

La mia pietra dell'affermazione

Questa lezione iniziale nell'unità Caring estende il concetto di rispetto concentrandosi sulla cura di sé. Gli studenti creeranno pietre di affermazione da tenere nei loro banchi come strumento per aiutarli a rimanere positivi durante il giorno e concentrarsi su ciò che li rende speciali.

Questa lezione funzionerebbe molto bene in combinazione con il tuo tempo artistico durante gli speciali. Considera l'idea di chiedere al tuo insegnante di arte se vorrebbe collaborare! È un ottimo modo per dimostrare che tieni anche alla loro attenzione accademica.

Cura Sub-Concept(s)

Compassione, Gentilezza

Orario della lezione

45 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Colla bianca liquida
- ☐ Pennelli
- ☐ Forbici per ogni bambino
- ☐ Riviste o immagini da Internet
- ☐ Pietre
- ☐ Palla o pouf

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 [Mapa 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 una pietra di affermazione personalizzata usando parole e immagini che ispirano una sensazione di felicità.
- Esercitati a usare le abilità di coping quando le circostanze causano sentimenti negativi.

Connessione insegnante / cura di sé

Nella prima unità abbiamo parlato dell'importanza del rispetto di sé come elemento costitutivo del rispetto all'interno del nostro mondo. Questa unità si concentra sulla cura, che incorpora compassione, disponibilità, gratitudine ed empatia. La cura è definita come provare e mostrare preoccupazione per se stessi e per gli altri. Con questa definizione in mente, prova a valutare come ti prendi cura di te stesso.

Self Care è uno strumento vitale per assicurarci di avere il tempo di riavviare. Non è egoista fornire tempo ogni giorno per concentrarsi solo su di TE. Cosa fai solo per te ogni giorno? Se la risposta è difficile da identificare, fai un brainstorming su come prenderti cura di te stesso ogni giorno. Se hai già iniziato questo processo, cerca di espandere o approfondire la tua cura personale per includere obiettivi a lungo termine (come allenarti o seguire un corso divertente). Se non ti prendi cura di te, come puoi aspettarti di fornire una solida assistenza agli altri?

Suggerimenti per studenti diversi

- Aiuta uno studente con capacità motorie fini limitate ritagliando delle immagini per lui.
- Fornire una varietà di pietre di diverse dimensioni tra cui gli studenti possono scegliere.
- Fornire un prodotto finito per facilitare la visualizzazione.



Condividere

3-5 minuti

Gioca a una partita all'italiana di "Mi prendo cura di me stesso quando ...".

Usando una palla o un sacchetto di fagioli, inizia il gioco finendo la frase iniziale.

Lancia l'oggetto alla persona alla tua destra. Continua finché tutti non hanno completato la frase con un esempio personale.



Ispirare

Cos'è la cura?

5-7 minuti

Spiega che prendersi cura significa provare interesse per gli altri. Questa unità si concentra sulla cura e sull'esprimerlo nella nostra classe, nelle nostre case e nella nostra comunità. Abbiamo già imparato come il rispetto di noi stessi, dei nostri amici e del nostro spazio ci ha aiutato a sentirci al sicuro e a mostrare gentilezza ogni giorno. La cura si basa su questo. Quando ci preoccupiamo, le nostre azioni mostrano gentilezza e gli altri apprezzano la nostra compagnia!

Cos'è la cura di sé?

3-5 minuti

Spiega che prendersi cura di sé è quando ci prendiamo del tempo per prenderci cura di noi stessi. Ricorda che se non ci prendiamo il tempo per prenderci cura di noi stessi, non siamo molto bravi a prenderci cura degli altri. Un modo per praticare la cura di sé è controllare spesso i tuoi sentimenti e averne alcuni strumenti per aiutarti a cambiare i tuoi sentimenti quando sei turbato. Chiamiamo questi strumenti abilità di coping. Quando usiamo un'abilità di coping ci permette di prenderci un po' di tempo lontano dal problema, schiarirci le idee e tornare a sentirci di nuovo felici!

- Potresti voler designare un'area nella tua stanza che sia tranquilla affinché gli studenti possano usarla quando esercitano le abilità di coping (la tua biblioteca di classe è un'ottima opzione).



Potenziare

25-30 minuti

Oggi ogni persona creerà la propria pietra di affermazione speciale utilizzando immagini di riviste o immagini stampate da Internet e frasi. Un'affermazione è un'immagine o una frase positiva che ti fa sentire meglio con te stesso. Questa è la tua pietra personale, un'abilità di coping personalizzata da usare ogni volta che ti senti sopraffatto, triste o anche solo bisognoso di un sorriso su quanto sei bravo. Nessuno può dirti cosa metterci sopra, come realizzarlo o addirittura usarlo con te. È solo per te.

Passo 1:

Ogni studente selezionerà una pietra dal mucchio. Oppure, se vivi in una zona con pietre all'esterno, considera di fare una mini passeggiata nella natura per raccogliere pietre per questo progetto con la classe. Chiedi a ogni studente di lavare la pietra usando acqua e sapone. Lasciare asciugare le pietre all'aria mentre si completa il passaggio 2.

Passo 2:

Mentre le pietre si asciugano, chiedi a ogni studente di sfogliare le riviste per ritagliare parole e immagini ispiratrici che lo facciano sentire immediatamente felice. L'obiettivo è scegliere parole e immagini che ti portino rapidamente in un "luogo felice". Sottolinea che le parole e le immagini devono essere abbastanza piccole da stare sulla pietra. Alcune sovrapposizioni vanno bene, ma le immagini e le frasi più grandi non si incolleranno bene. Se lo desideri, mostra agli studenti l'immagine di esempio qui sotto o creane una tua in modo che abbiano un prodotto finale a cui fare riferimento.



Fonte: <https://i.pinimg.com/600x/12/46/88/1246887e76cd44b4cf57eeadf53ac93d.jpg>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Passaggio 3:

Usando la colla bianca, chiedi a ogni bambino di dipingere le loro immagini/parole sulle loro pietre. Incoraggiali a stendere la colla fino a ottenere uno strato sottile in modo che le parole e le immagini non abbiano pezzi di colla che le ostruiscono. (La colla fungerà da legante per la carta e preserverà anche la pietra dall'usura naturale.)

Dopo che tutte le pietre dell'affermazione sono finite, spiega che gli studenti le useranno durante tutto l'anno per aiutarli quando si sentono giù o turbati. Gli studenti possono estrarre la loro pietra e discutere alcune delle immagini o delle frasi su di essa con l'insegnante o l'assistente quando sono sopraffatti, frustrati o addirittura arrabbiati. Questo è un modo fantastico per mostrare la cura per noi stessi. Quando teniamo dentro i sentimenti negativi per troppo tempo, non mostriamo gentilezza. Il nostro atteggiamento cambia e diventa più difficile rispettare e mostrare gentilezza verso gli altri a causa di tutti questi sentimenti difficili. Usare la tua pietra dell'affermazione può aiutarti a sentirti di nuovo positivo rapidamente!

- Usando un volontario, dimostra come usare la pietra dell'affermazione per cambiare i sentimenti. Un'idea è quella di guidare una persona attraverso un cambiamento di atteggiamento indicando diverse immagini/parole e chiedendo loro come la aiutano a sentirsi felice.
- Dovrai creare un segnale o un piano per i tuoi studenti quando vogliono/hanno bisogno di questa abilità di coping.
- Dovrai selezionare un luogo speciale in cui gli studenti possano conservare le loro pietre.



Riflettere

5-7 minuti

Chiedi a ogni studente di condividere con la classe 1 oggetto della propria pietra. Sottolinea che queste pietre di affermazione sono personali e alcune persone potrebbero non sentirsi completamente a proprio agio nel condividere tutto ciò che ci mettono sopra. Poni le seguenti domande mentre selezionano determinate immagini o frasi:

- *Come ti fa sentire?*
- *Perché hai messo quella foto sulla pietra dell'affermazione?*
- *Quella foto/frase ti ricorda una persona, un luogo, una cosa o un momento divertente della tua vita?*



Idee di estensione

- **At Home Extension:** crea un'ulteriore pietra di affermazione per l'uso domestico. Spiega l'attività e invitali a usare la pietra durante le lotte con il loro bambino per diminuire le emozioni negative.

Prompt del taccuino RAK (Vedi RAK Notebook Project nell'unità Respect per maggiori dettagli):

- Disegna il tuo posto felice. Se potessi essere ovunque in questo momento, dove saresti e perché?
- Consenti agli studenti di disegnare o inserire nel diario le loro risposte a questo prompt. Incoraggiare frasi complete ed esempi concreti.



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/>