

Rispettando il nostro sé (emotivo).

Questa lezione si basa sulla Lezione 1 e consente agli studenti non solo di identificare le emozioni esteriormente, ma anche di riflettere su come hanno identificato le emozioni dentro di sé nell'ultima settimana. Hanno anche l'opportunità di escogitare strategie specifiche per aiutarli a far fronte alle esperienze emotive, offrendo loro maggiori opportunità di cura di sé e rispetto di sé.

Sotto-concetti di rispetto

Cura di sé, gentilezza

Orario della lezione

25-30 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Foglio di lavoro Prendersi cura di noi stessi e delle nostre emozioni
- ☐ Utensile da scrittura

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:

- Esplora modi sani per prendersi cura della propria salute mentale ed emotiva.

Connessione insegnante / cura di sé

Mentre ci immergiamo in questa unità, prenditi del tempo per chiederti: “Come mostro rispetto a me stesso? Come pratico la cura di me stesso? Devi riempirti prima di avere qualcosa da offrire ai tuoi studenti! Prova a creare un obiettivo positivo relativo alla cura di sé ogni giorno di scuola per assicurarti di mettere le tue esigenze in cima alla lista. Alcuni esempi potrebbero essere: scelgo di concentrarmi esclusivamente sul mangiare durante la pausa pranzo (e non sui voti!) oppure scelgo di scrivere un'affermazione positiva alla lavagna ogni mattina per ricordare a me stesso (e a tutti coloro che lo leggono) che ognuno di noi è un membro prezioso della nostra classe e della nostra comunità scolastica.

Suggerimenti per studenti diversi

- Rivedi questa lezione per essere sensibile studenti che hanno vissuto (o che vivono regolarmente) situazioni traumatiche che renderebbero difficile discutere di ciò che li rende spaventati o arrabbiati.
- Pre-assegna i partner (per il think-pair-share) in modo che i bambini si estendano dai loro soliti gruppi di amici.



Condividere

3-5 minuti

Abbiamo parlato di ciò che influenza i nostri sentimenti ed emozioni. Oggi faremo un'attività in cui pensiamo a come prenderci cura della nostra mente, del nostro corpo e delle nostre emozioni.

Inizieremo questa lezione con un pensiero, coppia, condivisione. Rivolgiti al tuo vicino (o al tuo partner pre-assegnato, se applicabile) e parla di alcune delle emozioni che hai provato la scorsa settimana dalla nostra ultima lezione. Ricordi come ti ho chiesto di prestare molta attenzione a quelli tra una lezione e l'altra? Hai provato gioia? Rabbia? Tristezza? Nervosismo (come quando fai qualcosa di nuovo per la prima volta)? Quando hai vissuto queste emozioni, cosa hai provato o come hai reagito? Sentivi di avere il controllo delle tue emozioni e dei tuoi sentimenti, o le tue emozioni e i tuoi sentimenti controllavano te?



Ispirare

5-7 minuti

Qualcuno ricorda la citazione di Eleanor Roosevelt di cui abbiamo discusso nella nostra ultima lezione?

Chiedi se qualcuno può ricordarlo o, in caso contrario, se può esprimere l'idea principale.

“Nessuno può farti sentire inferiore senza il tuo consenso.” —Eleonora Roosevelt

Un altro modo per dirlo è imparare a prenderci cura della nostra salute mentale (la nostra capacità di affrontare lo stress della vita quotidiana) e del nostro benessere emotivo (come comprendiamo, utilizziamo ed esprimiamo le nostre emozioni in modo produttivo). modi sani e malsani per prenderci cura della nostra salute mentale e del nostro benessere emotivo, che possono avere un impatto su come ci sentiamo. Quali sono alcuni modi malsani in cui possiamo curarci? Penso che Eleanor Roosevelt direbbe che permettere a qualcun altro di farci stare male con noi stessi è un modo malsano di trattarci. Cosa ne pensi?

Invita la risposta dello studente.

Ora, quali sono alcuni modi sani in cui possiamo curarci?

Ripetere la discussione.

Ricorda, il nostro obiettivo è mostrare prima rispetto a noi stessi in modo da poter mostrare rispetto agli altri.



Potenziare

10-15 minuti

Ora parleremo di altri modi in cui possiamo prenderci cura di noi stessi e delle nostre emozioni.

Distribuisci il foglio "Prendersi cura di noi stessi e delle nostre emozioni". Quindi dividere gli studenti in coppie.

Con il tuo partner, discuti cosa significano questi suggerimenti per la cura di sé e alcuni modi in cui puoi seguire i suggerimenti. Dopo che gli studenti hanno completato il foglio delle attività, invitali a condividere alcune delle loro idee. Spiega che porteranno a casa il loro foglio "Prendersi cura di noi stessi e delle nostre emozioni" per discuterne con i genitori, il tutore o gli adulti con cui vivono.



Riflettere

5 minuti

Oggi abbiamo parlato di alcuni modi sani in cui possiamo prenderci cura di noi stessi. Trattarsi in modo gentile aiuta a mantenere il proprio benessere mentale ed emotivo! E questo è il rispetto di sé!

Per valutare la comprensione del materiale, scegli tra le domande di valutazione o di riflessione come suggerimenti di discussione, scrittura o diario. Prendi in considerazione la possibilità di fornire tempo aggiuntivo per una valutazione e una riflessione più approfondite, se necessario.

Domande di valutazione

- Cos'è la cura di sé?
- Cos'è il benessere emotivo?
- Cos'è la salute mentale?

Domande di riflessione

- In che modo questi suggerimenti possono aiutarti a essere gentile con te stesso?
- Perché pensi che sia importante essere gentili con te stesso?
- Pensi che la salute mentale sia importante quanto la salute fisica? Perché?



Idee di estensione

- Chiedi agli studenti di portare a casa il foglio di lavoro completo “Prendersi cura di noi stessi e delle nostre emozioni” e il foglio delle attività di estensione domestica. Chiedi loro di discutere alcuni dei suggerimenti e dei modi in cui possono provare questi suggerimenti con il loro genitore, tutore o un adulto con cui vivono e rispondi anche alle domande sul foglio delle attività di estensione della casa.
- Dopo una settimana di prove di queste tecniche, discuti quanto segue con gli studenti:
 - Hai provato qualcuno di questi suggerimenti a casa? Ti hanno aiutato a gestire i tuoi sentimenti in un modo che mostrasse gentilezza verso te stesso?
 - Quali sono alcuni modi per gestire la rabbia o i sentimenti negativi?
 - In che modo la tua famiglia ha discusso di poterti sostenere? Incoraggia gli studenti a continuare a praticare queste tecniche e controlla regolarmente con loro se li stanno aiutando a gestire le emozioni in modo più efficace.



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/>

Prendersi cura di noi stessi e delle nostre emozioni

Indicazioni: Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per rimanere mentalmente ed emotivamente sani. Con il tuo partner, discuti sul significato di ogni suggerimento e sui modi in cui puoi provare questo suggerimento. Scrivi le tue risposte nell'apposito spazio.

Mancia	Cosa significa questo?	Quali sono alcuni modi in cui puoi provarlo?
1. Dai una pausa al tuo cervello.		
2. Esercita il tuo cervello.		
3. Mangia sano.		
4. Nota e senti i tuoi sentimenti.		
5. Non evitare i tuoi problemi.		
6. Accetta le cose tristi o brutte che accadono nella tua vita.		

7. Aiuta te stesso a sentirti meglio.		
---------------------------------------	--	--

Attività di estensione domestica

Nome _____

Ritorno da _____

Nell'ambito del programma Random Acts of Kindness, abbiamo parlato in classe del prendersi cura di noi stessi e di come farlo influisce su come ci sentiamo. Abbiamo discusso i seguenti suggerimenti:

- Dai una pausa al tuo cervello.
- Esercita il tuo cervello.
- Mangiare sano.
- Nota e senti i tuoi sentimenti.
- Non evitare i tuoi problemi.
- Accetta le cose tristi o brutte che accadono nella tua vita.
- Aiuta te stesso a sentirti meglio.

Indicazioni: Discuti le seguenti domande e scrivi o chiedi allo studente di scrivere le risposte sotto o sul retro e torna a scuola entro la data indicata:

Pensi che questi suggerimenti possano aiutarti? In quali modi specifici proverai a utilizzare questi suggerimenti questa settimana per mostrare gentilezza a te stesso?

Quali sono alcuni modi in cui possiamo imparare a gestire la nostra rabbia o i nostri sentimenti negativi?

Come possiamo supportarti a casa?
