

Inclusività

Nel corso della settimana di questa unità, gli studenti parleranno della pressione dei pari che è qualcosa che probabilmente conoscono bene ormai! Tuttavia, potrebbero non rendersi conto che esistono due tipi di pressione dei pari: positiva e negativa. Le lezioni di questa settimana offrono agli studenti l'opportunità di distinguere tra i due, pensare a come fare scelte positive di fronte alla pressione e valutare come essere se stessi, indipendentemente da come gli altri potrebbero fare pressione su di loro nei loro pensieri e azioni.

Inizia l'unità con l'intera lezione di classe e poi mira a completare almeno due delle mini lezioni con i tuoi studenti durante la settimana. Ogni mini lezione è progettata per presentare elementi della lezione principale in modi nuovi e coinvolgenti.

Lezione principale

Lezione di tutta la classe
30 minuti

START
HERE

Rispondere alla pressione dei pari

Questa lezione introduce gli studenti al concetto che la pressione dei pari può essere positiva o negativa, e li invita a distinguere tra i due e a rispondere in modo appropriato a entrambi i tipi di pressione. (Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

Mini lezioni

Per piccoli gruppi
15 minuti



Dì solo di non giocare di ruolo

In piccoli gruppi, attraversa diverse situazioni che potresti incontrare da studente di terza media in cui senti la pressione negativa dei pari e hai bisogno di dire "No". Metti in pratica alcune delle strategie apprese nella lezione principale: disco rotto, allontanamento, distrazione e umorismo. Dopo ogni gioco di ruolo, valuta le conseguenze della tua decisione.

Per i partner
15 minuti



Il potere della scelta

Con il tuo partner, condividi un momento in cui ti sei sentito sotto pressione per prendere una decisione (buona, cattiva o indifferente) e cosa è successo. Col senno di poi, hai fatto la scelta giusta? Spiegare.

Per gli individui
15 minuti



Prendere le mie decisioni

Diario 3-5 strategie che puoi usare o parole che puoi dire per resistere alla pressione dei pari. Mentre ti prepari per entrare al liceo, potresti trovarti in situazioni in cui devi fare delle scelte e potresti sentirti sotto pressione per fare le stesse scelte degli altri. Come ti sentirai sicuro nel prendere le tue decisioni?

Incentrato sulla tecnologia
15 minuti



Pressione dei pari online

In che modo i social media ci fanno pressione? Ci sentiamo sotto pressione per "mettere mi piace" o condividere qualcosa solo perché lo fa qualcun altro? Possiamo davvero essere noi stessi online?

Rispondere alla pressione dei pari

In questa lezione, gli studenti esploreranno esempi di pressione dei pari sia positiva che negativa. Avranno l'opportunità di vedere se possono distinguere tra i due e pensare a come rispondere di conseguenza.

Orario della lezione

30 minuti

Materiali richiesti

☐ Per questa lezione non è richiesto alcun materiale

Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale, gli standard dell'International Society for Technology in Education, se applicabili, e gli standard comuni di base dello stato. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Differenziare tra pressione positiva e negativa dei pari.

Connessione insegnante / cura di sé

C'è molta pressione sugli insegnanti: pressione per avere studenti che superino i test di stato, pressione per colmare il divario nei risultati, pressione per assicurarsi che tutti siano al livello scolastico o superiore e pressione per essere i migliori. A volte la pressione che sentiamo è positiva e ci spinge verso il miglioramento, ci sfida a crescere nel nostro mestiere e ci ispira a provare cose nuove. A volte la pressione che sentiamo è negativa e ci fa diventare autocritici, induce a dubitare di noi stessi o ci porta verso scelte sbagliate.

Quando senti la pressione, identifica alcune cose:

1. La pressione che senti è positiva o negativa?
2. La pressione ti porta a crescere o migliorare?
3. La pressione ti sfida in un modo che ti fa sentire bene o male?
4. La pressione che senti porta verso una maggiore inclusività?

Identificare come ti fa sentire la pressione o dove ti porterà è il primo passo per sapere come rispondere. A volte dovremo rifiutare apertamente la pressione e a volte dovremo accettare la sua sfida. A volte puoi riformulare la pressione negativa dei pari in modo che ti serva in modo positivo. Indipendentemente da ciò, hai il controllo di come rispondi!

**Condividere**

5-7 minuti

Benvenuti all'ultima settimana della nostra unità Inclusiveness! Spero che ti sia piaciuto imparare come essere più inclusivo creando spazi inclusivi, essendo un upstander e considerando altre prospettive. Qual è una delle lezioni o delle nuove idee più importanti che hai imparato finora in questa unità? (Invita le risposte degli studenti.)



Ispirare

3-5 minuti

Oggi parleremo della pressione dei pari. So che questo è un termine che conosci. Qualcuno può definirlo o spiegarcelo? (Invita gli studenti a rispondere).

Sì! Man mano che invecchi, sarai esposto a una maggiore pressione dei coetanei. I tuoi amici, genitori, insegnanti, società e cultura avranno tutti idee su cosa dovresti fare e chi dovresti essere. La chiave sarà conoscere la differenza tra pressione positiva e negativa e fare la scelta giusta per te. Ciò potrebbe includere dire di no anche quando non pensi di poterlo fare.



Potenziare

15 minuti

Per aiutarti a sapere come puoi rispondere quando ti senti sotto pressione, devi determinare se senti una pressione positiva (che ha lo scopo di incoraggiarti o metterti alla prova o aiutarti a migliorare) o se senti una pressione negativa (che si intende per costringerti o convincerti a fare qualcosa con cui non ti senti molto a tuo agio e che potrebbe creare un esito negativo).

Diamo un'occhiata ad alcune situazioni e identifichiamo se sono esempi di pressione positiva dei pari o pressione negativa dei pari. Tuttavia, lo farai con gli occhi chiusi in modo da non essere costretto a fare la tua scelta!

Allunga una mano in un gesto di "pollice in su" e chiudi gli occhi. Non barare! Ora, gira il pollice di lato in modo che non sia né rivolto verso l'alto né verso il basso. Dopo aver letto la situazione, se pensi che sia un esempio di pressione positiva tra pari, punta il pollice verso l'alto ("pollice in alto"). Se pensi che sia un esempio di pressione negativa dei pari, punta il pollice verso il basso ("pollice verso il basso").

Situazione #1: Ami la musica e hai una buona voce cantata e capacità di leggere la musica. Ma non hai mai preso lezioni di strumento o canto. Odi la folla e pensi che ti sentiresti davvero nervoso se dovessi suonare o cantare davanti agli altri. Tuttavia, tua madre vuole che ti iscrivi al coro e tua nonna ha detto che avrebbe pagato per le lezioni di piano. Che tipo di pressione senti?

Chiedi agli studenti di "votare" con i pollici (e con gli occhi chiusi!) e poi invitali ad aprire gli occhi dopo che tutti hanno fatto una scelta. Quindi chiedi ad alcuni studenti di condividere le motivazioni della loro scelta; includi almeno uno per parte se gli studenti hanno votato sia a favore che a sfavore.

Situazione #2: Tuo fratello è stato messo a terra dal telefono perché i suoi voti sono peggiorati. Voi genitori siete via per la notte e sapete che ha preso il telefono dal comodino di vostra madre. Ti dice di non dire niente e che lo riporterà a posto prima che tornino a casa. Che tipo di pressione senti?

Ripeti la votazione e la condivisione dalla situazione n. 1.

Situazione #3: Il tuo insegnante di matematica ti sta chiedendo di partecipare alla gara di matematica perché sei abile in matematica e hai uno dei voti più alti della classe. Non hai la stessa fiducia nelle tue capacità del tuo insegnante

e sei titubante, ma ti piace molto il tuo insegnante di matematica e non vuoi deluderla. Che tipo di pressione senti?

Ripeti la votazione e la condivisione dalla situazione n. 1.

Situazione #4: Hai lavorato duramente come babysitter per guadagnare \$ 50 da spendere per la tua vacanza in famiglia al mare. Speri davvero di trovare dei bei souvenir da portare con te e sai già che vuoi comprare una maglietta che hai visto quando eri lì l'anno scorso. Il fine settimana prima di partire, vai al centro commerciale con i tuoi amici. Vedi delle scarpe che hanno tutti i tuoi amici. Non hai bisogno di scarpe nuove, ma sono davvero fantastiche. Tutti i tuoi amici pensano che dovresti prendere le scarpe. Costano \$ 49,50 con tasse, il che spazzerebbe via i soldi per le vacanze. Che tipo di pressione senti?

Ripeti la votazione e la condivisione dalla situazione n. 1.

Situazione #5: Stai pranzando con i tuoi amici quando il nuovo studente della tua classe entra in mensa. Puoi vedere che non ha un posto particolare dove sedersi. Inizi a salutarlo quando un altro amico ti dà una gomitata nelle costole e scuote la testa "no". Che tipo di pressione senti?

Ripeti la votazione e la condivisione dalla situazione n. 1.



Riflettere

5-7 minuti

A volte può essere difficile dire che tipo di pressione stiamo provando, ma è importante pensarci perché alcune pressioni hanno lo scopo di aiutarci o spingerci a fare qualcosa di nuovo e positivo che ci renda persone migliori. Probabilmente sperimenterai molta pressione negativa, tuttavia, che potrebbe danneggiare te o gli altri. È importante evitare quel tipo di pressione dei pari o, quando non può essere evitato, affrontarlo facendo la scelta giusta.