

# Carte di autoaffermazione

GENTILEZZA OLTRE LA CLASSE™  
PICCOLO GRUPPO • OPZIONE 1 • CORAGGIO

## Orario della lezione

25-30 minS

## Materiali

- ☐ 3 schede/studente
- ☐ Matite/pennarelli
- ☐ Coraggio locandina (opzionale)



## Condividere

Definisci il coraggio: IL CORAGGIO È ESSERE CORAGGIOSO NELL'AFFRONTARE CIRCOSTANZE NUOVE O DIFFICILI. (Se lo desideri, mostra il poster del Coraggio). Spesso pensiamo al coraggio come a essere forti e senza paura. Tuttavia, il coraggio significa anche rimanere fedele a chi sei e abbracciare ciò che ti rende diverso, piuttosto che nascondere, il che a volte può sembrare spaventoso o difficile. Come gruppo, fate un brainstorming su una cosa unica su ogni persona del gruppo:

- Qual è una cosa unica di te che gli altri potrebbero non sapere?

Se il tempo lo consente, chiedi a ogni persona del tuo gruppo di rispondere. Se non c'è abbastanza tempo o il tuo gruppo è troppo numeroso, punta a 5-10 risposte di età diverse.



## Ispirare

Potrebbe sembrare sciocco, ma ci vuole coraggio per essere te stesso. La maggior parte di noi non pensa a come ci trattiamo, ma la gentilezza in realtà inizia con le cose che dici e fai prima a te stesso! Se non puoi essere gentile con te stesso, come puoi aspettarti di essere gentile con gli altri? Quindi, come si collega questo al coraggio? Ci vuole coraggio per essere sempre TE!



## Potenziare

Spiega che oggi ogni studente creerà carte di autoaffermazione che possiamo leggere ad alta voce a noi stessi ogni giorno. Queste sono affermazioni su noi stessi che ci sollevano, ci portano gioia e ci ricordano perché siamo così speciali. Dividi il gruppo in gruppi più piccoli per classe (PK-2 e 3-6).

Nel gruppo più giovane, ogni studente creerà 3 carte diverse che rispondono alla domanda: "Sono speciale perché..."

Nel gruppo più anziano, ogni studente scriverà 3 affermazioni (dichiarazioni edificanti) su se stesso. Devono essere vere e specifiche. (Esempio: "Sono figo!" non è specifico. "Sono un grande pianista" è meglio!)

- Se il tempo lo consente, invita gli studenti a usare il coraggio di leggere ad alta voce almeno una carta con il loro gruppo.
- Invia le cartoline a casa e incoraggia gli studenti a metterle in un posto dove possano leggerle ogni mattina mentre si preparano per la scuola (sotto il cuscino, accanto al letto, in bagno specchio, eccetera.)



## Riflettere

Guida una conversazione sul CORAGGIO di essere gentile con te stesso.

- Come ci vuole coraggio per essere gentili con TE?
- Come ti fa male quando pensi o dici cose negative su te stesso?



- Cosa possiamo fare se vediamo o sentiamo i nostri amici usare parole negative per descriversi? (Sono stupido, non lo capirò mai, ecc.)