

# Rispetto

Questa settimana le nostre lezioni si concentreranno sullo sviluppo di competenze per impegnarsi in una comunicazione rispettosa. Lo faremo praticando i messaggi in prima persona, capacità di negoziazione, capacità di parlare e valutando la comunicazione scritta per messaggi e tono rispettosi.

Inizia l'unità con l'intera lezione di classe e poi mira a completare almeno due delle mini lezioni con i tuoi studenti durante la settimana. Ogni mini lezione è progettata per presentare elementi della lezione principale in modi nuovi e coinvolgenti.

## Lezione principale

**Lezione di tutta la classe**  
30 minuti

START  
HERE

### Utilizzo di messaggi I

Gli studenti impareranno a usare gli I-Message quando comunicano rispettosamente con gli altri. Questa lezione introduce anche il concetto di comunicazione assertiva e autodisciplina. (Vedi pag3 per i dettagli della lezione)

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Scenette negoziali

Una parte della comunicazione efficace è imparare a negoziare con gli altri. La negoziazione è una discussione volta a raggiungere una decisione con cui tutti accettano di convivere. Come qualsiasi altra cosa, questo può richiedere una certa abilità. Gli avvocati usano queste abilità quando cercano di raggiungere una conclusione su un problema legale. Ma queste abilità possono essere importanti anche per noi. Quando entriamo in disaccordo con qualcuno, diventare arrabbiati o aggressivi può peggiorare notevolmente la situazione. Usare i messaggi in prima persona durante una negoziazione è un buon modo per essere assertivi ma rispettosi. Eserciteremo le nostre capacità di negoziazione attraverso scenette di gruppo!

(Segui le istruzioni sull'opuscolo Schede negoziali per completare questa attività.)

**Per i partner**  
15 minuti



### Abilità di linguaggio

Questa settimana parliamo di modi rispettosi di comunicare. Nella nostra prima lezione, abbiamo imparato come utilizzare i messaggi I per comunicare con qualcuno. Abbiamo anche iniziato a parlare del linguaggio del corpo, del tono della voce e di come possiamo comunicare in modo rispettoso ed efficace senza nemmeno dire una parola! Ecco alcune strategie aggiuntive per aiutarti a comunicare in modo rispettoso ed efficace: stabilire un contatto visivo (se è culturalmente appropriato; ad alcune culture non piace stabilire un contatto visivo prolungato e va bene), ascoltare ciò che dicono gli altri, riassumere le informazioni, dare dettagli concisi, fornire esempi per supportare ciò che stai dicendo (questo aiuta i tuoi ascoltatori a capire ciò

che stai dicendo), usa l'umorismo quando appropriato, parla chiaramente e fai domande al tuo pubblico in modo da essere sicuro che ti stiano capendo. Questo si chiama verificare la comprensione. Allo stesso modo, se stai ascoltando e non capisci ciò che stai ascoltando, dovresti anche rispettosamente porre domande a chi parla. Ora eserciteremo alcune di queste abilità comunicative aggiuntive.

*Dai alle coppie di partner il foglio di osservazione della comunicazione e chiedi loro di seguire le istruzioni.*

**Per gli individui**  
15 minuti



### **Inventario della comunicazione personale**

In una breve annotazione del diario, descrivi come parli agli altri e a te stesso. Come usi (o potresti) usare alcune delle strategie di comunicazione che abbiamo imparato a conoscere? Se non sei sicuro di come comunichi, controlla i messaggi, gli snap o altri messaggi che hai inviato. Com'è la tua comunicazione in quelli?

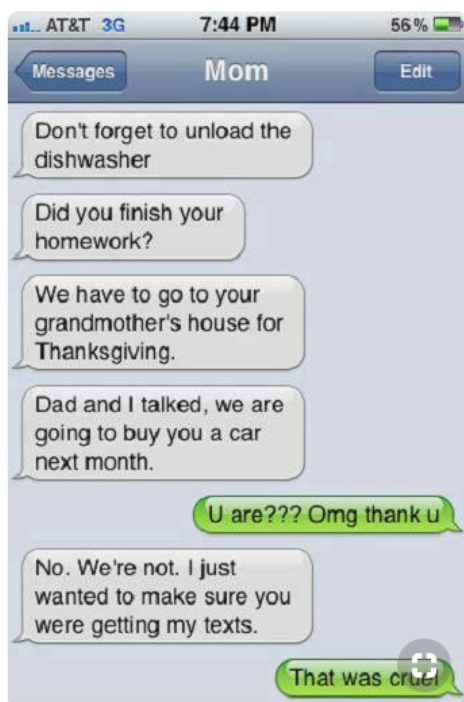
**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### **Comunicare attraverso il testo**

Discussione in un gruppo numeroso: discuti su come i messaggi di testo possono rendere la comunicazione più facile e più impegnativa. Come potremmo interpretare male un testo? Come possiamo garantire che i nostri testi siano chiari, rispettosi e che i messaggi vengano ricevuti come li intendevamo?

Esempio divertente:



# Utilizzo di messaggi I

Gli studenti impareranno a usare gli I-Message quando comunicano rispettosamente con gli altri. Questa lezione introduce anche il concetto di comunicazione assertiva e autodisciplina.

## Orario della lezione

30 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ Nessun materiale richiesto, a parte le frasi di comunicazione sopra indicate (o quelle che scrivi tu stesso)
- ☐ Se lo si desidera, è possibile fornire un foglio di lavoro per l'estensione della casa

## Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale, gli standard dell'International Society for Technology in Education, se applicabili, e gli standard comuni di base dello stato. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.

## Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Pratica una comunicazione rispettosa

## Connessione insegnante / cura di sé

Benvenuto nell'Unità Rispetto! Mentre guidi i tuoi studenti attraverso le lezioni in questa prima settimana, ricorda che la capacità dei tuoi studenti di apprendere e dimostrare rispetto inizia con te. Come modelli il rispetto per i tuoi studenti, per i tuoi colleghi e, soprattutto, per te stesso? Gli studenti di questa età possono essere scettici sul potere del rispetto, ma il modello attivo può mostrare loro come essere rispettosi può cambiare completamente atteggiamenti, relazioni, percezione di sé e persino cultura. All'inizio di questa settimana, concentrati in particolare su come mostri rispetto per te stesso. Credi di essere un buon educatore? Sei orgoglioso della tua cultura in classe? Apprezzi la tua salute? Ti stai spingendo troppo? Comunichi le tue esigenze? Puoi essere calmo nel bel mezzo di un conflitto? Se ritieni di poter migliorare il modo in cui mostri rispetto per te stesso, prenditi del tempo questa settimana per scrivere tutte le cose che stai facendo bene in questo momento. Quali sono alcune cose della tua classe che gli studenti amano? Cosa stanno facendo bene gli studenti questa settimana? Questo è un riflesso di te. Hai bisogno di un pisolino o di una camminata lunga e veloce? Prendine uno, anche se ti sembra di non avere tempo! Questa settimana, lavora per migliorare il modo in cui ti vedi, ti prendi cura e ti rispetti.



## Condividere

5-7 minuti

In questa unità parleremo di rispetto. La definizione di rispetto che useremo è "trattare persone, luoghi e cose con gentilezza". Ciò include trattare noi stessi con gentilezza, che è anche chiamato rispetto di sé.

Qualcuno può nominare alcuni modi in cui mostriamo rispetto per noi stessi? (Invita gli studenti a rispondere).

Oggi ci concentreremo su come mostriamo rispetto quando comunichiamo con gli altri in modo gentile e assertivo. Prima di farlo, parliamo della parola assertivo. Qualcuno sa cosa significa assertivo? (Invita gli studenti a rispondere).



## Ispirare

15 minuti

Bene! Assertivo è dove comunichiamo le nostre parole e idee con sicurezza e non con arroganza o aggressività. Quando siamo assertivi diciamo ciò che pensiamo e sentiamo in modo calmo e rispettoso. Il nostro obiettivo è comunicare. Nota che questo NON è lo stesso che essere aggressivi, il che significa dire ciò che pensiamo e sentiamo in un modo duro, eccessivamente rumoroso e irrispettoso. Quando sei aggressivo, il tuo obiettivo è spesso quello di nuocere. Non è di questo che stiamo parlando qui! Un modo assertivo ma rispettoso per comunicare è usare i messaggi in prima persona (e no, questo non è lo stesso degli iMessage sul tuo iPhone!). Questi messaggi non incolpano né giudicano l'altra persona e ti consentono di affermare come ti senti o di cosa hai bisogno senza attaccare l'altra persona. Ad esempio, se qualcuno ti fa arrabbiare, puoi dire "Mi fai arrabbiare" oppure "Mi sono sentito arrabbiato quando l'hai fatto". Quale risposta pensi sia un modo più efficace per parlare con le persone? Perché? (Invita gli studenti a rispondere).

Comunicare in modo assertivo e rispettoso richiede autodisciplina. Ci vuole un vero lavoro per non esplodere semplicemente con l'altra persona. Dobbiamo fare il check-in con il nostro cervello e con la realtà prima di lasciare che le nostre emozioni parlino per noi! Quali sono alcune cose che possiamo fare per calmarci quando abbiamo bisogno di comunicare in modo assertivo ma abbiamo voglia di comunicare in modo aggressivo?

(Invita gli studenti a rispondere. Alcune idee includono fare un respiro profondo, contare fino a 10, lasciare la stanza e poi tornare, chiudere gli occhi per rimettere a fuoco, ecc.)



## Potenziare

15 minuti

Parliamo di alcuni esempi. Scriverò sul foglio una frase che la gente potrebbe dire quando è arrabbiata. Voglio che parliate nei vostri piccoli gruppi di quale I-Message potreste usare al suo posto. Ricorda che devono essere assertivi e rispettosi.

Scrivi una frase alla volta su un foglio di I-Message appeso al muro e consenti agli studenti di discutere. Quindi chiedi a un volontario di suggerire una frase diversa; cancella la frase e scrivi l'I-Message che la sostituisce. Usa quanti di questi hai tempo per o scrivi il tuo:

- Sei così noioso!
- È colpa tua se mi sono messo nei guai.
- Mi ignori sempre quando ci sono gli altri tuoi amici.
- Non mi ascolti mai!
- Non ci hai mai detto che l'incarico doveva scadere oggi.

Comunichiamo anche in modo non verbale con il nostro linguaggio del corpo e il tono della voce. Il linguaggio del corpo potrebbe includere l'uso di gesti, espressioni facciali, contatto visivo o posizione del corpo (braccia incrociate in posizione chiusa, mani sui fianchi in posizione di sfida, ecc.). Quando leggi la prima affermazione originale, qual è il tuo tono di voce e come potrebbe essere il tuo linguaggio del corpo? (Invita uno studente a fare un gioco di ruolo).

Ora, come cambiano il tono della voce e il linguaggio del corpo quando pronunci la frase come messaggio in prima persona? (Invita uno studente a fare un gioco di ruolo e discutere la differenza).

Elabora il resto dei messaggi originali e i loro messaggi in prima persona (o quanti ne hai tempo per). Nota la differenza nel tono della voce e nel linguaggio del corpo tra il messaggio aggressivo e l'I-Message.



## Riflettere

5-7 minuti

L'uso degli I-Messages è un modo potente per comunicare come ci sentiamo senza dare la colpa agli altri. È anche un modo produttivo per comunicare in quanto può aiutarci a risolvere i problemi con gli altri ed è un modo gentile di parlare. Ricordati di pensare anche al linguaggio del corpo e al tono della voce. Non puoi usare efficacemente un I-Message se stai anche alzando gli occhi al cielo o fissando qualcuno. Il tuo intero messaggio, da quello che dici a come lo dici, deve comunicare rispetto e assertività e non aggressività.

Pensaci oggi mentre conversi con le persone, specialmente con genitori, tutori o fratelli. Queste sono le persone con cui potremmo essere più aggressivi. Nelle tue conversazioni di oggi, come puoi usare un I-Message per comunicare rispettosamente?

# Scenette di negoziazione

Dividi gli studenti in gruppi di tre o quattro, a seconda della scenetta. Spiega che gli studenti lavoreranno in gruppo per imparare una scenetta che eseguiranno per gli altri studenti. Queste scenette dimostrano modi positivi per rispondere ai problemi. Taglia le scenette e consegnane una a ciascun gruppo. Puoi anche dare argomenti agli studenti e farli creare le proprie scenette se vuoi fornire tempo extra. Dopo ogni scenetta, chiedi per alzata di mano quale personaggio ha dimostrato capacità comunicative rispettose.

## Scenetta 1: fare le faccende

Personaggi: Narratore, Craig, Cynthia (sua madre), José (il suo amico)

**Narratore:** Craig e la sua famiglia oggi puliranno la casa e il lavoro di Craig è lavare i piatti. Il telefono squilla ed è José, l'amico di Craig.

**Giuseppe:** Craig, vuoi vedere un film questo pomeriggio?

**brama:** Fammi chiedere. (chiamando la mamma) Mamma, posso andare a vedere un film con José?

**Cinzia:** Certo, basta che lavi i piatti prima di partire.

**brama:** Posso andare José. Ci vediamo più tardi oggi. (riagganciando il telefono)

**Narratore:** Più tardi quel giorno, Cynthia torna a casa dalle commissioni e trova i piatti nel lavandino. Craig entra dalla porta pochi minuti dopo.

**Cinzia:** Craig, ti ho chiesto di lavare i piatti prima di andare al cinema.

**brama:** Oh, mamma, smettila di tormentarmi! Mi fai sempre fare cose che non voglio fare.

**Cinzia:** Ho sentito che sei arrabbiato Craig. Tuttavia, sono deluso dal fatto che tu non abbia fatto ciò che avevi accettato di fare.

### Domande:

- Per alzata di mano, chi pensa che Cynthia, la mamma, abbia comunicato chiaramente a Craig? Perché o perché no?
- Per alzata di mano, chi pensa che Craig abbia comunicato in modo responsabile e rispettoso? Perché o perché no?

## Scenetta 2: Compiti in ritardo

Personaggi: Narratore, Mr. Johnson, Marina, Andrea

**Narratore:** (Chiedi ai personaggi di recitare ciò che dice il narratore.) Durante la lezione di matematica, il signor Johnson sta scrivendo alla lavagna alcuni dei problemi del giorno. Marina e Andrea entrano e si siedono ai loro posti.

**Signor Johnson:** Ok, classe, prima di iniziare per favore consegnate i compiti di matematica che dovevano essere assegnati oggi.

**Marina:** Signor Johnson, non ci ha mai detto che i compiti dovevano essere consegnati oggi! Non è giusto!

**Andrea:** Ho dimenticato di scrivere il compito e quindi non l'ho fatto. Posso consegnarlo domani?

**Domande:**

- Per alzata di mano, chi pensa che Marina abbia parlato in un modo che il signor Johnson ascolterà? Perché o perché no?
  - Per alzata di mano, chi pensa che Andrea abbia parlato in un modo che il signor Johnson ascolterà? Perché o perché no?
  - Se tu fossi il signor Johnson, chi ascolteresti e perché? *(Spiega che il signor Johnson potrebbe ancora contrassegnare i compiti di Andrea come in ritardo, ma lei si è assunta la responsabilità delle sue azioni).*
- 

## Scenetta 3: Ascolto di musica

Personaggi: narratore, un adolescente, due amici, sorellina, sorella maggiore

**Narratore:** (Fai recitare i personaggi mentre il narratore parla) Un adolescente ei suoi amici sono in cantina ad ascoltare musica ad alto volume. Sua sorella minore e sua sorella maggiore sono di sopra a cercare di fare i compiti.

**Sorellina** (chiamando giù per le scale): Potresti per favore abbassare la musica? *La sorellina aspetta un minuto, poi chiama più forte:* Abbassa la musica! Sei sempre così maleducato!

**Sorella maggiore** (scendendo le scale per parlare con il fratello ei suoi amici): Scusami, ma ho bisogno di parlarti.

**Fratello:** Cosa vuoi, sorellina?

**Sorella maggiore:** Stiamo cercando di lavorare e non possiamo perché è così rumoroso. Potresti abbassare il volume per favore?

**Domande:**

- Per alzata di mano, chi pensa che la sorellina abbia comunicato con rispetto?
- Per alzata di mano, chi pensa che la sorella maggiore abbia comunicato con rispetto?
- Se fossi un adolescente, chi ascolteresti e perché?

## Scenetta 4: Sul campo da basket

Personaggi: Narratore, Matthew, Connor, Sam

**Narratore:** Matthew, Conner e Sam sono studenti di prima media in una grande squadra di basket. Sono tutti giocatori forti, ma Connor non ha giocato bene oggi. La partita è in parità 20-20, quando un giocatore dell'altra squadra dribbla Connor, tira e segna. *(Chiedi a Connor e al giocatore dell'altra squadra di recitare mentre il narratore sta parlando.)*

**Connor:** Amico, non sto davvero giocando bene oggi.

**Matteo:** Connor, sei terribile. Non posso credere che tu abbia lasciato che quel giocatore ti superasse! Sbagli sempre.

**Lui stesso:** Stavo lottando l'ultima partita, Connor. Forse possiamo esercitarci insieme in alcuni spettacoli durante l'intervallo; Potrei usare anche la pratica.

**Domande:**

- Per alzata di mano, chi pensa che Matteo abbia comunicato rispettosamente?
  - Per alzata di mano, chi pensa che Sam abbia comunicato rispettosamente?
  - Se tu fossi Connor, chi ascolteresti e perché?
- 

## Scenetta 5: Rompere l'iPad di un amico

Personaggi: Narratore, Anna, Kaitlyn, Jordan

**Narratore:** La scorsa settimana, Anna ha preso in prestito l'iPad di Kaitlyn per finire un compito scolastico. Sulla strada per la scuola quella mattina, l'iPad cade dallo zaino di Anna e si rompe dopo che Jordan ha urtato accidentalmente Anna. Vedono Kaitlyn davanti alla scuola e le si avvicinano. *(Chiedi ad Anna e Jordan di recitare mentre il narratore sta parlando.)*

**Anna:** Ehi, Kaitlyn. Conosci il tuo iPad che ho preso in prestito? Beh, Jordan mi ha colpito e mi ha fatto cadere. È tutta colpa sua.

**Katlyn:** Wow, Jordan, è stato davvero stupido!

**Giordania:** Mi dispiace per aver rotto il tuo iPad, Kaitlyn, e posso comprartene un altro con i soldi della mia paghetta. Ma non credo che sia giusto incolpare me, Anna. ti ho incontrato per sbaglio; Non volevo rompere niente.

**Domande:**

- Chi pensi abbia comunicato chiaramente i propri bisogni e sentimenti in questa scenetta? (Risposta: Giordania)
- Chi pensi abbia comunicato in modo scortese? (Anna e Katlyn)
- Cosa avrebbero potuto dire invece Anna e Kaitlyn?



# Scheda di osservazione della comunicazione

**Indicazioni:** Per questa attività, eserciterai le tue capacità di parlare con un partner. A turno sarai l'oratore e l'osservatore. Scegli uno degli argomenti elencati nel foglio e dedica circa cinque minuti a pensare o prendere appunti su ciò che dirai. Allora parla per *due minuti* su quell'argomento mentre il tuo partner ascolta.

Chiedi al tuo partner di completare una colonna per te mentre parli e poi scambia i ruoli in modo che l'altra persona sia l'oratore per due minuti. L'osservatore controllerà nella tabella sottostante le abilità che vede usare dall'oratore e quindi condividerà i punti di forza e ciò che deve essere migliorato.

## Possibili argomenti:

- Descrivi una situazione divertente che hai vissuto.
- Racconta un momento di orgoglio o un risultato.
- Parla del tuo gruppo musicale preferito e di ciò che ti piace di loro.
- Parla di qualcuno che ammiri e perché.
- Parla del tuo attore o attrice preferito e del motivo per cui ti piace.
- Secondo te, qual è stato il punto di forza più grande della tua comunità scolastica?
- Descrivi una delle migliori vacanze che tu abbia mai avuto.
- Se potessi andare in qualsiasi parte del mondo, dove andresti e perché?
- Spiega qualcosa che ritieni importante su scala nazionale o globale e perché.

Abilità dimostrata	Nome del relatore	Nome del relatore
Stabilisce un contatto visivo (se culturalmente appropriato)		
Usa le espressioni facciali		
Mostra interesse per l'argomento		
Riepiloga le informazioni		
Fornisce dettagli concisi		
Usa l'umorismo (se appropriato per l'argomento)		
Parla chiaro		
Verifica la comprensione dell'ascoltatore		