

Connessione di compassione: Il percorso verso la compassione

Questa lezione offre agli studenti l'opportunità di sviluppare abilità che circondano la compassione e l'essere gentili nei confronti di come si sentono gli altri. Questa lezione si concentra specificamente su come mostriamo compassione quando riconosciamo le emozioni di base negli altri; elabora anche le differenze tra empatia e simpatia. Questa lezione è la seconda parte di due parti.

Sottotitoli premurosi Concetti

Compassione, Empatia, Gentilezza

Orario della lezione

45 minuti

Materiali richiesti

- ❑ Due "Compassion Capes" in stile supereroe, da realizzare prima della lezione; questi possono essere fatti di carta, federe o altro materiale. Potresti mettere una S su uno per Simpatia e una E sull'altro per Empatia. Mantienilo semplice!
- ❑ Mascheratura o nastro adesivo per creare "percorsi" sul pavimento. Puoi usare lo stesso nastro per creare il "centro della compassione". Questa dovrebbe essere una forma triangolare con compassione in alto al centro, rispecchiare l'immagine di apertura.
- ❑ L'immagine Path To Compassion per facilitare la configurazione (vedi sotto)

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.

Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Applicare la loro comprensione delle emozioni di base alla loro comprensione della compassione, dell'empatia e della simpatia.
- Prevedi come potrebbero sentirsi gli altri in risposta a situazioni diverse.

Connessione insegnante / cura di sé

Compassione ed empatia vanno di pari passo. Quando provi quel tiro di compassione, spesso sei in grado di esprimere empatia contemporaneamente. La scorsa settimana ci siamo concentrati sul prestare maggiore attenzione alle persone spesso dimenticate nella tua comunità. Questa settimana, la sfida diventa ancora più profonda. Scegli una persona nella tua comunità con cui entrare in empatia e mettili nei suoi panni per un giorno.

Com'è la sua giornata? Quali difficoltà potrebbe incontrare? Quale potrebbe essere il momento clou della giornata? Se possibile, prova a vivere un giorno come farebbe quella persona. Se ciò non è possibile, prova a visualizzare la giornata o a scriverla nel diario. La compassione ci porta a provare emozioni. Tuttavia, la vera empatia ci consente di metterci esattamente al posto dell'altra persona, con tutti gli alti e bassi, le lotte e le celebrazioni. Questo semplice esercizio può aiutarti a praticare l'empatia più prontamente con tutte le persone diverse sia a livello locale che internazionale.



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

Vedere l'ultima pagina per i dettagli.



Condividere

5-7 minuti

Nell'ultima lezione abbiamo parlato delle emozioni umane di base. Erano in otto! Qualcuno riesce a ricordare quali sono queste emozioni?

Invita le risposte degli studenti. Scrivi le loro risposte sulla lavagna o proiettale sulla smartboard. (Le risposte dovrebbero essere: gioia, tristezza, paura, rabbia, disgusto, fiducia, sorpresa e anticipazione.)

Bene! Queste sono le emozioni che provano tutti, non importa da quale famiglia, scuola, città, stato o paese provengano. Abbiamo anche studiato i volti delle persone in modo da poter determinare quali emozioni provassero. Due lezioni fa, abbiamo parlato di aiutare. In che modo le emozioni e l'aiuto possono essere collegati?

Invita gli studenti a rispondere, ma potrebbe essere difficile rispondere, quindi va bene continuare se gli studenti non sono sicuri.

La connessione è che quando vediamo qualcuno che sta lottando o che è triste o ferito, vogliamo aiutarlo, giusto?

La sensazione che ti fa desiderare di aiutare è un'emozione superpotente che abbiamo chiamato compassione. Compassione significa prendersi cura quando gli altri sono feriti, tristi o bisognosi. Quando mostriamo compassione agli altri, mostriamo loro gentilezza. TUTTI noi abbiamo questo superpotere dentro di noi, anche se a volte dobbiamo lavorare sodo per attivarlo.

Scrivi la parola Compassione alla lavagna in alto (o usa l'immagine qui sotto se usi una smartboard).



COMPASSION

"I want to help you!"



Ispirare

12-15 minuti

Ora, se guardassimo una mappa, e la compassione fosse dove volevamo andare, vedremmo due PERCORSI per arrivare alla compassione.

Questi percorsi sono chiamati emPATHy e symPATHy.

Scrivi Empatia e Simpatia in una formazione triangolare sotto Compassione come mostrato di seguito; sottolinea, grassetto o evidenzia la parola "percorso" in entrambe le parole.



COMPASSION

"I want to help you!"

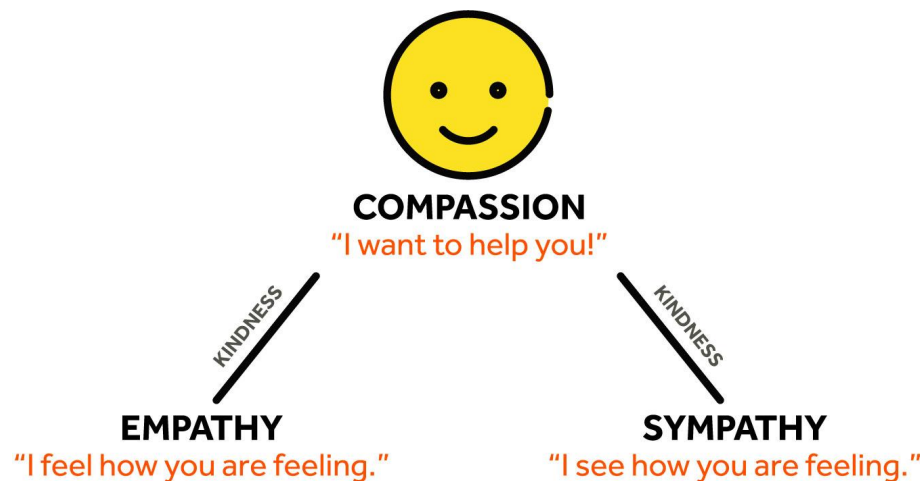
EMPATHY

SYMPATHY

Quando capisci i sentimenti di un'altra persona perché hai avuto la stessa esperienza, prendi la strada dell'empatia per prenderti cura di loro. Per avere empatia devi anche avere esperienza, o almeno un'esperienza simile! Puoi sentire quello che prova qualcuno perché ci sei stato!

Quando capisci i sentimenti di un'altra persona perché puoi vedere che sono tristi, sconvolti o spaventati, prendi la strada della compassione per prenderti cura di loro. Puoi provare simpatia per qualcuno anche se non hai mai avuto le stesse esperienze.

Traccia linee dall'empatia e simpatia fino alla compassione. Aggiungi "gentilezza" a ogni riga.



Indipendentemente dal percorso che stai percorrendo, tuttavia, puoi comunque mostrare gentilezza e compassione all'altra persona aiutando, ascoltando, includendo o facendo qualcos'altro per aiutarla a capire che ci tieni.



Potenziare

5 minuti

Ora ci eserciteremo a identificare quale percorso potresti intraprendere in determinate situazioni e come potresti usare il tuo superpotere di compassione per aiutare qualcuno nel bisogno.

**[Preparare l'aula come spiegato nel
Dispensa del gioco Percorsi verso la compassione.]**

Mostra l'Immagine 1 di un bambino ingessato, che sembra triste (mostra l'immagine o il progetto sulla lavagna).



(Fonte: <https://www.thriftyfun.com/Hand-Washing-With-a-Broken-Arm.html>)

Chiedi agli studenti cosa pensano che questa persona stia provando e pensando. Chiama gli studenti per le risposte.

Successivamente, chiedi agli studenti di passare al percorso dell'empatia o al percorso della simpatia per questa persona. (Ricorda agli studenti che probabilmente possono provare empatia se anche loro hanno rotto un osso; se non si sono rotti un osso, probabilmente provano compassione perché possono vedere che è triste ma non sanno bene cosa si prova fratturarsi un osso.)

Dai agli studenti la possibilità di muoversi e poi chiedi agli studenti sul percorso dell'empatia perché hanno scelto quel percorso. Chiedi agli studenti sul percorso della simpatia perché hanno scelto quel percorso.

Infine, chiedi agli studenti cosa potrebbero fare per mostrare compassione e gentilezza, per essere d'aiuto, a questa persona se fosse un loro compagno di classe. Lo studente (uno per ogni percorso) che chiami indossa il Compassion Cape, percorre (o forse "vola") il percorso verso il centro "Compassione" per dare la sua risposta. Nota le somiglianze e le differenze nei suggerimenti.

Chiedi agli studenti di tornare alle loro posizioni originali prima di mostrare l'immagine 2.

Mostra l'immagine 2 di una bambina che ha versato il latte durante un pasto.



Chiedi agli studenti cosa pensano che questa persona stia provando e pensando. Chiama gli studenti per le risposte.

Successivamente, chiedi agli studenti di passare al percorso dell'empatia o al percorso della simpatia per questa persona. (Ricorda agli studenti che probabilmente possono provare empatia se anche loro hanno versato il latte prima; simpatia se non l'hanno fatto ma possono capire come si sente questo bambino.)

Dai agli studenti la possibilità di muoversi e poi chiedi agli studenti sul percorso dell'empatia perché hanno scelto quel percorso. Chiedi agli studenti sul percorso della simpatia perché hanno scelto quel percorso.

Infine, chiedi agli studenti di pensare a cosa potrebbero fare per mostrare compassione e gentilezza, per essere di aiuto, a questa persona se fossero allo stesso pasto con lei. Lo studente (uno per ogni percorso) che chiami indossa il Mantello della Compassione e percorre il sentiero fino al centro "Compassione" per dare la sua risposta. Nota le somiglianze e le differenze nei suggerimenti.

Chiedi agli studenti di tornare alle loro posizioni originali prima di mostrare l'immagine 3.

Mostra l'immagine 3 di un bambino che è solo o viene lasciato fuori durante l'intervallo.



(Fonte: <http://news.urbansitter.com/blog/how-to-help-kids-deal-with-rejection>)

Chiedi agli studenti cosa pensano che questa persona stia provando e pensando. Chiama gli studenti per le risposte.

Successivamente, chiedi agli studenti di passare al percorso dell'empatia o al percorso della simpatia per questa persona. Questa volta non suggerire/ricordare agli studenti.

Dai agli studenti la possibilità di muoversi e poi chiedi agli studenti sul percorso dell'empatia perché hanno scelto quel percorso. Chiedi agli studenti sul percorso della simpatia perché hanno scelto quel percorso.

Infine, chiedi agli studenti cosa potrebbero fare per mostrare compassione e gentilezza, per essere un aiuto, questa persona se fossero in recreazione con lui/lei. Lo studente (uno per ogni percorso) che chiami indossa il “Capo della Compassione” e cammina/vola lungo il percorso fino al centro della “Compassione” per dare la sua risposta. Nota le somiglianze e le differenze nei suggerimenti.



Riflettere

5 minuti

Chiedi agli studenti di prendere posto nel Compassion Center.

È importante ricordare che, indipendentemente dal fatto che tu abbia avuto la stessa esperienza di qualcuno, puoi comunque mostrare alle persone gentilezza e compassione. Se non ti sei mai rotto un osso, potresti non capire appieno cosa sta passando qualcuno ingessato, ma puoi comunque provare compassione ed essere compassionevole e aiutare quella persona portandogli lo zaino o raccogliendo qualcosa che ha lasciato cadere. Se sei stato escluso da un gioco durante la ricreazione, allora capisci davvero quanto probabilmente si sia sentita triste la persona nella nostra terza foto. Provi empatia e sarai ansioso di aiutare quella persona a sentirsi inclusa.

Potrebbe essere difficile farsi avanti e aiutare qualcuno che sta vivendo qualcosa di difficile. So che preferiremmo essere felici e a nostro agio. Tutti vogliono essere felici e a proprio agio. Ma a volte potresti vedere qualcosa di infelice o scomodo, come qualcuno che versa il latte a pranzo. Se puoi mostrare compassione e gentilezza a quella persona, però, non solo la farai sentire meglio, ma ti sentirai anche meglio! Quindi, oggi, fai attenzione ai momenti in cui puoi indossare il tuo Compassion Cape e mostrare compassione e gentilezza verso le altre persone.



Idee di estensione

- Invece di usare immagini, l'insegnante può scegliere di interpretare queste situazioni (da solo o con un assistente di classe; oppure può chiedere agli studenti di recitare).
- Chiedi agli studenti di disegnare se stessi come Compassion Heroes. La loro immagine può rappresentare una situazione (che hanno vissuto o meno) in cui stanno aiutando qualcuno in una situazione stressante o angosciante che potrebbero incontrare a scuola. Questo può aiutarli a pensare agli eventi quotidiani in cui potrebbero aver bisogno di mostrare compassione (a cui potrebbero non aver pensato prima).



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/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

Le vie della compassione

Installazione e istruzioni visive in aula

