

Coraggio di essere ME!

Questa lezione iniziale nell'unità Coraggio pone l'accento sulla gentilezza come ultima forma di coraggio. Questa lezione inizia evidenziando il coraggio necessario per essere noi stessi anche quando siamo soli nelle nostre attività preferite. Gli studenti identificheranno una qualità/preferenza unica che hanno che sono stati timidi o riluttanti a condividere con gli altri.

Concetto/i di gentilezza

Coraggio, Gentilezza

Orario della lezione

45 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Modello di fagiolo di Lima (vedi sotto)
- ☐ *Un brutto caso delle strisce* di David Shannon
- ☐ Articoli per scrivere

Mapa 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:

- Identificare qualità e interessi unici su se stessi.
- Usa il coraggio di essere se stessi, anche quando sono soli nelle loro preferenze.

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

- Consenti agli studenti di disegnare un'immagine della loro qualità o interesse unici.
- Metti in coppia gli studenti durante l'attività per condividere le loro risposte a un livello più piccolo prima che l'intera classe condivida.



Condividere

3-5 minuti

Durante la nostra ultima unità, ci siamo concentrati sulla responsabilità. Rivediamo come appare la responsabilità in diverse situazioni.

Come possiamo essere responsabili...

- In cucina?
- Nelle nostre camere da letto?
- Sull'autobus?
- Sul campo di gioco?
- In caffetteria?

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



Ispirare

Cos'è il coraggio?

5-7 minuti

Spiega che il coraggio significa che sei coraggioso quando affronti circostanze nuove o difficili. Questa unità si concentrerà sul coraggio necessario dentro di noi, con gli altri e in relazione alla nostra comunità. Concluderemo con l'ultimo tipo di coraggio: la gentilezza! Quando usiamo il coraggio per essere gentili, ci sentiamo meglio con noi stessi e aiutiamo anche gli altri a sentirsi meglio!

- Coraggio di essere te stesso: potrebbe sembrare sciocco, ma ci vuole coraggio per essere 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? Quindi, come si collega questo al coraggio? Ci vuole coraggio per essere sempre TE! A volte agli altri non piacerà quello che ti piace o potrebbero prenderti in giro perché sembri o ti comporti in modo diverso. Puoi usare il coraggio per rimanere fedele alle tue convinzioni, anche quando potresti non adattarti.



Potenziare

20 minuti

Storia del coraggio: *Un brutto caso delle strisce* di David Shannon

Link Leggi ad alta

voce: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpwv>

Questa storia parla di una ragazza di nome Camilla che vuole disperatamente adattarsi ed essere come tutti gli altri. Nella sua ricerca per essere come loro, perde ciò che la rende unicamente speciale! Alla fine, usa il coraggio di essere se stessa ammettendo una preferenza unica che ha e che gli altri della sua classe disprezzano: i fagioli di lima! Dopo aver letto la storia, usa le seguenti domande per guidare una discussione:

- Come ha vissuto Camilla il primo giorno di scuola? Di cosa ti preoccupi quando inizi una nuova classe?
- Qual è stato l'obiettivo principale di Camilla per il suo primo giorno di scuola?
- Cosa le è successo?
- Cosa ha causato il suo "caso delle strisce"?
- Come è stata in grado di "curare" il suo caso delle strisce?

Nome che abbiamo letto questa storia, pensiamo ai momenti della nostra vita che anche noi abbiamo avuto un "brutto caso di strisce". Se c'è tempo, fornisci un'esperienza personale che si ricollegli a te stesso crescendo o come insegnante. Ecco un esempio: "Quando ho iniziato a insegnare, volevo essere il miglior insegnante di tutti. Ho visto molti degli altri insegnanti usare i movimenti delle mani per aiutare gli studenti a ricordare nuovi concetti. Ho deciso che doveva essere l'unico modo per essere l'insegnante "figo", quindi l'ho provato. Indovina un po'? Ero TERRIBILE! I miei studenti erano sempre confusi e i movimenti delle mie mani li facevano arrabbiare perché non sapevo cosa stavo facendo. Ho avuto un "brutto caso di strisce" perché stavo cercando di essere come tutti gli altri insegnanti della mia classe! Alla fine ho capito che il mio talento speciale, e di cui all'inizio ero piuttosto timido, era quello di fare piccole canzoni per aiutarci tutti a ricordare. Il mio "fagiolo di lima" erano le mie canzoni! Una volta che ho smesso e ho usato il mio talento canoro, sono stato in grado di essere il miglior insegnante che potevo essere. Ci voleva coraggio per essere me stesso, anche se era diverso da tutti gli altri insegnanti.

Fornisci a ogni studente un fagiolo bianco. Da un lato, chiedi loro di scrivere o disegnare un momento in cui hanno avuto un "brutto caso di strisce" seguendo la folla e facendo quello che volevano tutti gli altri, invece di quello che volevano personalmente. Dall'altro lato, scrivi o disegna qualcosa di unico su di te; qualcosa che ti piace o che ti entusiasma, ma che potrebbe farti distinguere dai tuoi amici. (Adoro i test di velocità di matematica, anche se tutti li odiano!).



Riflettere

5 minuti

Dopo aver completato i fagioli di lima, raccoglili e leggili ad alta voce alla classe. Se il tempo lo consente, chiedi alla classe di indovinare quale qualità unica appartiene a ogni studente.

- Fornire un feedback positivo agli studenti mentre si identificano.
- Ricorda loro che solo l'atto di condividere una qualità personale richiede coraggio!

Invecchiando, può essere sempre più difficile essere noi stessi. Ci vuole coraggio per essere se stessi, anche di fronte alla pressione dei nostri amici. Tuttavia, sono quelle qualità uniche che rendono ognuno di noi speciale! Mostra gentilezza a te stesso questa settimana usando il coraggio per difendere ciò in cui credi. Va bene essere diversi!



Idee di estensione

- Crea una bacheca "Courage to Be Me" con un'immagine della copertina della storia al centro. Aggiungi tutti i fagioli di lima alla bacheca per evidenziare le qualità uniche che si trovano nella tua classe.
- INCANTA un sacchetto di zuppa di fagioli, evidenzia quanti diversi tipi di fagioli compongono questa gustosa zuppa. Prenditi del tempo per identificare tutti i fagioli usando immagini e libri e poi, se possibile, cucina la zuppa!

Prompt del notebook RAK (vedere RAK Notebook Project nell'unità Respect per maggiori dettagli):

- Disegna un quadrato al centro del tuo quaderno. Assicurati che sia molto grande in modo da poter scrivere all'interno.
- In cima al quadrato scrivi CORAGGIO.
- Dividi il tuo quadrato in 3-5 strisce.
- Colora ogni striscia di un colore diverso.
- Scrivi una qualità personale unica su di te su ogni striscia.



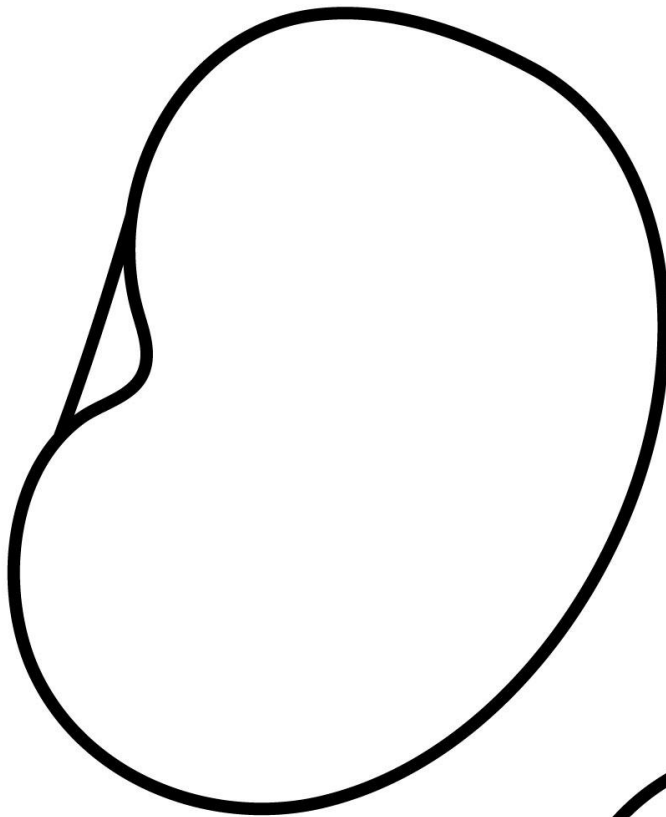
DESIGNATO DA CASEL
COME PROGRAMMA
CONSIGLIATO PER
L'APPRENDIMENTO
SOCIALE ED EMOTIVO.

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.

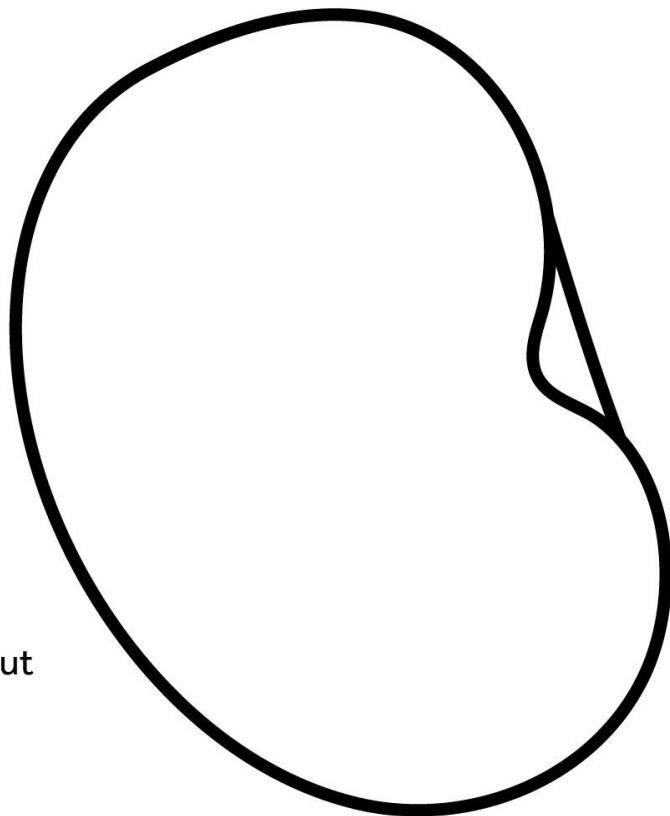
Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

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

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.