

Connessione di compassione: Emozioni Quotidiane

Questa lezione offre agli studenti l'opportunità di sviluppare abilità che circondano la compassione e l'essere gentili nei confronti di come si sentono gli altri. Questa lezione è la prima parte di due parti.

Sottotitoli premurosiConcetti

Compassione, Gentilezza

Orario della lezione

30-40 minuti

Materiali richiesti

- ❑ Articoli interessanti da leggere per prepararsi alle domande relative alla scienza delle emozioni:<https://www.verywell.com/quantando-emozioni-ci-sono-2795179>
E
<https://www.verywell.com/understanding-body-language-and-facial-expressions-4147228>

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:

- Applicare la loro comprensione dei sentimenti e delle emozioni e prevedere come potrebbero sentirsi gli altri in risposta a situazioni diverse.

Connessione insegnante / cura di sé

L'atto di compassione per gli altri sembra spesso facile per noi adulti quando guardiamo un documentario commovente o un telegiornale. Tuttavia, la lotta per mostrare compassione all'interno della nostra stessa comunità a volte è un po' più difficile. Diventiamo immuni al senzatetto con il cartello o alla madre single alle prese con i pacchi. Questa settimana dai uno sguardo concentrato alla tua comunità, alla tua scuola e persino alla tua classe. Chi potrebbe essere nel bisogno che potresti aver trascurato in passato? Comporre la tua compassione per ciò che ti circonda può davvero aumentare la connettività con i tuoi studenti, i tuoi coetanei e la tua comunità nel suo insieme. Quando siamo connessi, siamo presenti, quindi guardati intorno. Chi è caduto attraverso le fessure? In che modo la tua compassione può aiutarti a rimanere in contatto con la tua scuola?

Suggerimenti per studenti diversi

- I bambini nello spettro autistico possono avere difficoltà a riconoscere le emozioni nelle espressioni facciali delle persone. Se hai studenti che troveranno difficile questa lezione, puoi completare l'attività in un gruppo numeroso (rispetto alle coppie) o lavorare tu stesso con questo studente (o gruppo di studenti) (o con un assistente di classe) per aiutare a guidare la conversazione.
- Per concludere, potresti consentire agli studenti di questo gruppo di studiare ulteriormente l'immagine e dare loro emozioni specifiche su cui lavorare per riconoscerle in base all'immagine. Che aspetto ha la felicità? Che aspetto ha la tristezza? Dai a questi studenti cose specifiche da cercare (ciglia, sorriso, fronte corrugata, occhi grandi) e relazionati con un'emozione.





Condividere

5-7 minuti

Quando senti la parola emozioni, a cosa pensi?

Invita la risposta dello studente.

Mostra un'immagine dei personaggi Disney Inside Out: Gioia, Tristezza, Rabbia, Disgusto e Paura.



Fonte: http://disney.wikia.com/wiki/The_Emotions

Chi riconosce questi personaggi? Cosa rappresentano?

Invita la risposta dello studente.

Spesso pensiamo a emozioni come gioia (o felicità), tristezza, paura o rabbia. Alcuni scienziati pensano che gli umani abbiano otto emozioni universali; questo significa che tutti gli esseri umani, non importa chi sei o da dove vieni, provano queste otto emozioni: gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto, fiducia, sorpresa e anticipazione.

Scrivi queste emozioni sulla lavagna o proiettale sulla smartboard.

Quali parole in quella lista sono parole nuove per te?

Invita la risposta dello studente; potrebbero aver bisogno di aiuto per superare il disgusto, l'anticipazione e forse la fiducia.



Ispirare

5-7 minuti

Gli scienziati ci hanno anche detto che abbiamo circa 42 muscoli nei nostri volti che creano espressioni facciali che mostrano emozioni. Non è fantastico? Gli scienziati ci dicono anche che la maggior parte del modo in cui comunichiamo con altre persone (ricordi quando abbiamo imparato a conoscere la comunicazione?) non avviene con ciò che diciamo, ma attraverso ciò che facciamo, il nostro linguaggio del corpo! Le nostre espressioni facciali costituiscono una buona parte di quel linguaggio del corpo.

Tutti, esercitiamoci a creare facce che mostrino le otto emozioni universali (nota se anche gli studenti usano naturalmente le mani per aiutare a esprimere l'emozione):

1. Ok, su "3", fai una faccia felice. 1-2-3!
2. Su "3", fai una faccia triste. 1-2-3!
3. Su "3", fai una faccia spaventata. 1-2-3!
4. Su "3", fai una faccia arrabbiata. 1-2-3!
5. Ok, su "3", fai una faccia che dimostri che sei disgustato. 1-2-3!
6. Su "3", fai una faccia che mostri fiducia. 1-2-3! (Questo sarà più difficile! Potrebbe essere difficile da fare o identificare, ma incoraggia i loro sforzi!)
7. Al "3", fai una faccia sorpresa. 1-2-3!
8. Ok, su "3", fai una faccia che sembri che stai aspettando qualcosa di buono (questa è anticipazione). 1-2-3!

Benel! Penso che tutti capiate come possono apparire queste emozioni all'esterno. Commenta l'uso delle mani se l'hai notato; probabilmente gli studenti lo hanno fatto automaticamente (alzare le mani in faccia per la sorpresa; alzare le mani in segno di difesa o sopra la testa per la paura, ecc.)



Potenziare

12-15 minuti

Ora vedremo con quanta facilità siamo in grado di identificare le emozioni quando le vediamo sui volti di altre persone.

Usa l'immagine allegata o altre immagini che hai.

Per questa attività, chiedi agli studenti di impegnarsi in [apensa. abbina. condividi](#). Metti gli studenti in gruppi di due e invitare entrambi gli studenti condividere a turno tra loro ciò che vedono nelle immagini (1-9) e perché quelle persone potrebbero provare quell'emozione.

O vai in giro con le immagini o caricarle sulla lavagna. Invita gli studenti a parlare con il loro partner di quale delle otto emozioni pensano che ogni persona stia provando e cosa potrebbe accadere per far sì che questa persona assuma questa espressione e provi questa emozione.

1. Osserva attentamente una delle facce.
2. Identificare l'emozione espressa.
3. Discuti perché questa persona potrebbe sentirsi in questo modo.



Riflettere

5-7 minuti

Ciò che è importante capire da questa lezione è che tutti nel mondo, non importa chi tu sia, provano queste emozioni. E tutti noi facciamo espressioni molto simili quando proviamo queste emozioni, quindi è abbastanza facile riconoscere quando qualcuno è triste, spaventato, turbato o felice. Ricordi come abbiamo parlato prima di essere un aiutante? Cosa pensi che gli aiutanti siano veramente bravi a vedere nelle altre persone?

Invita gli studenti a rispondere.. Cerca che gli studenti dicano "emozioni" o "espressioni facciali che mostrano emozioni", ecc.

Sì, gli aiutanti sono bravi a vedere quando le persone sono spaventate, sconvolte o tristi, e questo li fa desiderare di aiutare. C'è un'altra emozione dentro di noi chiamata compassione di cui parleremo nella nostra prossima lezione. La compassione è una specie di emozione superpotente che aiuta a trasformarci in aiutanti. Spesso riconosciamo la compassione da ciò che qualcuno fa o dice rispetto a ciò che vedi sul suo volto. Ne parleremo di più nella prossima lezione, però.

Oggi, però, dedicate un po' di tempo a studiare i volti delle persone. Vedi se riesci a capire, solo da quello che vedi, come si sentono. Se noti qualcuno che sembra triste o sconvolto, cosa puoi fare per mostrare gentilezza a quella persona e mostrare che ci tieni a come si sente? A volte puoi aiutare semplicemente riconoscendo che sono tristi e li hai notati. Dicendo semplicemente: "Ehi! Ti vedo triste. Stai bene?" può farli sentire meglio.



Idee di estensione

- Per una connessione scientifica, potresti fare di più con i 42 muscoli facciali. Mostra un'immagine di questi muscoli o ricerca i muscoli primari che muovono i nostri occhi e la bocca per formare espressioni e chiedi agli studenti di fare consapevolmente varie espressioni e sentire i muscoli muoversi mentre lo fanno. Ci vogliono più muscoli per accigliarsi che per sorridere, quindi puoi dire agli studenti di lavorare di meno e sorridere di più!
- Se hai tempo extra, potresti terminare la lezione riproducendo una clip di Inside Out quando Riley non ha le sue emozioni per aiutarla (la scena in cui scappa di casa e sale sull'autobus). Puoi estendere la discussione parlando di come le nostre emozioni, anche emozioni come tristezza, rabbia e paura, ci fanno bene e ci aiutano a fare buone scelte.
- Sarebbe divertente svolgere questa attività con la tua classe di volti! Se hai i mezzi, ripeti le immagini delle emozioni usando i tuoi studenti (scattare foto con uno smartphone funzionerebbe!) E poi condividi l'attività con una classe vicina di 2a elementare.



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.

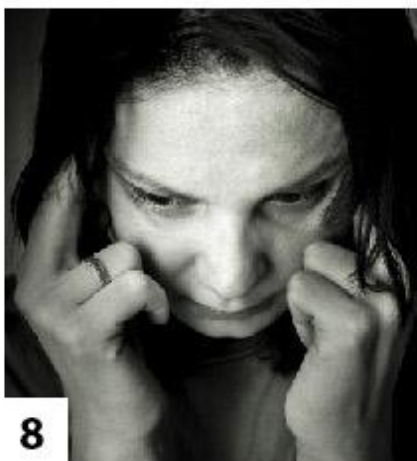
Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

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

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/>



Fonte: <https://k12.thoughtfullearning.com/minilesson/seeing-emotion-facial-expressions>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

© The Random Acts of Kindness Foundation. Tutti i diritti riservati. www.randomactsofkindness.org | Pagina 6