

Caro me: una lettera sulla compassione

Questa lezione offre agli studenti l'opportunità di guardare alla cura delle loro comunità più ampie, anche quando i problemi che le loro comunità devono affrontare sono grandi. C'è molto tempo sia per la discussione di gruppo che per la riflessione personale mentre gli studenti osservano come un ragazzo ha sviluppato un'organizzazione per affrontare la fame locale nella sua comunità. Gli studenti si rafforzeranno attraverso una lettera personale che scriveranno e l'insegnante alla fine restituirà, idealmente ricordando agli studenti le proprie idee e inviti all'azione.

Premuroso Concetti secondari

Compassione, Disponibilità, Gentilezza

Orario della lezione

30-40 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Foglio di lavoro Dear Me o quaderno per studenti
- ☐ Buste con lato lettera, una per ogni studente

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 lo faranno DDiscuti i concetti di cura e compassione.

- Guarda la compassione in azione attraverso il video sul cuore di Giosuè.
- Rifletti sulle idee principali del video e collegale alle loro opportunità personali di mostrare affetto e compassione.
- Scrivi una lettera a se stessi parlando di come potrebbero essere maggiormente coinvolti nella cura delle loro comunità.

Connessione insegnante / cura di sé

L'atto di compassione per gli altri sembra spesso facile per noi adulti quando guardiamo un documentario commovente o un telegiornale. Tuttavia, la lotta per mostrare compassione all'interno della nostra stessa comunità a volte è un po' più difficile. Diventiamo immuni al senzatetto con il cartello o alla madre single alle prese con i pacchi. Questa settimana dai uno sguardo concentrato alla tua comunità, alla tua scuola e persino alla tua classe. Chi potrebbe essere nel bisogno che potresti aver trascurato in passato? Comporre la tua compassione per ciò che ti circonda può davvero aumentare la connettività con i tuoi studenti, i tuoi coetanei e la tua comunità nel suo insieme. Quando siamo connessi siamo presenti, quindi guardati intorno. Chi è caduto attraverso le fessure? In che modo la tua compassione può aiutarti a rimanere in contatto con la tua scuola?

Suggerimenti per studenti diversi

- Guarda i video clip più di una volta.
- Mostra le domande mentre guardano la clip o ti ascoltano mentre descrivi le fondamenta; considera di scrivere le domande alla lavagna o di dare agli studenti le domande stampate.
- Chiedi agli studenti di discutere le loro risposte alle domande con un partner prima di rispondere all'intero gruppo.

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

- Consenti agli studenti di scrivere le loro lettere nella loro lingua madre se ciò li aiuterà a condividere le loro idee con i loro genitori; chiedi loro di avere anche una versione breve in inglese, in modo da poter fornire un feedback.



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 "DATE il cinque" per aiutare gli altri ad alleviare lo stress su cui abbiamo lavorato nell'ultima lezione. Ok, vai!



Ispirare

15-20 minuti

Nell'ultima lezione, abbiamo guardato tutti immagini (o situazioni discusse) che ci mostravano una situazione stressante, una situazione di stress positiva o una situazione di stress negativo. E abbiamo scoperto che tutti sperimentiamo lo stress in modo leggermente diverso, ma che tutti sperimentiamo lo stress. Abbiamo anche parlato di alcuni modi in cui possiamo provare ad aiutare gli altri in una situazione stressante. La sensazione che proviamo quando vediamo gli altri stressati o feriti o soli o in difficoltà e vogliamo aiutarli si chiama compassione.

Quanti di voi hanno già sentito questa parola?

La compassione è spesso qualcosa che non intendiamo provare; è semplicemente qualcosa che sgorga dentro di noi quando vediamo qualcuno nel bisogno.

A volte, però, non siamo sicuri di come aiutare, o non pensiamo di poter aiutare, quindi abbassiamo il misuratore della compassione. Oppure, a volte il dolore, la lotta o la solitudine di qualcun altro ci fa sentire a disagio o stressati noi stessi, quindi decidiamo di non aiutarli.

E, a volte, il problema è troppo grande per noi, ma ciò non significa che lo ignoriamo. Quando ti trovi di fronte a un problema o quando vedi qualcun altro in difficoltà, ma tu da solo non puoi aiutarlo, quali sono alcune cose che puoi fare?

Invita la risposta dello studente.

Guarderemo un breve video su un ragazzo che ha provato compassione e il desiderio di aiutare gli altri nella sua comunità ma non sapeva come iniziare. Ha preso i suoi sentimenti di compassione per gli altri bisognosi e, con l'aiuto degli altri, li ha trasformati in azioni reali e significative. Guardiamo:

Guarda Joshua, dare da mangiare ai bisognosi | Citizen Kid di Disney: <https://video.disney.com/watch/joshua-feeding-those-in-need-citizen-kid-by-disney-4ff5cac4824697e707b76a1c>

Se non riesci a riprodurre la clip, ecco una sinossi:

Un modo in cui possiamo fare la differenza è aiutare le persone che non hanno abbastanza cibo. Forse hai raccolto cibo in scatola a scuola o l'hai portato al banco alimentare locale. Un ragazzo, Joshua Williams, ha persino avviato la sua organizzazione a Miami, in Florida, per aiutare a sconfiggere la fame nel mondo. Quando Joshua aveva quattro anni e mezzo, vide un senzatetto per strada e capì che voleva trovare un modo per aiutarlo. Con l'aiuto di sua madre, Joshua ha creato la Joshua's Heart Foundation nel 2006; da allora, ha lavorato con più di 3.000 volontari (1.200 bambini e 2.000 adulti) che hanno distribuito quasi un milione di chili di cibo alle persone della sua comunità! Innumerevoli persone sono state aidate e sono molto grate che Joshua si sia preoccupato abbastanza di fornire loro il cibo di cui avevano bisogno.



Potenziare

5 minuti

Ora parliamo un po' di quello che abbiamo visto!

Puoi farlo come un grande gruppo o in piccoli gruppi.

- *Perché pensi che Joshua Williams voglia aiutare gli altri?*
- *Dalle informazioni sul sito Web di questa organizzazione, sappiamo che Claudia, la mamma di Joshua, sostiene ciò che sta facendo. Come pensi che le nostre famiglie o le persone con cui viviamo possano aiutarci a imparare come prenderci cura degli altri e della nostra comunità? Ci sono cose che state già facendo come famiglia per aiutare a prendervi cura degli altri?*
- *Le persone nella clip sembrano grate per il cibo che hanno ricevuto. Il video dice che Joshua e i volontari hanno distribuito 400.000 libbre di cibo, ma ora è più vicino a un milione di sterline! Pensi che essere grati e riconoscenti per ciò che gli altri fanno per noi sia importante? Perché o perché no?*
- *Pensi che sia nostra responsabilità prenderci cura e sostenere gli altri nella comunità? In quale modo?*
- *Pensi che quello che ha fatto Giosuè sia stato straordinario?*

Queste sono tutte ottime risposte! Ora, prendiamoci del tempo per pensare a come questo può applicarsi personalmente a ciascuno di noi.

Distribuisci i fogli di lavoro "Caro me" o invita gli studenti a prendere un pezzo di carta se non stai usando il foglio di lavoro.

Ti scriverai una lettera per rispondere a questa domanda: come pensi di poter fare la differenza nella tua comunità? Inizia con "Caro me"

Quindi, scrivi alcune frasi su ciò che abbiamo imparato in queste lezioni; finora abbiamo parlato di rispetto e stress e ora compassione e cura.

Successivamente, descrivi in che modo vedere il video su Joshua ha influito sul modo in cui ti senti riguardo alla cura degli altri, anche se il problema sembra troppo grande per te.

Infine, scrivi alcune cose che pensi di poter fare per aiutare a prenderti cura di coloro che sono nella tua comunità; come potresti fare la differenza. Ricorda che la tua comunità potrebbe essere la città e i suoi abitanti, la

nostra comunità scolastica, il tuo quartiere immediato o la tua famiglia. Dove vedi un bisogno di cui potresti occuparti, da solo o con l'aiuto di qualcun altro?

Quando hai finito con la tua lettera, firmala e mettila nella busta che sto per consegnarti, ma non sigillarla! Metti il tuo nome all'esterno della busta e lasciali in questo cestino sulla mia scrivania.



Riflettere

5 minuti

Ci sono piccole cose che ognuno di noi può fare per mostrare generosità e gentilezza agli altri nella nostra comunità e in tutto il mondo. Questi piccoli atti possono essere un'increspatura nell'acqua che si diffonde ad altri membri della comunità. Joshua ha iniziato con l'idea di voler aiutare un senzatetto e ora ha contribuito a fornire cibo a centinaia di persone. Hai appena scritto alcune idee su come potresti prenderti cura degli altri intorno a te. Esaminerò le tue idee e alla fine te le restituirò in modo che tu possa ricordarti come pensi che potresti prenderti cura degli altri. Non vedo l'ora di vedere tutte le tue buone idee; forse ci sarà qualcosa che possiamo anche fare insieme come classe.



Idee di estensione

- Se vuoi incorporare un elemento di ricerca, questi siti web forniscono buone idee su ciò che i bambini possono fare per mostrare attenzione e gentilezza:

[5 modi per aiutare i bambini a prendersi più cura degli altri](#)

[Ripple Kindness Project: come puoi fare la differenza](#)

- Puoi restituire le lettere agli studenti in qualsiasi modo e in qualsiasi momento; forse alla fine del trimestre, alla fine dell'Unità di inclusività (che è strettamente legata al rispetto e alla cura), alle conferenze o forse li spedisce allo studente a casa durante una lunga pausa. Potresti anche prendere in considerazione l'idea di scrivere una nota personale a ogni studente commentando come hai visto lo studente prendersi cura degli altri a scuola, incoraggiandolo a continuare il buon lavoro.



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®

Caro me foglio di lavoro

Data_____

Caro me:

Nelle nostre unità di gentilezza finora, abbiamo imparato a conoscere:

Oggi abbiamo visto un video su un ragazzo di nome Joshua che ha avviato un programma che aiuta a nutrire le persone che non hanno cibo a sufficienza. Questo è un grosso problema che un bambino ha deciso di poter aiutare a risolvere! Mentre guardavo il video, ho sentito:

Qui è dove vedo un bisogno nella nostra comunità (potrebbe essere la famiglia, la scuola o la comunità in generale):

E qui ci sono alcune cose che penso di poter fare per aiutare a prendermi cura di coloro che sono nella nostra comunità:

Cordiali saluti,

