

# Formare risposte coraggiose usando dichiarazioni in prima persona

Questa lezione offre agli studenti strategie per rispondere agli altri in modi coraggiosi e gentili. Gli studenti interpreteranno scenari comuni che sperimentano a scuola in cui qualcuno dice qualcosa di scortese senza pensare a come si sentirà l'altra persona. Gli studenti si esercitano a rispondere a queste situazioni usando affermazioni in prima persona e alla fine discutono su come utilizzare strategie di respirazione calma per aiutare a controllare la risposta fisica che può verificarsi quando siamo messi in difficoltà e abbiamo bisogno di rispondere a qualcuno.

## Sotto-concetti di gentilezza

Vulnerabilità, Umiltà

## Orario della lezione

30-40 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ Scenari
- ☐ Hulahoop(i)
- ☐ Accesso al Web per il materiale collegato

## 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:

- Discuti i confini personali quando rispondi agli altri.
- Usa dichiarazioni in prima persona per dare risposte coraggiose e gentili agli altri.
- Usa la pancia o tecniche di respirazione calma per aiutare a mantenere una calma fisica quando rispondi agli altri.

## Connessione insegnante / cura di sé

Hai mai sentito la frase "pagalo in avanti"? Si riferisce all'azione di una persona che compie una buona azione non riconosciuta per uno sconosciuto sulla base del presupposto che il destinatario a sua volta "ripagherà" compiendo una buona azione per qualcun altro. Forse la persona di fronte a te ha già pagato il tuo ordine di caffè o è stata lasciata una nota positiva sulla tua scrivania. Questi sono entrambi fantastici esempi di questo concetto semplice ma potente. Questa settimana, cerca modi per rispondere con gentilezza identificando tre modi diversi per ripagare i colleghi in qualche modo. Dedica un po' di tempo al brainstorming di piccole sorprese per coloro che ti circondano, aggiungendo una piccola nota con la buona azione che li incoraggia a continuare la catena trasmettendo anche un po' di gentilezza a un altro.

### Suggerimenti per studenti diversi

- Regola gli scenari per adattarli al meglio al tuo gruppo di studenti.
- Usa oggetti di scena per aiutare a recitare le cose se appropriato o vantaggioso per il tuo gruppo di studenti.
- Determina in anticipo se chiedere volontari o assegnare ruoli è più adatto ai tuoi studenti.





## Condividere

5-7 minuti

*Nella nostra ultima unità, abbiamo scritto poesie "Io sono"! Come è stata per te quell'esperienza?*

Invita gli studenti a condividere.

*Qualcuno ricorda qual era la loro battuta di ritornello? Sono.....? Se riesci a ricordarlo e vuoi condividerlo, alza la mano.*

Invita gli studenti a dire la loro frase "Io sono" (non l'intera poesia).



## Ispirare

5-7 minuti

*Abbiamo anche parlato di come a volte ci vuole coraggio per essere noi stessi. Oggi parleremo del coraggio di essere gentili con gli altri. Questo potrebbe sembrare divertente. Perché ci vuole coraggio per essere gentili con gli altri?*

Invita la risposta dello studente.

*A volte è difficile essere gentili quando qualcuno ti tratta male. Potremmo essere tentati di essere scortesi con quella persona. Potremmo anche essere tentati di essere scortesi con qualcuno che pensa, guarda o crede in modo diverso da noi. A volte temiamo o non ci piacciono o siamo sospettosi di cose che non conosciamo o non capiamo. Ci vuole coraggio per rispondere in un modo che ci mantenga calmi, concentrati e consapevoli dell'altra persona, ed essere gentili con loro e con noi stessi.*

*Voglio anche che pensiamo alla parola "confini". Qualcuno sa dirmi cos'è un confine?* Invita le risposte degli studenti.

*Bene! I confini sono marcatori che aiutano a definire i bordi dello spazio o dell'area. Un chiaro confine nei nostri cortili sono le recinzioni. Le quattro pareti della nostra classe sono i nostri confini. Le linee bianche e gialle sulle strade sono i confini delle corsie di guida.*

*I confini possono aiutarci a sapere come usare il coraggio con gli altri. Ecco cosa significa:*

Invita uno studente volontario a unirsi a te. Chiedi a quel volontario di entrare nel centro di un hula hoop che hai messo a terra.

*Immagina che questo hula hoop rappresenti il tuo confine personale. Se qualcuno ti sta trattando male e si trova nel tuo spazio personale, se ti sta prendendo in giro, se ti prende in faccia, ti schiaccia o ti colpisce o ti tocca fisicamente, dovresti dire all'altra persona in modo assertivo (con forza rispettosa) di smetterla, e dovresti andartene e farti aiutare da un adulto. Questo tipo di comportamento richiede una risposta assertiva e l'aiuto di un adulto. Non è che tu sia scortese, ma hai il diritto al rispetto di te stesso e alla sicurezza personale e devi dare la priorità a questo. Ha senso?*

Quindi, usa l'idea di un hula hoop per immaginare il confine del tuo spazio personale e ricorda di essere coraggioso anche per te stesso in quello spazio.



## Potenziare

15-20 minuti

Ora ci eserciteremo ad avere il coraggio di rispondere agli altri in modi rispettosi di loro e rispettosi di noi stessi. Queste sono situazioni in cui non veniamo minacciati o danneggiati fisicamente; queste sono più simili a situazioni quotidiane in cui qualcuno potrebbe aver detto qualcosa di scortese o senza pensare, e dobbiamo rispondere. Abbiamo sempre due scelte: 1) Possiamo scegliere di rispondere con gentilezza e rispetto. Oppure, 2) Possiamo scegliere di rispondere con un atteggiamento negativo, sarcastico o scortese.

A volte però sembra che non abbiamo scelta, vero? A volte sembra che l'unica opzione sia arrabbiarsi. Eleanor Roosevelt, ex First Lady degli Stati Uniti d'America, una volta disse: "Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso". Qualcuno sa cosa significa?

Invita la risposta dello studente.

Bene! Ciò significa che abbiamo sempre una scelta. Nessuno riesce a farci sentire male o arrabbiati a meno che non diamo loro il permesso o il potere di farlo. Ciò non significa che sia sbagliato arrabbiarsi o sentirsi arrabbiati o tristi. Fa parte dell'essere umano. Ma possiamo scegliere come lasciare che quei sentimenti influenzino il modo in cui rispondiamo agli altri. Può volerci molto coraggio per rispondere con gentilezza e rispetto quando non sentiamo che la gentilezza e il rispetto ci vengono mostrati. Ci vuole anche pratica, quindi è quello che faremo ora.

Faremo un gioco di ruolo in diverse situazioni in cui una persona dice qualcosa a un'altra persona e l'altra persona deve rispondere. Ecco come voglio che inizino le nostre risposte. "IO..." - Va bene? Inizia la tua risposta con "io". Ci eserciteremo usando affermazioni in "io" che aiutano a mantenere la nostra risposta focalizzata su noi stessi e sui nostri sentimenti e idee e non sull'incolpare l'altra persona. Potresti iniziare con "Sento..." o "Non sono d'accordo..." o "Penso..." e poi continuare. Usare le dichiarazioni in prima persona è un modo potente per far sapere alla persona con cui stai parlando che hai ancora il controllo della tua mente, delle tue emozioni e del tuo corpo.

Prendi in considerazione l'idea di svolgere questa attività come un gruppo numeroso per aiutare a guidare le risposte e garantire che venga modellato un comportamento appropriato.

Chiama uno studente volontario e consegnagli uno scenario di gioco di ruolo. Recita il ruolo del protagonista con lo studente per aiutare a guidare la situazione e il risultato. Puoi alternare chi è l'antagonista e chi è il protagonista, anche se è consigliabile interpretare prima quel ruolo, per modellare le risposte appropriate. Dopo ogni scenario, poni le domande di follow-up. Non mostrare al protagonista lo scenario in anticipo; la risposta dovrebbe essere autentica e non pianificata in anticipo, anche se è saggio che l'insegnante esamini tutte le situazioni in anticipo. È richiesto un singolo scambio, anche se se hai tempo e interesse, potresti lasciare che lo scenario si svolga per diversi scambi di dialogo.

### Scenario 1:

Antagonista: [Al protagonista] Quando usciamo per la ricreazione, non puoi giocare nella nostra squadra di kickball. Non sei abbastanza bravo.

Protagonista: \*\*Inserisci risposta\*\*

Domande successive:

- Qual è stata la parola o l'azione scortese?
- Che cosa è stato gentile o scortese nella risposta?
- Cosa, se non altro, avrebbe potuto essere fatto in modo diverso o più gentile?

### Scenario 2:

Antagonista: [Al protagonista] Cosa hai portato a pranzo? Sembra disgustoso!

Protagonista: \*\*Inserisci risposta\*\*

Domande successive:

- Qual è stata la parola o l'azione scortese dell'antagonista?
- Che cosa è stato gentile o scortese nella risposta del protagonista?
- Cosa, se non altro, avrebbe potuto essere fatto in modo diverso o più gentile?

### Scenario 3:

Antagonista: [Al protagonista] Hai una C su questo? È stato così facile! La mia sorellina avrebbe potuto farcela!

Protagonista: \*\*Inserisci risposta\*\*

Domande successive:

- Qual è stata la parola o l'azione scortese dell'antagonista?
- Che cosa è stato gentile o scortese nella risposta del protagonista?
- Cosa, se non altro, avrebbe potuto essere fatto in modo diverso o più gentile?

### Scenario 4:

Antagonista: [Al protagonista] Ho sentito che non hai fatto parte della squadra. Perdente!! Immagino che questo significhi che sei nella squadra dei ragazzini!

Protagonista: \*\*Inserisci risposta\*\*

Domande successive:

- Qual è stata la parola o l'azione scortese dell'antagonista?
- Che cosa è stato gentile o scortese nella risposta del protagonista?
- Cosa, se non altro, avrebbe potuto essere fatto in modo diverso o più gentile?

### Scenario 5:

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Antagonista: [Al protagonista] Perché devi andare a leggere nel corridoio con la signora Baker. Non sai leggere?

Protagonista: \*\*Inserisci risposta\*\*

Domande successive:

- Qual è stata la parola o l'azione scortese dell'antagonista?
- Che cosa è stato gentile o scortese nella risposta del protagonista?
- Cosa, se non altro, avrebbe potuto essere fatto in modo diverso o più gentile?



## Riflettere

5-7 minuti

Dedica qualche minuto a parlare di come quelle battute iniziali (dell'antagonista) hanno fatto sentire ogni protagonista. Quali sentimenti o emozioni o reazioni fisiche sono avvenute all'interno? Forse si sono sentiti scaldare la faccia. Forse un groppo gli è salito in gola. Può essere difficile superare o controllare quelle risposte fisiche automatiche, che potrebbero farci prendere dal panico e lanciarsi in una difesa scortese. Discuti alcune strategie per calmarsi in modo che possano pensare chiaramente prima di rispondere. Fai alcuni esercizi di respirazione profonda della pancia o esercitati a contare lentamente e all'indietro da 10 per dare al cervello il tempo di calmarsi prima di parlare. Puoi trovare alcune strategie di respirazione per i bambini qui: [Come insegnare a tuo figlio a respirare con calma](#)

Ricorda agli studenti la citazione di Roosevelt; chiedi agli studenti di spiegarlo di nuovo e chiedi se hanno una nuova comprensione della citazione. Fai sapere agli studenti che cercherai di osservare risposte coraggiose agli altri nella prossima settimana!



## Idee di estensione

- Invia la citazione di Roosevelt a casa con gli studenti e chiedi loro di spiegarne il significato ai loro genitori/tutori. Chiedi ai genitori/tutori di scrivere la spiegazione del loro studente e di firmarla, quindi chiedi agli studenti di restituire la ricevuta entro una certa data in entrambe le parti una mattina incontro, come biglietto d'uscita o per qualche tipo di ricompensa o premio.



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®



**“Nessuno può farti sentire  
Inferiore senza il tuo consenso.**

—Eleonora Roosevelt, Ex First Lady degli Stati Uniti

Spiegazione dello studente:

---

---

---

---

---

---

---

Firma del genitore/tutore/tutore