

# Dai cinque

Questa lezione si basa sulle lezioni precedenti di questa unità. Lo stress deriva da stimoli sia interni che esterni. Non sempre abbiamo il controllo su ciò che ci circonda, ma essere consapevoli di quale sia la causa dello stress può aiutarci a sapere da dove cominciare per alleviare lo stress e rilassarci. Può anche aiutarci a riconoscere lo stress negli altri e offrire cure e preoccupazioni per aiutarli a superare una situazione difficile o stressante. In questa lezione, gli studenti valuteranno autonomamente i fattori scatenanti dello stress e svilupperanno cinque strategie che possono utilizzare per aiutare gli altri a far fronte allo stress.

## Premuroso Concetti secondari

Gratitudine, Disponibilità, Gentilezza

## Orario della lezione

30-40 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ Carta bianca/cartoncino, come quello usato nella Lezione 1
- ☐ Marcatori
- ☐ Segnali di attività stressanti (possono essere su carta, cartone o anche scritti sulla lavagna bianca/smart se c'è spazio)

## 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:

- Riconosci le cause dello stress.
- Esamina come ognuno è stressato da cose diverse.
- Sviluppa cinque strategie per prenderti cura degli altri quando si sentono stressati.

## Connessione insegnante / cura di sé

Disponibilità. La parola da sola può richiamare alla mente immagini sia positive che negative. Sei il tipo che aiuta con tutto? O sei uno che evita di aiutare perché non riesci a trovare il tempo? Trovare un equilibrio quando si tratta di disponibilità è vitale per l'autoconservazione in questa professione.

Stabilire e mantenere confini chiari con la tua squadra, la tua scuola e sì, anche la tua famiglia ti aiuterà a organizzare meglio il tuo tempo, permettendoti così di accoppiare l'aiuto che stai fornendo o trovare il tempo per partecipare effettivamente in più occasioni. La disponibilità è un tratto caratteriale formidabile, ma spesso ci si può aspettare troppo dagli insegnanti. Parla quando sei tassato.

A nessuno piace un aiutante scontroso! Hai bisogno di idee su COME dire di no?

Dai un'occhiata a questa

risorsa: <http://teacherhabits.com/effect-way-teachers-say-no/>

## Suggerimenti per studenti diversi

- Le immagini saranno utili per suscitare una risposta dalla maggior parte degli studenti; anche avere accesso a spiegazioni scritte della situazione potrebbe essere d'aiuto.
- Personalizza le immagini/situazioni per adattarle al meglio ai tuoi studenti; si raccomanda di evitare fattori scatenanti espliciti come situazioni familiari stressanti, immagini di povertà, ecc.

- Consenti agli studenti con capacità linguistiche o di scrittura limitate di disegnare immagini delle loro strategie "Dai cinque".



## Condividere

2-3 minuti

*Ok, alzate tutti una mano per battere il cinque. Ora, rivolgiti alla persona accanto a te e dai loro il cinque e poi racconta loro le tue strategie "Take Five" per alleviare lo stress su cui abbiamo lavorato nell'ultima lezione. Ok, vai!*



## Ispirare

15-20 minuti

Per risparmiare tempo in questa sezione della lezione, prenditi del tempo prima della lezione per preparare l'aula: affiggi i segni stressato, non stressato e un po' stressato sui muri (modelli sottostanti) e prepara le immagini per proiettare le immagini sulla lavagna intelligente (se questo è non è un'opzione, puoi scrivere le situazioni alla lavagna). Spostare le sedie in modo che gli studenti possano raggiungere facilmente i cartelli durante l'attività. In alternativa, puoi chiedere agli studenti di mostrare sulle loro dita da 1 a 10 quanto sia stressante ogni situazione per loro.

*È importante rendersi conto che ognuno di noi ha modi simili ma unici che ci aiutano a prenderci cura di noi stessi quando ci sentiamo stressati. Potresti aver notato alcune somiglianze e alcune differenze nel Take Five del tuo partner. Non tutti vengono stressati dalle stesse cose e non tutti usano gli stessi metodi per calmarsi.*

*Tuttavia, è utile capire cosa ti fa sentire stressato, così puoi pensare a come potrebbero sentirsi anche gli altri. Questa si chiama empatia e ne parleremo più avanti nell'unità. Per ora, però, esamineremo più da vicino alcuni fattori di stress comuni che potremmo affrontare ed esamineremo come ci influenzano.*

*Quindi, ora ti mostrerò una serie di immagini (o annotare una serie di situazioni, se applicabile) e deciderai quanto ti fa sentire stressato la situazione: solo un po' stressato, molto stressato o una via di mezzo. Una volta deciso, avvicinati al cartello che meglio rappresenta la tua risposta allo stress.*

Mostra ogni immagine, una alla volta. Se ci sono molte variazioni nel modo in cui gli studenti si sentono riguardo a una particolare immagine, discuti perché gli studenti hanno quella particolare opinione sulla situazione. Aggiungi eventuali scenari o suggerimenti illeciti da parte degli studenti come: trasloco, apertura di una nuova scuola, mancanza di qualcuno, ecc.

(Continua alla pagina successiva)

Situazioni:

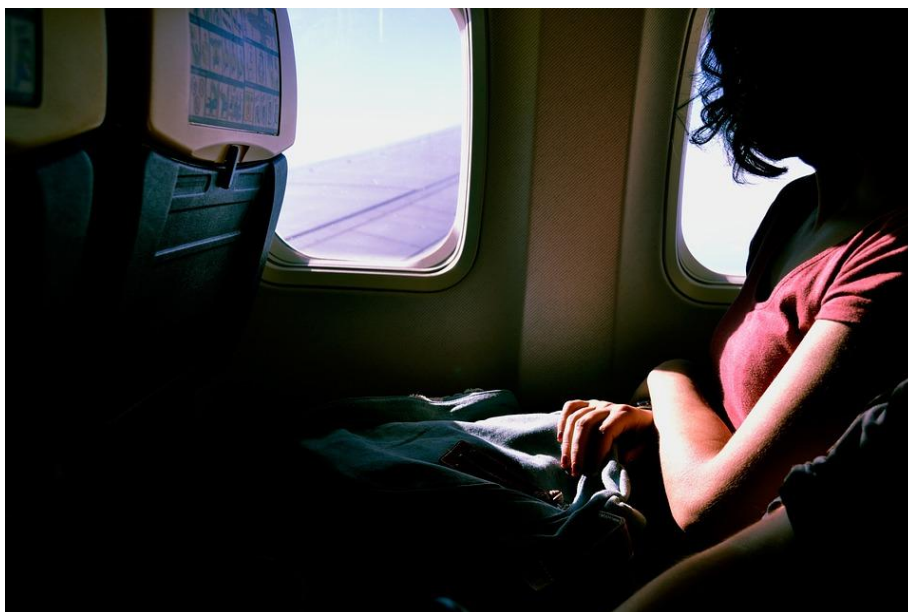
Fare una presentazione davanti ai tuoi compagni di classe o a tutta la scuola:



Giocare in un importante gioco sportivo e provare a segnare il punto vincente:



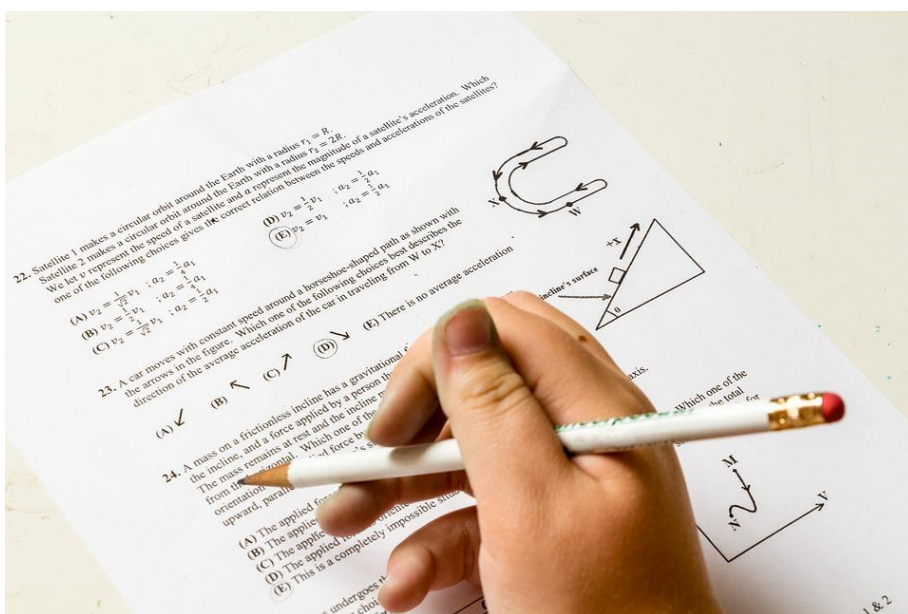
Volare su un aereo:



Ottenere un colpo presso l'ufficio del medico:



(Continua alla pagina successiva)  
Fare un test:



Bambini che piangono:

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®





Continua nella pagina successiva...  
Andare a una festa di compleanno per qualcun altro:



*Non è interessante come rispondiamo tutti a diverse situazioni di stress in modi diversi. Un po' di stress è un buon stress, come giocare al grande gioco.*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*Probabilmente stai provando adrenalina ed eccitazione, il che fa sì che il tuo corpo si comporti a un livello superiore. Può facilmente trasformarsi in un brutto stress, però, se ti prendi troppo sul serio o, se perdi, sei scortese con te stesso o con gli altri. Ad alcuni di noi non piace volare su un aereo; ad altri di noi non dispiace affatto e addirittura piace! E quasi a tutti noi non piace sparare! Non è divertente il modo in cui siamo molto stressati per qualcosa che è progettato per aiutarci a sentirci meglio ed essere in salute? Perché pensi che cose come andare dal dottore o dal dentista causino stress nel nostro corpo?*

Invita la risposta dello studente. Questa è una buona occasione per parlare della realtà contro la percezione e la paura di ciò che non sappiamo o crediamo essere dannoso/doloroso.

*È sicuro dire che tutti noi sperimentiamo lo stress, ma che tutti lo sperimentiamo in modo diverso e in risposta a cose diverse. Ciò che causa stress a me potrebbe non causare stress a te. Ciò non significa che il mio livello o la mia risposta allo stress sia più o meno importante del tuo; significa semplicemente che rispondiamo in modo diverso alle cose.*

Link alle foto sopra se vuoi mostrarle su una smart board:

<https://pixabay.com/en/child-scene-education-people-read-937643/>

<https://pixabay.com/it/gioco-divertente-calcio-sport-per-ragazzi-3023031/>

<https://pixabay.com/it/finestrino-sedile-di-volo-viaggio-in-aereo-1209752/>

<https://pixabay.com/it/vaccinazione-impfspritze-medical-2722937/>

<https://pixabay.com/photos/homework-school-problem-number-2521144/>

<https://pixabay.com/it/baby-lacrime-neonati-triste-pianto-urlo-408262/>

<https://pixabay.com/it/torta-per-anniversario-bambine-1092936/>



## Potenziare

10 minuti

*È importante che quando ci sentiamo stressati o quando vediamo qualcun altro che è stressato, rispondiamo con attenzione. Nell'ultima lezione abbiamo parlato di come possiamo prenderci cura di noi stessi quando ci sentiamo stressati. Ora parliamo di cosa possiamo fare per aiutare qualcun altro quando è stressato.*

*Nell'ultima lezione, hai tracciato una delle tue mani e annotato cinque strategie antistress che puoi usare per calmarti. L'abbiamo chiamato "Take Five". Ora tratterai l'altra mano e scrivi cinque cose premurose che puoi fare per qualcuno che conosci sta vivendo lo stress. Lo chiameremo "Dai cinque". Prima di iniziare, però, facciamo un brainstorming su alcune cose che possiamo fare per aiutare a prenderci cura di un'altra persona che sta vivendo lo stress.*

Prenditi qualche minuto per farlo; scrivere idee sulla lavagna. Le idee potrebbero essere cose come: dare un abbraccio, offrirsi di aiutare, sedersi con loro, parlare con loro, aiutarli a respirare. Queste possono essere più lunghe delle strategie più brevi, composte da una sola parola, nell'attività Take Five.

*Ora, traccia la tua mano opposta e scegli cinque strategie che puoi scrivere, una per dito/pollice. Scrivi "Dai cinque" al centro e poi puoi decorare la tua mano quando hai finito.*



## Riflettere

5 minuti

*Sarà importante essere alla ricerca di altri che stanno vivendo uno stress negativo. Se vedi qualcuno che sta lottando, pensa alle tue strategie Give Five e prova a offrirlo. Se puoi dire al tuo genitore o tutore che è davvero stanco e stressato dopo una lunga giornata, come puoi aiutarlo? Quella persona ha bisogno di un abbraccio? Sarai stupito di quanto ti senti meno stressato anche quando ti prendi cura di qualcun altro.*



## Idee di estensione

- Brevi video per pause cerebrali e momenti di consapevolezza (richiede un account gratuito): [www.gonoodle.com](http://www.gonoodle.com)
- Elenco delle risorse per il relax: [www.kidsrelaxation.com](http://www.kidsrelaxation.com)



DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO PER  
L'APPRENDIMENTO

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®



SOCIALE ED EMOTIVO.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

# Stressed

# Not Stressed

# Somewhat Stressed