

Provare nuove cose: Festa danzante del coraggio

Questa lezione aiuta gli studenti a comprendere il valore non solo dell'essere coraggiosi, ma anche dell'essere coraggiosi di essere se stessi. È difficile essere coraggiosi per gli altri se non abbiamo il coraggio di essere noi stessi. Questa lezione è progettata per fornire agli studenti strategie per essere se stessi, provare cose nuove, correre dei rischi e avere successo.

Sotto-concetti di gentilezza

Vulnerabilità, Umiltà

Orario della lezione

30-40 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Lettore musicale e canzone da ballo.
- ☐ Carta e utensili da scrittura.

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 che essere il meglio di noi stessi richiede coraggio e talvolta rischi.
- Pratica espressioni di coraggio e autoinclusione.

Connessione insegnante / cura di sé

Molte persone associano il termine "coraggio" all'essere forti, resistere all'oppressione e lottare per ciò che è giusto. Sebbene tutte queste definizioni in realtà si riferiscano a vari tipi di coraggio, c'è ancora un altro obiettivo altrettanto prezioso: il coraggio di rispondere con gentilezza. Questa unità si concentrerà sulla gentilezza come forma di azione coraggiosa. La tua capacità di infondere gentilezza nella tua vita quotidiana è la cosa più coraggiosa che puoi fare per te stesso. Quando i tuoi pensieri cambiano, i tuoi comportamenti cambiano e questo alla fine porta a un cambiamento positivo anche in coloro che ti circondano. Questa reazione a catena di gentilezza inizia con te! Questa settimana, scrivi un pensiero particolarmente gentile su di te e pubblicalo sullo specchio del tuo bagno. Ripetilo a te stesso ad alta voce ogni volta che lo leggi. All'inizio questo può sembrare imbarazzante e inutile. Tuttavia, più senti parole gentili ad alta voce, più è probabile che le interiorizzi. Come puoi essere gentile con te stesso oggi?

Suggerimenti per studenti diversi

- Gli studenti che sono molto timidi o che soffrono di ansia possono sentirsi eccessivamente a disagio con l'attività di ispirazione. In tal caso, chiarisci che gli studenti non devono ballare se non vogliono (anche se una piccola quantità di disagio o esitazione è normale e necessaria affinché gli studenti riconoscano il loro bisogno di essere coraggiosi... quindi non deludere tutti il gancio, se possibile!).
- Gli studenti con capacità di scrittura limitate possono utilizzare termini di base per completare la loro azione (scrivere gli elementi n. 1, n. 2 o n. 3). Potresti voler posizionare gli studenti con abilità limitate in modo

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

che stiano scrivendo il numero 3 (affermazioni) poiché saranno più brevi e potrebbero anche essere fatti attraverso un disegno.



Condividere

3-5 minuti

Benvenuti nella nostra ultima unità! Coraggio! Quando pensi al coraggio, cosa ti viene in mente?

Invita le risposte degli studenti.

La maggior parte di noi probabilmente pensa al coraggio in termini di coraggio in situazioni spaventose. E questo può essere l'aspetto del coraggio. Il coraggio può sembrare anche altre cose, però. Il coraggio può anche sembrare semplicemente essere te stesso, lasciandoti sentire triste quando sei triste o felice quando sei felice. Il coraggio è credere in te stesso o lasciarti provare qualcosa di nuovo, anche se non sei sicuro di essere bravo a farlo. Il coraggio è sia accettare chi sei sia sforzarsi di essere sempre la versione migliore di te stesso.



Ispirare

7-10 minuti

Adesso proveremo qualcosa. Richiederà a ciascuno di noi di essere un po' vulnerabile. Qualcuno sa cosa significa vulnerabile? Significa essere in una posizione in cui potremmo sentirci deboli o imbarazzati o come se potessimo essere criticati. Sembra divertente, vero!?

Sarà divertente, però, se lo permetti. Quindi, staremo tutti in cerchio e io suonerò una canzone.

Puoi scegliere qualsiasi canzone popolare ma appropriata; dovrebbe essere "ballabile".

Quando inizio la canzone, vado al centro del cerchio e ballo. Giusto. Danza. Quando torno al mio posto nel cerchio, ho bisogno subito che qualcun altro salti dentro e balli per 10 secondi. Dopo 10 secondi, dirò "Avanti!" e immediatamente il ballerino di mezzo torna al suo posto e una nuova persona va nel mezzo. Se due di voi vanno insieme, qualcuno fa un passo indietro; puoi andare avanti. Lo faremo fino alla fine della canzone. Tutti dovrebbero rischiare e ballare nel mezzo! Qualcuno si sente un po' nervoso per questo? Va bene se lo fai! Fai un tentativo, però! Puoi farlo! Anche se pensi di non poter ballare, puoi farlo, almeno per 10 secondi!



Potenziare

15-20 minuti

Dopo la canzone, fai sedere tutti al loro posto nel cerchio.

Come ti sei sentito quando eri lì a ballare?

Invita la risposta dello studente.

Come ti sei sentito quando stavi aspettando e discutendo su quando entrare?

Invita la risposta dello studente.

Potresti chiedere agli studenti perché non hanno ballato se ce ne fossero alcuni che non sarebbero andati al centro del cerchio; probabilmente è perché non pensano di poter ballare, erano imbarazzati o avevano paura che la gente ridesse di loro.

Come si confronta questo esercizio con l'essere un bambino nuovo da qualche parte? O provare una nuova attività? O giocare a un grande gioco o avere un assolo di musica o essere in uno spettacolo? Che ne dici di fare presentazioni o leggere ad alta voce in classe? Qualcuna di queste attività ti fa sentire un po' vulnerabile? Perché pensi che sia così? Come si sente la vulnerabilità?

Invita la risposta dello studente.

Quindi, sulla base delle tue descrizioni su come si sente la vulnerabilità, probabilmente è giusto dire che preferiremmo non fare nessuna di queste cose, o essere il nuovo ragazzo, o provare qualcosa di nuovo che non abbiamo mai fatto. Ma, se non proviamo cose nuove, non sapremo mai quanto potremmo godere di quella nuova cosa o di quella nuova persona. Ricordi nella nostra unità Inclusività come abbiamo usato i grafici a T per identificare somiglianze e differenze tra le cose e come le cose erano davvero più uguali di quanto fossero diverse? Questo è ciò che dobbiamo fare quando ci sentiamo vulnerabili o abbiamo paura di provare qualcosa di nuovo. Dobbiamo realizzare tutti i motivi per cui dovremmo provare quella nuova cosa, o presentarci a nuovi amici, o ballare.

Su un pezzo di carta, voglio che tu scriva una cosa realistica che hai paura di fare, provare o dire. Questo non dovrebbe essere qualcosa che potresti fare regolarmente ma hai troppa paura di provare (quindi, cose come il paracadutismo non funzioneranno). E poi voglio che tu scriva sul perché ne hai paura. Questi non dovrebbero essere super personali perché li dividerai con i tuoi compagni di classe. Un buon esempio potrebbe essere: "Mi piacerebbe provare per la squadra di basket, ma ho paura perché non ho mai giocato e non voglio fare un brutto lavoro".

Fatto ciò, passa il foglio alla persona alla tua destra. Ciò significa che ora tutti stanno guardando l'elenco di cose di qualcun altro che hanno paura di provare. Il tuo compito, ora, è scrivere una ragione per cui quella persona dovrebbe provare. Tu cosa hanno paura di provare. Perché quella cosa non è così spaventosa dopotutto? Metti il numero 1 davanti alla tua risposta.

Continua nella pagina successiva...

Quindi passeremo nuovamente le pagine a destra. Ora il tuo compito è spiegare una cosa che questa persona può fare per aiutarla a sentirsi meno spaventata. Ad esempio, se la cosa che il tuo compagno di classe ha paura di fare è provare per la squadra di basket, allora una cosa che potresti scrivere è che la persona dovrebbe trovare un amico che sia bravo a basket e allenarsi insieme. Forse rimani dopo la scuola e fai pratica di dribbling e tiro o lavori su alcune abilità durante la ricreazione. Oppure, lui o lei potrebbe esercitarsi a casa prima della data di prova. Metti un #2 davanti alla tua risposta.

Passeremo la pagina un'ultima volta, ora, e il compito di questa persona è scrivere un'affermazione o una parola o una frase di incoraggiamento e coraggio sulla carta, ricordando all'autore originale che può avere successo; che sono capaci; che non dovrebbero contare su se stessi. Un esempio potrebbe essere qualcosa del tipo: "Puoi fare qualsiasi cosa ti venga in mente!" o "Non mollare mai!" Metti un #3 davanti alla tua risposta.

Metterò queste tre cose alla lavagna per aiutarti a ricordarti cosa scrivere quando ricevi un foglio. Il tuo compito è riempire il prossimo spazio vuoto. Quindi, se sono stati scritti i numeri 1 e 2, rimane il numero 3. Se ricevi un documento e solo il numero 1 è stato completato, compili il numero 2.



Riflettere

3-5 minuti

Chiedi agli studenti di ripassare le pagine finché ognuno non avrà restituito il proprio foglio. Consenti agli studenti di leggere ed elaborare i loro documenti. Invita alcuni studenti a condividere ciò che è stato scritto.

- Come ti sei sentito quando stavi pensando o scrivendo la cosa che avevi paura di provare?
- Come ti senti ora a leggere l'incoraggiamento e le strategie per il successo fornite dai tuoi compagni di classe?
- Quanti di voi adesso si sentono più disposti a provare questa cosa di cui avevate paura? Perché?



Idee di estensione

- Chiedi agli studenti di portare a casa i loro documenti e discutere la cosa che vogliono provare con i genitori/tutori. È possibile che i caregiver non abbiano idea che il loro studente sia interessato a provare qualcosa di nuovo e quindi non lo hanno incoraggiato o dato loro un'opportunità. Questa attività può essere il catalizzatore per coinvolgere gli studenti in cose nuove con il supporto dei loro caregiver.



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/>