

# 30 Atti casuali di gentilezza

Questa lezione offre agli studenti l'opportunità di lavorare come una classe per eseguire una serie di atti casuali di gentilezza (RAK) in vari modi in tutta la scuola. Gli studenti segneranno i loro RAK su un calendario principale e lavoreranno per completarli tutti entro una scadenza fissata dall'insegnante. Alla fine, gli studenti possono condividere le loro esperienze e riflettere sui modi per continuare a mostrare gentilezza anche quando la scuola è finita per l'anno.

## Sotto-concetti di gentilezza

Vulnerabilità, Umiltà

## Orario della lezione

25-30 minuti. Distribuito nel tempo a seconda di quanto tempo hanno gli studenti per completare i loro atti casuali di gentilezza. Questo potrebbe essere introdotto all'inizio della giornata e completato alla fine, oppure introdotto all'inizio della settimana e completato alla fine della settimana.

## Materiali richiesti

- ☐ Elenco di atti di gentilezza casuali (allegato)

## 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 saranno in grado di:

- Comprendi cos'è un atto casuale di gentilezza.
- Completa un certo numero di atti di gentilezza entro una data scadenza.
- Discuti l'esperienza e l'impatto dell'impegno in atti di gentilezza casuali.

## Connessione insegnante / cura di sé

Mentre ci dirigiamo verso l'ultima settimana o giù di lì dell'anno scolastico, il coraggio di rispondere con gentilezza ci porta fuori dall'aula e torniamo con le nostre famiglie e amici mentre le vacanze estive incombono in un futuro non così lontano.

Hai il coraggio di rispondere con gentilezza a casa?

A volte, spesso può sembrare più difficile appoggiarsi alla gentilezza con le persone più vicine a te poiché sono anche le persone che sanno in prima persona come premere i pulsanti e smorzare il tuo umore. Tuttavia, la vera prova della tua capacità di rispondere con gentilezza è il modo in cui tratti le persone nella tua cerchia ristretta. Questa settimana, e per tutta l'estate di quest'anno, usa il nostro omonimo, Random Acts of Kindness, come motto su come trattare gli altri ogni giorno. Diventa più consapevole delle persone più vicine a te. Trova una piccola cosa che puoi fare per ognuno di loro ogni giorno. Qualcosa di piccolo, ma significativo; qualcosa di semplice, ma gentile. Nessun atto casuale di gentilezza è troppo piccolo per avere un impatto su un altro.

Il tuo sforzo concentrato per rendere il tuo mondo immediato un posto migliore ha un effetto a catena sul mondo più vasto che ti circonda. Come puoi rispondere coraggiosamente con gentilezza ogni giorno?

### Suggerimenti per studenti diversi

- Illustrare le scelte nell'elenco.

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

- Scrivi l'elenco in inglese e in un'altra lingua soprattutto se ci sono studenti ELL in classe.
- Regola il numero di scelte in base all'abilità e alla dimensione della classe;  
12 scelte potrebbero essere troppe per essere ricordate/elaborate dai tuoi studenti.



## Condividere

5-7 minuti

*Per quest'ultima unità, abbiamo parlato di coraggio. Sulla base delle lezioni che abbiamo avuto finora, qualcuno può rivedere la definizione di coraggio per noi?*

Invita la risposta di uno studente.

*Il coraggio è essere disposti a provare cose nuove, a difendere te stesso e gli altri e a fare la cosa giusta anche se gli altri ti spingono a fare la cosa sbagliata.*

*Qualcuno ha un atto di coraggio che vuole condividere, che ha fatto o a cui ha assistito da quando abbiamo iniziato questa unità?*

Invita 2-3 studenti a condividere brevemente.

*Grazie per avere il coraggio di condividere! In definitiva, ci vuole coraggio per fare ciò che è giusto e gentile.*



## Ispirare

7-10 minuti

*Per la lezione di oggi, faremo un atto di gentilezza casuale! Un atto di gentilezza casuale a volte può essere una divertente sorpresa di gentilezza data a qualcun altro senza che se lo aspetti! Questi atti di gentilezza lo sono non annunciato, non necessariamente pianificato e non premiato. Stai facendo cose gentili per gli altri solo perché vuoi che qualcun altro si senta bene, non perché vuoi che qualcuno ti noti. (Tuttavia, va bene se gli altri ti assistono nel tuo atto di gentilezza! La scienza dice che un atto di gentilezza casuale aumenta l'umore del destinatario, del donatore e del testimone!). La differenza è che tu non sei unannunciando quanto sei meraviglioso; stai semplicemente recitando e lasciando che la gentilezza fluisca ovunque possa!*

*Questo può richiedere anche coraggio perché spesso vogliamo essere riconosciuti per le cose buone che abbiamo fatto. Ci vuole disciplina per sviluppare le capacità di gentilezza e di fare la cosa giusta senza aspettarsi il riconoscimento. Qualcuno ricorda quale concetto centrale abbiamo studiato quest'anno che ha una definizione simile? Fare la cosa giusta anche quando nessuno ci sta guardando o ci ricompenserà?*

Invita la risposta dello studente; stiamo cercando "integrità" qui.

*Sì, integrità! Dobbiamo lavorare per costruire abilità che ci consentano di*

*prendere decisioni attente, corrette e ponderate ogni volta che ci troviamo di fronte a una scelta. Questo è quello che abbiamo cercato di fare tutto l'anno! Quanti di voi sentono di avere le capacità per fare scelte buone e gentili, anche quando sembra difficile o impopolare?*

Invita ad alzare le mani. Se c'è tempo, invita alcuni studenti a condividere un'abilità o una strategia che hanno imparato quest'anno.

*Questo è fantastico! Oggi metteremo in pratica queste abilità commettendo un atto casuale di gentilezza per qualcun altro.*



## Potenziare

15-20 minuti

Ecco come faremo i nostri atti casuali di gentilezza (RAK). Tutti voi potete scegliere quale RAK completare: dove, quando e per chi. Abbiamo un elenco di idee RAK (allegato) con idee diverse su di loro. Proietta il calendario RAK sulla smartboard o stampa/distribuiscine una copia a ogni studente.

Hai tempo fino a \_\_\_\_\_ per completare almeno \_\_\_\_\_ di questi RAK per qualcun altro. Estendilo per tutto il tempo necessario/desiderato e imposta un numero minimo da completare; uno va benissimo, anche se potresti voler sfidare i tuoi studenti con altri.

L'obiettivo è completare il tuo atto senza preavviso o in attesa di riconoscimento. Quando completi il tuo RAK, firma il tuo nome nella rispettiva casella su questo calendario principale. Assicurati di avere un calendario "principale" stampato o creato - idealmente abbastanza grande in modo che ci sia spazio per più persone per firmare ogni quadrato - ben visibile nella stanza.

Riepilogo: l'obiettivo è che tutti abbiano firmato almeno \_\_\_\_\_ quadrati entro \_\_\_\_\_. Vogliamo anche provare a completare ogni RAK su questo calendario, quindi controlla regolarmente il calendario per vedere quali RAK sono rimasti e prova a farli! Fai sapere agli studenti che parteciperai anche tu!



## Riflettere

7-10 minuti

Poiché questa lezione può estendersi per un periodo di ore o giorni, la concluderai in corrispondenza o subito dopo la scadenza finale che hai impostato. Quando sei pronto per concludere, però, considera di seguire i seguenti suggerimenti con gli studenti:

- Mostra il calendario principale e discuti su cosa hanno fatto gli studenti RAKs. Nota se ce n'erano alcuni che sono stati raggiunti di più e/o meno (o quelli che gli studenti non hanno provato affatto, poiché l'obiettivo era di farli tutti almeno una volta). Chiedi agli studenti di condividere le loro esperienze o se un RAK è stato più facile da completare rispetto a un altro, ecc.
- Come ti sei sentito quando hai completato i tuoi RAK?
- Ci sono stati casi in cui qualcuno ti ha riconosciuto per il tuo RAK? (I riconoscimenti comuni potrebbero includere un "grazie" o un sorriso o un altro commento.)
- Come puoi continuare a eseguire i RAK anche dopo che la scuola è finita e sei a casa o in altri ambienti per l'estate? Quali sono alcune idee RAK per la casa e nella comunità? Modifica quest'ultima richiesta se la tua scuola non ha una tradizionale "pausa estiva" e sarà in sessione.



## Idee di estensione

- Poiché alcuni dei RAK sul calendario prevedono oggetti di scena specifici (come dipingere una roccia della pace o della gentilezza o scrivere una nota di ringraziamento), potresti prendere in considerazione l'idea di avere una "stazione di gentilezza" in classe con alcuni di questi oggetti di scena o forniture per soddisfare il RAK.

Gli studenti possono visitare la stazione della gentilezza durante i tempi di inattività o se finiscono il lavoro in anticipo, ecc. Potrebbe essere una ricompensa per rimanere in attività e avere tempo extra.

- Crea il tuo calendario RAK come classe con tanti quadrati quanti sono gli studenti e lascia che ciascuno sviluppi un RAK da aggiungere al calendario.



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/>

## 30 idee casuali di atti di gentilezza per gli studenti

Sul campo di gioco	Nel corridoio	Nella classe	Verso gli adulti	Verso altri ragazzi
Raccogli i rifiuti e gettali nella spazzatura.	Sorridi e saluta qualcuno di nuovo.	Fai una nota incoraggiante per qualcuno della tua classe.	Aiuta i lavoratori della mensa a pulire i tavoli.	Dona i vestiti che hai superato alla banca dei vestiti della tua scuola.
Abbandona il tuo swing a qualcuno che sta aspettando.	Lascia che qualcuno ti preceda nella fila delle fontanelle.	Dai il tuo premio per la buona condotta a qualcuno che se lo merita, ma non ha vinto.	Scrivi una nota di ringraziamento al tuo insegnante di ginnastica per averti insegnato come rimanere in salute.	Dì a un altro studente "bel lavoro" in classe o nel parco giochi.
Invita qualcuno che gioca da solo a unirsi al tuo gioco.	Raccogli qualcosa che è caduto dal muro e restituiscilo a un insegnante.	Collabora con qualcuno che di solito ha difficoltà a trovarne uno.	Raccogli i documenti che vedi nell'edificio in modo che il custode non debba farlo.	Porta da casa un dolce extra per il pranzo e condividilo con qualcuno.
Lascia che qualcuno ti preceda lungo lo scivolo.	Lascia che qualcuno che doveva partire per qualcosa si rimetta in fila davanti a te.	Dì a qualcuno quanto ti piace il suo nuovo taglio di capelli, lo zaino o le scarpe.	Sorridi e mostra ai genitori la strada per l'ufficio.	Aiuta un altro studente a portare una pesante borsa di libri in classe.
Aiuta a mettere via le palline del parco giochi quando suona la campanella.	Aiuta qualcuno che ha lasciato cadere i propri libri o documenti.	Raddrizza la biblioteca della classe.	Spiega agli altri insegnanti quanto sono carini.	Fai amicizia con il nuovo ragazzo a scuola.
Scrivi un messaggio positivo su una roccia e nascondilo affinché qualcuno possa trovarlo in seguito.	Lascia una nota adesiva positiva per illuminare la giornata di qualcuno!	Lascia una bella nota per il tuo insegnante.	Metti un biglietto di gentilezza in un libro della biblioteca restituito affinché il bibliotecario lo trovi.	Dipingi una roccia della gentilezza per un amico.