

Caccia al tesoro della gratitudine

Questa lezione introduce gli studenti al concetto di gratitudine e dà loro l'opportunità di capire cosa significa per loro la gratitudine nella vita quotidiana e ordinaria. L'obiettivo di questa attività è far sì che gli studenti siano consapevoli delle piccole cose per cui sono (o, forse, dovrebbero essere) grati e che la gratitudine non deve essere necessariamente un grande gesto; possiamo essere grati anche per le cose ordinarie.

Sottotitoli premurosi Concetti

Compassione, Gratitudine, Helpienezza, gentilezza

Orario della lezione

45 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Dispensa per la caccia al tesoro (in 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:

- Definisci gratitudine.
- Riconoscere varie cose per cui sono grati.
- Mostra gratitudine verso coloro che mostrano disponibilità.

Connessione insegnante / cura di sé

Disponibilità. La parola da sola può richiamare alla mente immagini sia positive che negative. Sei il tipo che aiuta con tutto? O sei uno che evita di aiutare perché non riesci a trovare il tempo? Trovare un equilibrio quando si tratta di disponibilità è vitale per l'autoconservazione in questa professione.

Stabilire e mantenere confini chiari con la tua squadra, la tua scuola e sì, anche la tua stessa famiglia, ti aiuterà a organizzare meglio il tuo tempo, permettendoti così di accoppiare l'aiuto che stai fornendo o di trovare il tempo per impegnarti di più occasioni. La disponibilità è un tratto caratteriale formidabile, ma spesso ci si può aspettare troppo dagli insegnanti. Parla quando sei tassato.

A nessuno piace un aiutante scontroso! Hai bisogno di idee su COME dire di no?

Dai un'occhiata a questa

risorsa: <http://teacherhabits.com/effect-way-teachers-say-no/>

Suggerimenti per studenti diversi

- Attiva i sottotitoli per il video per gli studenti con problemi di udito/limitazioni.
- La dispensa ha spazi in cui gli studenti possono disegnare le loro idee se non si sentono a proprio agio a scriverne.
- Tieni presente il background socio-economico degli studenti; gli studenti in povertà possono avere più difficoltà a pensare alle cose quotidiane per cui essere grati, quindi guida la discussione ove necessario per assicurarti che tutti i contributi degli studenti siano valutati e rispetto

- Tieni presente i limiti fisici degli studenti; se ci sono studenti in sedia a rotelle, ad esempio, che non possono camminare, esprimere gratitudine per le gambe che possono camminare e correre potrebbe essere insensibile. Vedere le note di seguito.



Condividere

5-7 minuti

- Chiedi agli studenti che cosa pensano significhi la parola gratitudine. Annota le parole chiave dalle loro definizioni sulla lavagna o proietta sulla lavagna intelligente.
- Di' agli studenti che scriverai una definizione di gratitudine basata sulle parole chiave che hai scritto. Inizia la definizione in questo modo: Gratitudine significa: (grato, lieto, riconoscente, felice per quello che hai).
 - Scegli circa tre elementi chiave che puoi incorporare nella definizione. Rendili semplici in modo che gli studenti possano ricordarli.
 - Collega la gratitudine all'atteggiamento: provare gratitudine = atteggiamento positivo.

! On questa lezione impareremo di più sulla gratitudine e sulle varie cose per cui siamo grati, specialmente le piccole cose per le quali non ci rendiamo conto di essere grati. A volte chiamiamo questo prendere qualcosa "per scontato". Diamo solo per scontato che tutte le cose di cui abbiamo bisogno e l'amore saranno sempre disponibili per noi, quindi smettiamo di vederle come speciali. Ma, davvero, la maggior parte delle cose che abbiamo e ci godiamo quotidianamente sono speciali e ci mancherebbero se non ci fossero più!

Quali sono alcune cose che se sparissero in questo momento, ti mancherebbero o ti sentiresti triste?

Invita la risposta dello studente.

Collega la gratitudine alla cura: spesso le persone e le cose che apprezziamo sono persone e cose che aiutano in qualche modo a prendersi cura di noi e dei nostri bisogni.



Ispirare

5-7 minuti

Guarda i 25 motivi per essere grati di Kid President su YouTube [3:46]
-<https://www.youtube.com/watch?v=yA5Qpt1JRE4>

Questo è un video divertente che piace ai bambini; Kid President fa un buon lavoro individuando cose comuni e sciocche per le quali è grato. Indurrà i tuoi studenti a pensare alle cose quotidiane per cui possono essere grati.

Se non hai accesso a una lavagna intelligente, a Internet o ad altri mezzi per mostrare il video, puoi utilizzare il seguente elenco di oggetti quotidiani per

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

far riflettere i tuoi studenti (o utilizzare gli esempi degli studenti dalle loro risposte precedenti):

- Fontanelle a scuola che ci danno acqua pulita da bere quando vogliamo.
- Dormi (i nostri cervelli hanno bisogno della possibilità di riavviarsi! Riesci a immaginare se non dormissi mai?!)
- Denti (in quale altro modo potremmo mangiare?)
- Dita (come sarebbe diversa la vita se non avessi le dita?)
- Colori
- Conducenti di autobus
- Argenteria
- Cibi preferiti
- Fine settimana!

Quando si elencano gli attributi fisici per cui siamo grati, prestare attenzione agli studenti con limitazioni fisiche, disabilità o differenze. (Ad esempio, sono su una sedia a rotelle e quindi le scarpe potrebbero non essere così importanti; o se c'è uno studente con una deformità fisica alle mani, allora le dita potrebbero non essere appropriate da elencare.) Questo non è per scoraggiare altri studenti senza queste limitazioni per non essere grati per le loro capacità, ma è importante essere sensibili a tutti gli studenti.



Potenziare

10-15 minuti

L'obiettivo di questa attività è portare gli studenti a essere consapevoli delle piccole cose per cui sono (o, forse, dovrebbero essere) grati.

Era una lista divertente di Kid President, vero? Andremo su una gratitudinecaccia al tesoroOggi. Usa il volantino allegato per prendere appunti su piccole cose per cui sei grato qui a scuola (o a casa, se questo viene fatto alla fine della giornata). Spunta l'oggetto quando vedi o provi qualcosa per cui sei grato e scrivi per cosa sei grato o disegnane una rapida immagine. Alla riunione (di chiusura o mattutina), condivideremo le nostre scoperte sulla caccia al tesoro!



Riflettere

5 minuti

La gratitudine assomiglia molto a ciò che abbiamo studiato nella nostra ultima unità: RISPETTO e GENTILEZZA. Sapevi che quando ti senti grato o grato, sei più felice? Gli scienziati hanno dimostrato che riconoscere quando ci sentiamo grati fa sì che il nostro cervello si senta felice. La scienza mostra che quando facciamo cose gentili per gli altri per renderli felici, quando ci prendiamo cura di loro, anche noi siamo felici. Queste idee sono tutte collegate! Non è fantastico?! Hai notato se ti sentivi più felice oggi perché eri alla ricerca di cose per cui eri grato? E se passassimo del tempo ad apprezzare davvero tutte le cose che abbiamo o che sperimentiamo? Come possiamo mostrare gratitudine verso gli altri quando sono disponibili e gentili?



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/>

Gratitudine = Atteggiamento positivo!

Quali sono alcune cose che hai notato oggi per le quali non ti sei nemmeno reso conto di essere grato?

Stai attento oggi per le cose qui sotto!

Nota come ti senti quando pensi a cose per cui sei grato.

Qualcosa di piccolo per cui sei grato:	Qualcosa di GRANDE per cui sei grato:	Una persona per cui sei grato:	Una stanza per cui sei grato:	Una regola sei grato per:
Un profumo per cui sei grato:	Un materiale scolastico di cui sei grato:	Un cibo per cui sei grato:	Un animale per cui sei grato:	Una materia scolastica per cui sei grato:
Un capo di abbigliamento per cui sei grato:	Una persona a scuola per cui sei grato:	Un posto speciale per cui sei grato:	Un amico per cui sei grato:	Una persona a casa sei grato per: