

Strategie per l'autodisciplina

Questa lezione passa in rassegna le definizioni di responsabilità e autodisciplina e offre agli studenti l'opportunità di identificare le responsabilità personali che hanno a casa, a scuola e verso se stessi/gli altri. Inoltre, la lezione esplora alcune delle piccole cose che possono accadere per impedirvi di adempiere alle nostre responsabilità. Gli studenti rifletteranno su questi ostacoli e poi determineranno una cosa che possono fare (per ogni area) per mantenere l'autodisciplina.

Sotto-concetti di gentilezza

Autodisciplina

Orario della lezione

25-30 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Carta
- ☐ Utensile da scrittura
- ☐ NOTA: agli studenti verrà chiesto di tornare a questi elenchi in un'altra lezione di questa unità, quindi vorranno tenerne traccia o potresti volerli raccogliere.

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:

- Identificare le responsabilità personali a scuola, a casa e verso se stessi/con gli altri.
- Sviluppare strategie di autodisciplina per garantire che gli studenti possano adempiere meglio ad almeno una responsabilità.

Connessione insegnante / cura di sé

Come insegnante sei responsabile della sicurezza e dell'educazione di decine di bambini. Come ti prepari per la scuola ogni giorno? Ogni insegnante è tenuto a fornire un qualche tipo di piano di lezione come prova della pianificazione, ma una pianificazione efficace va molto oltre. La mappatura di un'unità basata sul numero di giorni in classe insieme ai vincoli di tempo assegnati può cambiare completamente la lezione originale. Spesso la nostra pianificazione diventa sempre più breve quanto più a lungo insegniamo. Tuttavia, ogni anno riceviamo un gruppo di studenti completamente nuovo. Questa settimana, dedica del tempo extra per valutare la tua classe attuale. Quali esigenze particolari hanno (sia di forza che di debolezza) che richiedono un approccio diverso rispetto agli anni passati? Se questo è il tuo primo anno di insegnamento, prova a classificare i tuoi studenti in base allo stile di apprendimento piuttosto che al livello accademico. Potresti iniziare ad apprezzare un po' di più ogni studente, il che alla fine porta a un insegnante che risponde con gentilezza piuttosto che frustrazione durante questo periodo difficile dell'anno!

Suggerimenti per studenti diversi

- Gli studenti con capacità di scrittura o linguistiche limitate potrebbero disegnare immagini delle loro responsabilità. Potresti anche ridurre il numero di responsabilità in ogni colonna da 3-5 a 1-2.



Condividere

5-7 minuti

In questa unità parleremo di responsabilità e autodisciplina. So che questi sono concetti che conoscete tutti. Quindi, diventiamo creativi nel modo in cui esaminiamo queste definizioni. Qualcuno può interpretare ciò che significa la parola responsabilità? Può essere molto semplice; vedremo se riusciamo a capire cosa stai facendo.

Invita uno o due studenti a recitare le loro definizioni.

Bene! Ora parliamo di qualcosa che forse è un po' meno familiare: l'autodisciplina. Questo è anche più difficile da mettere in atto perché l'autodisciplina spesso ha luogo dentro di noi, nelle nostre menti, nei nostri cuori e nelle nostre "viscere". Quindi, prendiamo un approccio leggermente diverso per definire l'autodisciplina. Per prima cosa, ti darò la definizione e poi voglio che tutti pensino a una parola che rappresenta per te l'autodisciplina. Ecco la definizione: l'autodisciplina è controllare ciò che fai o dici in modo da non ferire te stesso o gli altri.

Pensa a una parola che rappresenta l'autodisciplina per te. Ti darò 30 secondi per pensare alla tua parola e poi andremo in giro e condivideremo le nostre parole.



Ispirare

5-7 minuti

Ora voglio che tu faccia tre elenchi di tutte le cose di cui sei responsabile: a casa, a scuola, per te stesso e per gli altri. Di cosa sei responsabile per quanto riguarda il modo in cui tratti il tuo corpo, la tua mente e coloro che ti circondano?

Crea tre colonne sul tuo foglio (puoi piegarle in tre per creare spazi per le colonne) ed etichettale in alto: Casa, Scuola, Comunità. Cerca di inserire 3-5 cose in ogni elenco sotto ogni intestazione, e va bene se alcune cose si sovrappongono.

Ricorda che a volte le nostre responsabilità non sono enormi. Possono essere semplici come lavarsi i denti, aiutare a guardare un fratello minore, arrivare a scuola in orario, ecc.



Potenziare

10-15 minuti

Ora, dirò alcune scelte o situazioni, e voglio che tu decida se qualcuna di esse ti impedirebbe di portare a termine qualcuna delle tue responsabilità. Prendi un pastello rosso o la tua matita o un pennarello e cancella una responsabilità che sarebbe influenzata negativamente da ciò che sto dicendo. Quindi, per esempio, se dicessi: "Tu e i tuoi amici uscite dopo la scuola fino al buio senza il permesso dei tuoi genitori", c'è una responsabilità che questa scelta ti impedirebbe di portare a termine? Se è così, lo cancelleresti dalla tua lista.

Ascolta le seguenti scelte o situazioni e se ne senti una che avrebbe un impatto negativo sulla tua capacità di adempiere a una delle tue responsabilità, cancella quella responsabilità dall'elenco.

- Hai dormito troppo.
- Hai lasciato i compiti sul tavolo della cucina.
- Hai cambiato posto e ti sei spostato dalla parte anteriore dell'autobus a quella posteriore per tutto il viaggio in autobus verso la scuola.
- A volte corri nei corridoi della scuola.
- Stavi sognando ad occhi aperti durante la lezione.
- Raramente mangi tutto il pranzo.
- Procrastini (il che significa che aspetti fino all'ultimo minuto per fare le cose).
- A volte litighi con i tuoi genitori e/o fratelli.

Guarda le tue liste. Hai dovuto cancellare molte cose? Nota che la maggior parte di queste cose sono probabilmente cose che abbiamo fatto tutti (o forse facciamo regolarmente). E ognuno da solo potrebbe non sembrare un grosso problema, ma mettili tutti insieme e potresti trovare difficile adempiere alle tue responsabilità!

Ora voglio che tu scriva una cosa in ogni colonna che farai per aiutarti a rimanere disciplinato per adempiere alle tue responsabilità (anche se non hai cancellato nessuna delle tue responsabilità!). A un certo punto avremo tutti delle cose che potrebbero impedirci di mantenere la nostra parte dell'accordo. Ad esempio, se fai fatica a dormire troppo tardi e questo ti impedisce di arrivare a scuola in orario o di fare una buona colazione o anche solo di uscire di casa senza essere stressato, in una delle tue rubriche potresti scrivere: "Lo farò vai a letto cinque minuti prima stasera e metti la sveglia domattina. Questa strategia ti aiuterà a rimanere autodisciplinato per dare la priorità a una buona notte di sonno e ad alzarti in orario.

L'idea è di darti almeno una strategia per aiutarti a essere più disciplinato e responsabile, indipendentemente dall'ostacolo.



Riflettere

5 minuti

Chiedi a tutti di tornare insieme e condividere una strategia di autodisciplina che proveranno e in cosa pensano che li aiuterà. A volte gli studenti non si rendono conto dell'impatto negativo di un'abitudine negativa (anche un'abitudine abbastanza benigna come dormire o correre in corridoio). Quando gli studenti vedono come tale comportamento può avere un impatto su di loro in altre aree, è più probabile che prendano provvedimenti per affrontare tali comportamenti.



Idee di estensione

- Chiedi agli studenti nel corso della settimana se hanno utilizzato la loro nuova strategia di autodisciplina. Inoltre, loda gli studenti quando noti che stanno implementando la loro strategia a scuola.
- Raccogli elenchi e strategie degli studenti e invia la strategia via e-mail ai genitori (individualmente); questo potrebbe fornire ulteriore supporto e incoraggiamento a casa, che possono ripercuotersi sui comportamenti scolastici.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



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/>