

Da dentro

Questa lezione esamina la differenza fondamentale tra emozioni e sentimenti, offrendo allo stesso tempo agli studenti l'opportunità di esercitarsi a riconoscere le emozioni negli altri attraverso un gioco di sciarade. La lezione sottolinea anche il fatto che è naturale avere esperienze emotive e che, anche se può essere difficile, siamo in grado di controllare come ci sentiamo e rispondere a quelle emozioni.

Sotto-concetti di rispetto

Cura di sé, gentilezza

Orario della lezione

25-30 minuti

Materiali richiesti

- ❑ Cappello, borsa o scatola (qualcosa da cui trarre foglietti emotivi)
- ❑ Le emozioni elencate in Inspire, ritagliate in strisce che gli studenti possono attingere da una sorta di contenitore.

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:

- Identifica le diverse emozioni ed esplora come le nostre emozioni sono influenzate dagli altri.
- Comprendi la natura universale delle emozioni e dei sentimenti.
- Autorizzarsi a prendere il controllo delle proprie risposte emotive.

Connessione insegnante / cura di sé

È estremamente importante essere gentile con te stesso come insegnante prima di poterti aspettare di condividere lo stesso livello di rispetto all'interno della tua classe. Come pratici il rispetto di te stesso personalmente? Alimentare il tuo corpo, garantire un sonno adeguato e ritagliarti un po' di tempo tranquillo ogni giorno sono tutte opzioni formidabili per essere gentile con te stesso in preparazione per la tua classe ogni giorno.

Suggerimenti per studenti diversi

- Questa è una lezione ricca di discussioni, quindi gli studenti con capacità linguistiche limitate potrebbero trarre vantaggio dal lavorare in gruppi più piccoli o scrivere/disegnare le proprie idee.
- Se hai studenti molto emotivi o che hanno subito un trauma, potrebbe essere difficile parlare di emozioni; la sezione di condivisione si concentra sulla descrizione di un'emozione felice, ma le domande "empower" potrebbero innescare ricordi di esperienze emotive negative. Personalizza e seleziona le domande in base ai tuoi studenti.



Condividere

7-10 minuti

Benvenuto nell'Unità Rispetto! Il rispetto è molto importante, non solo in classe, ma nella vita! So che avete già sentito questo termine. Qualcuno può condividere con noi la sua definizione di rispetto?

(Invita la risposta dello studente)

Bene! L'essenza del rispetto è la gentilezza. Esamineremo il rispetto attraverso tre lenti: 1) Come rispettiamo noi stessi. 2) Come rispettiamo gli altri. 3) Come rispettiamo i luoghi e le cose. Significa, come trattiamo tutte queste aree con gentilezza?

Prima di iniziare, però, parliamo dell'origine della nostra capacità di essere gentili. Viene in gran parte dal nostro sé emotivo: come stiamo rispondendo alle cose che accadono intorno a noi. Le nostre emozioni sono risposte automatiche e inconsce. Non pianifichiamo le nostre emozioni; li sperimentiamo e basta. Proprio come non abbiamo intenzione di sbattere le palpebre o respirare, semplicemente li facciamo.

I nostri sentimenti, invece, sono un po' più controllabili; queste sono le espressioni esteriori delle nostre emozioni. Quindi, se stiamo vivendo l'emozione della tristezza, è probabile che il nostro sentimento si esprima attraverso il pianto o uno sguardo triste sul nostro viso o una postura accasciata. La fossa nello stomaco quando proviamo nervosismo è il modo in cui sentiamo quell'emozione nervosa. Il cuore che batte forte e i palmi sudati è il modo in cui proviamo l'emozione dell'eccitazione.

Allo stesso modo, quando sperimentiamo l'emozione della gratitudine personale, della contentezza o della pace, siamo in grado di provare quei sentimenti attraverso espressioni di rispetto e cura di sé. Siamo maggiormente in grado di prenderci cura di noi stessi quando proviamo le emozioni di sicurezza, felicità e appagamento. Vogliamo sorridere, ridere, essere attivi quando proviamo queste emozioni positive. Ci sentiamo caldi dentro e come se apparteniamo. È una sensazione meravigliosa!

Rivolgiti alla persona accanto a te e raccontale qualcosa che ti fa provare l'emozione della felicità e dell'appagamento. Cosa ti fa sentire al caldo, al sicuro ea casa dentro?



Ispirare

Emozioni sciarade

7-10 minuti

Abbiamo molte parti di noi stessi: fisiche, sociali, mentali ed emotive. Parleremo oggi e nelle prossime lezioni del nostro io emotivo e di ciò che influenza quella parte di ciò che siamo. Per iniziare, giocheremo a un gioco in cui uno studente recita un'emozione che sceglie fuori dalla scatola senza dire l'emozione. Il resto della classe deve indovinare l'emozione che viene rappresentata. Chi indovina correttamente va avanti.

***Determina come gli studenti possono indovinare; alzare le mani, prima per gridare la risposta, ecc. Consentire agli studenti di scegliere un'emozione da un cappello, una borsa, una scatola, ecc., recitare l'emozione per gli altri studenti e fargli indovinare. Gioca quanti round vuoi.*

Prima di iniziare, esaminiamo alcune delle emozioni che spesso provano gli umani - se non sei sicuro, pensa al film Inside Out:

- Gioia
- Rabbia
- Disgusto
- Paura
- Tristezza
- Solitudine
- Felicità
- Soddisfazione
- Determinazione
- Sconfitta
- Speranza
- Senza speranza



Potenziare

7-10 minuti

Volevo iniziare con quel semplice gioco in modo da poter identificare alcune emozioni. Chiaramente conosciamo tutti le espressioni esteriori che ci dicono quali emozioni si stanno provando: il pianto di solito segnala tristezza; i pugni chiusi o uno sguardo accigliato spesso significano rabbia; un grande sorriso significa gioia.

Ora voglio che tu rifletta sulla scorsa settimana. Quali sono alcune emozioni che hai provato? Pensi che qualche evento o persona abbia influenzato il modo in cui ti sei sentito? Prenditi un minuto per pensarci in silenzio. Quindi rispondi alle seguenti domande nel tuo diario (oppure, questo potrebbe essere convertito in un foglio di lavoro che gli studenti completano) Poni tutte le domande tra le seguenti che hai tempo per/vuoi:

- Pensi che i tuoi sentimenti siano influenzati da ciò che accade a te o intorno a te? Perché o perché no?
- Pensi che i tuoi sentimenti siano influenzati da ciò che guardi in TV, dalla musica che ascolti o dai videogiochi che giochi?
- Pensi che i tuoi sentimenti siano influenzati dai tuoi amici e dalle persone con cui vivi? In quali modi?
- In che modo, secondo te, essere consapevoli delle nostre emozioni può aiutarci a rispettare meglio noi stessi e gli altri?



Riflettere

5-7 minuti

È importante riconoscere che tutti proviamo emozioni simili e che esprimiamo anche queste emozioni in modi simili. Se qualcuno di noi dovesse alzarsi di fronte a tutta la scuola e cantare un assolo, probabilmente avremmo tutti le farfalle nello stomaco e proveremmo nervosismo o paura; queste sono emozioni e sentimenti universali. La nostra capacità di provare ed esprimere emozioni è naturale ed è ciò che ci rende umani.

È importante riconoscere queste emozioni per quello che sono e rendersi conto che è normale provare emozioni ed esprimerle. È anche importante riconoscere cosa ti fa sentire in un certo modo. Se ti senti spaventato, cosa sta scatenando questa emozione per te e c'è qualcosa che puoi fare per cambiarla? Se ti senti in imbarazzo, perché? Cosa sai fare?

È importante rendersi conto che siamo responsabili dei nostri corpi, menti e cuori. Eleanor Roosevelt, moglie di Franklin D. Roosevelt, che fu il 26esimo presidente degli Stati Uniti, una volta disse: "Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso". Ciò significa che nessuno ha il potere da solo di farti sentire male o escluso o "meno di" qualcun altro. Solo tu puoi decidere se ti lascerai sentire in questo modo. Certo, le persone possono trattarci male, il che ci porta a sentirci male, ma possiamo scegliere di non cedere a quell'esperienza emotiva. Possiamo sempre scegliere di sentirci in un altro modo. Non dare mai a qualcuno quel tipo di potere su di te. Questo può essere molto difficile da fare, soprattutto se ritieni che l'altra persona sia più forte di te, ma se prima rispetti te stesso, diventa più facile. E puoi sempre chiedere aiuto agli altri in modo da rimanere forte e gentile con te stesso e con gli altri.

Nella nostra prossima lezione parleremo di più del rispetto di sé. Fino ad allora, presta molta attenzione alle tue esperienze emotive e a come ti fanno sentire. Stai controllando le tue emozioni e sentimenti o sono loro che controllano te? Te lo chiederò durante la nostra prossima lezione, quindi fai attenzione questa settimana!



Idee di estensione

- Chiedi agli studenti di fare qualche ricerca su Eleanor Roosevelt e sull'impatto che ha avuto sulla vita americana nei primi anni del 1900.
- Chiedi agli studenti di scrivere altre citazioni ispiratrici su emozioni, rispetto di sé e salute emotiva, oppure chiedi agli studenti di individuare altre citazioni ispiratrici e presentarle alla classe.



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®

Gioia

Rabbia

Disgusto

Paura

Tristezza

Solitudine

Felicità

Soddisfazione

Determinazione

Sconfitta

Speranza

Senza speranza

