

Il mio posto felice

Questa è la lezione iniziale nell'Unità di cura. Per iniziare la conversazione nel modo giusto e rafforzare il concetto di rispetto dell'unità precedente, gli studenti creeranno pannelli collage "My Happy Place" da utilizzare quando si sentono turbati o hanno difficoltà durante la giornata scolastica.

NOTA: Questa lezione funzionerebbe molto bene in combinazione con il tuo tempo artistico durante gli speciali. Potresti chiedere al tuo insegnante di arte se vorrebbe collaborare! È un ottimo modo per dimostrare che tieni anche alla loro attenzione accademica.

PremurosoSub-Concetti
Compassione, Gentilezza

Orario della lezione
45 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Vari formati di cartone
- ☐ Bastoncini di colla
- ☐ Forbici per ogni bambino
- ☐ Riviste o immagini stampate da Internet
- ☐ Forniture artistiche di base
- ☐ Glitter (facoltativo)
- ☐ Modge Podge (facoltativo)
- ☐ Carta straccia di varie trame (opzionale)
- ☐ Articoli riciclati (opzionale)

Mapa 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.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Crea un collage personalizzato raffigurante immagini che ispirano una sensazione di felicità.
- Esercitati a usare le abilità di coping quando le circostanze causano sentimenti negativi.

Connessione insegnante / cura di sé

IONella prima unità abbiamo parlato dell'importanza del rispetto di sé come elemento costitutivo del rispetto all'interno del nostro mondo. Questa unità si concentra sulla cura, che incorpora compassione, disponibilità, gratitudine ed empatia. La cura è definita come provare e mostrare preoccupazione per se stessi e per gli altri. Con questa definizione in mente, prova a valutare come ti prendi cura di te stesso.

Self-Care è uno strumento vitale per assicurarci di avere il tempo di riavviare. Non è egoista fornire tempo ogni giorno per concentrarsi solo su di TE. Cosa fai solo per te ogni giorno? Se la risposta è difficile da identificare, fai un brainstorming su come prenderti cura di te stesso ogni giorno. Se hai già iniziato questo processo, cerca di espandere o approfondire la tua cura di te stesso per includere obiettivi a lungo termine (come allenarti o seguire un corso divertente). Se non ti prendi cura di te, come puoi aspettarti di fornire una solida assistenza agli altri?

Suggerimenti per studenti diversi

- Aiuta uno studente con capacità motorie fini limitate ritagliando delle immagini per lui.
- Fornire una varietà di diverse dimensioni di cartone tra cui gli studenti possono scegliere.
- Fornire un prodotto finito per facilitare la visualizzazione.



DESIGNATO DA CASL
COME PROGRAMMA
CONSIGLIATO
PER L'APPRENDIMENTO
SOCIALE ED EMOTIVO.

Vedere l'ultima pagina per i
dettagli.



Condividere

3 minuti

Chiedi agli studenti di riunirsi nel tempo del tuo cerchio o nell'area della comunità.
Chiedi loro di condividere un modo in cui hanno mostrato rispetto per un amico questa settimana.

(Fornire esempi se necessario.)



Ispirare

Cos'è la cura?

5-7 minuti

Spiega che prendersi cura significa provare interesse per gli altri. Questa unità si concentra sulla cura e sull'espressione di ciò nella nostra classe. Abbiamo già imparato come il rispetto di noi stessi, dei nostri amici e del nostro spazio ci ha aiutato a sentirci al sicuro e a mostrare gentilezza ogni giorno. La cura si basa su questo. Quando ci preoccupiamo, le nostre azioni mostrano gentilezza e gli altri apprezzano la nostra compagnia!

Cos'è la cura di sé?

5-7 minuti

Spiega che prendersi cura di sé è quando ci prendiamo del tempo per prenderci cura di noi stessi. Può sembrare sciocco, ma se non ci prendiamo il tempo per prenderci cura di noi stessi, non siamo molto bravi a prenderci cura degli altri. Un modo per praticare la cura di sé è controllare spesso i tuoi sentimenti e averne alcuni strumenti per aiutarti a cambiare i tuoi sentimenti quando sei turbato. Chiamiamo questi strumenti abilità di coping. Quando usiamo un'abilità di coping ci permette di prenderci un po' di tempo lontano dal problema, schiarirci le idee e tornare a sentirci di nuovo felici!

- Potresti voler designare un'area nella tua stanza che sia tranquilla affinché gli studenti possano usarla quando esercitano le abilità di coping (la tua biblioteca di classe è un'ottima opzione).



Potenziare

30 minuti

Oggi ogni persona creerà il proprio speciale collage "My Happy Place" utilizzando immagini di riviste o immagini stampate da Internet, materiale artistico e cartone. Questa è la tua tavola personale; nessuno può dirti cosa metterci sopra, come realizzarlo o addirittura usarlo con te.
È solo per te.

Passo 1:

Ogni studente selezionerà un pezzo di cartone per il proprio collage. Assicurati di offrire dimensioni diverse poiché alcuni studenti potrebbero sentirsi sopraffatti da questo compito, mentre altri vorranno più spazio. Scrivi il

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

nome dello studente sulla lavagna e chiedigli di mettere colla e brillantini sulle lettere per renderle lucide. Nota: Seglitter non è possibile/desiderato, Avere ogni studente scrivi il suo nome su un cartoncino e incollalo al centro del tabellone.

Passo 2:

Mentre i brillantini si stanno asciugando, consenti agli studenti di sfogliare le riviste per trovare immagini che li facciano sentire felici dentro. Per fornire ispirazione e chiarezza, mostra loro il tuo collage finito e spiega perché hai scelto le tue foto. Ad esempio, "Questo cane mi fa sentire felice perché mi fa pensare al mio cane, Lentiggini, a casa". Gli studenti possono ritagliare immagini, disegnare su pezzi di carta o persino creare felicità da trame e oggetti riciclati. Non esiste una risposta giusta o sbagliata su cosa Essi inserire i loro collage, purché possano spiegare come il risultato finale li renda felici. Chiedi loro di incollare tutte le loro scelte sulla loro tavola. Nota: per aiutare queste tavole a durare più a lungo, considera di dipingerle con Mod Podge o di laminarle.

Passaggio 3:

Dopo che tutti i collage sono stati completati, spiega che gli studenti useranno i loro Consiglio "My Happy Place" durante tutto l'anno per aiutarli quando si sentono giù o turbati. Gli studenti possono estrarre la lavagna e discutere alcune delle immagini su di essa con l'insegnante o l'assistente quando sono sopraffatti, frustrati o addirittura arrabbiati. Questo è un modo fantastico per mostrare la cura per noi stessi. Quando lasciamo che i sentimenti negativi rimangano dentro troppo a lungo, non mostriamo gentilezza. Il nostro atteggiamento inizia a cambiare e diventa più difficile rispettare e mostrare gentilezza agli altri a causa di tutti questi sentimenti schifosi. Usare la tua bacheca "My Happy Place" può aiutarti a sentirti di nuovo positivo rapidamente!

- Usando la tua lavagna, dimostra come usare il collage per cambiare i tuoi sentimenti. Un'idea è quella di guidare una persona attraverso un cambiamento di atteggiamento indicando diverse immagini e chiedendole in che modo le immagini portano felicità.
- Dovrai creare un segnale o un piano per i tuoi studenti quando vogliono/hanno bisogno di questa abilità di coping.
- Dovrai anche selezionare una posizione speciale in cui gli studenti possano conservare le loro schede.



Riflettere

5-10 minuti

Chiedi a ogni studente di condividere con la classe 1-2 elementi dei propri collage. Gli studenti non devono mostrare le loro tavole intere se non lo desiderano. Sottolinea che queste bacheche sono personali e alcune persone potrebbero non sentirsi completamente a proprio agio nel condividere tutto ciò che ci mettono. Poni le seguenti domande mentre gli studenti selezionano determinate immagini:

- Come ti fa sentire quella foto?
- Perché hai messo quella foto sulla tua bacheca?
- Quella foto ti ricorda una persona, un luogo, una cosa o... momento divertente della tua vita?

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Idee di estensione

- At Home Extension: scatta una foto di ogni collage "Happy Place" e inviala a casa con i genitori. Spiega l'attività e invitali a crearne una a casa o a usare l'immagine durante le lotte con i figli per diminuire le emozioni negative.



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/>