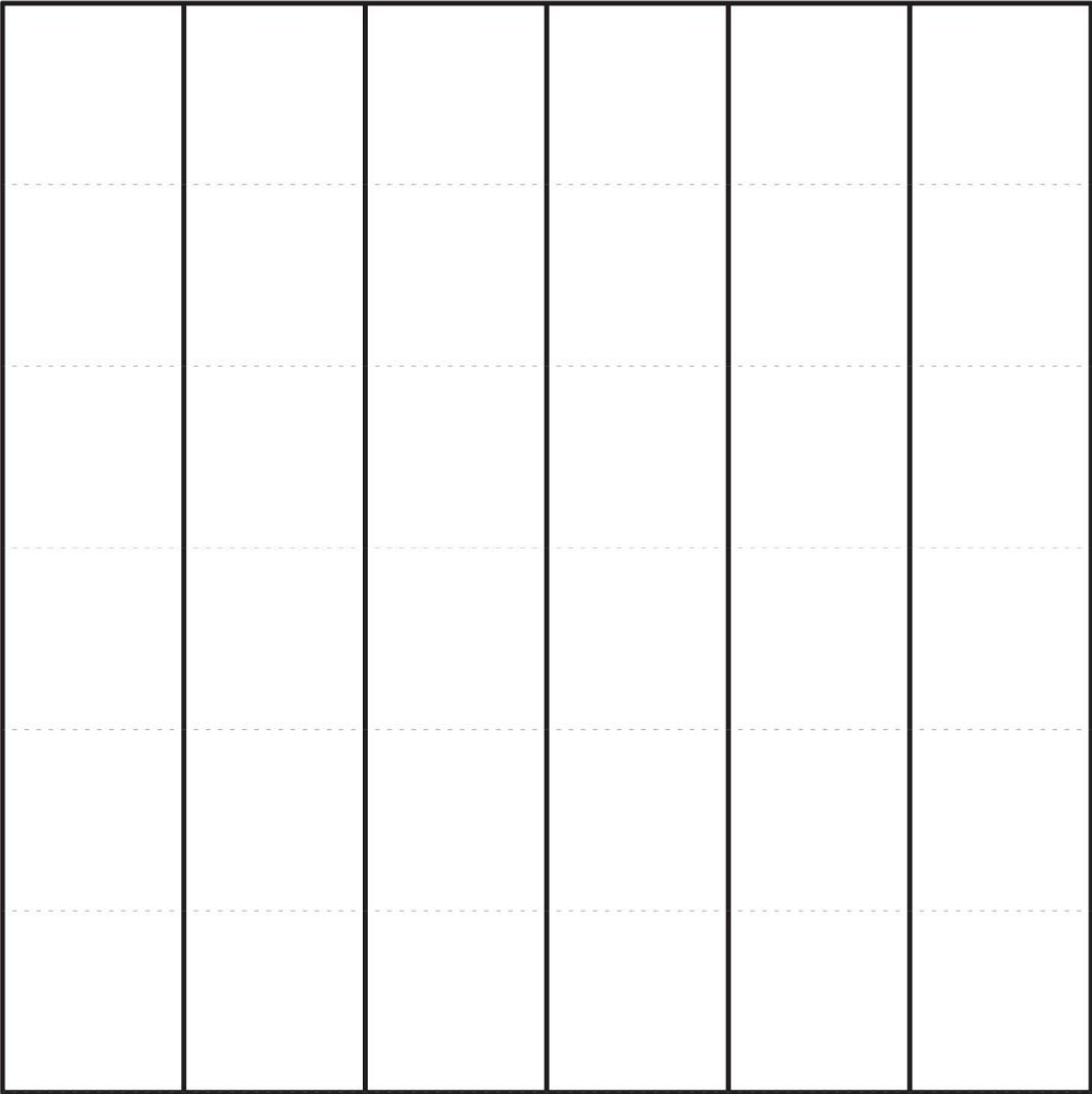
DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA
CONSIGLIATO PER
L'APPRENDIMENTO
SOCIALE ED EMOTIVO.

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/>

Emotions Graph



Happy Sad Mad / Angry Scared Surprised Nervous

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®