

# Rispetto

Nel secondo settimana di questa unità, gli studenti continuano la conversazione sulla mentalità, questa volta esaminando cosa significa avere una mentalità fissa e come questo influisce sulla loro capacità di essere rispettosi. Gli studenti hanno la possibilità di riflettere su se stessi, spostare la propria mentalità da fissa a crescita e riconoscere i propri punti di forza personali da una prospettiva di crescita mentale.

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



### Mentalità fissa contro mentalità di crescita

Questa lezione continua il tema della lezione primaria della settimana 1 in cui gli studenti hanno imparato a conoscere il cervello e ad avere una mentalità di crescita. Questa settimana parliamo di cosa significa avere una mentalità fissa e come possiamo lavorare per superare quello stato fisso e passare a uno stato di crescita. *(Vedi pag 3 per i dettagli della lezione)*

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Riformulare la mentalità

Fallire può farci venire voglia di smettere. Quando diciamo a noi stessi che non possiamo fare qualcosa o che non saremo mai bravi in qualcosa, ci stiamo impegnando in una mentalità fissa. Questo è diverso da una mentalità di crescita. Con una mentalità fissa non facciamo piani per migliorare e non crediamo nella nostra capacità di crescere, cambiare e migliorare. Una mentalità fissa ci tiene bloccati. Una mentalità fissa ci impedisce anche di trattare noi stessi e gli altri con il rispetto che tutti meritiamo. È importante riconoscere quando sei in una mentalità fissa e usare un linguaggio che ti porta in una mentalità di crescita.

In piccoli gruppi, leggi una varietà di espressioni di mentalità fissa e riscrivile in modo che siano espressioni di mentalità di crescita.

- Non sarò mai bravo in questo.
- Non ho quello che serve.
- Questo è troppo difficile per me.
- Potrei anche smettere.
- Lo odio davvero.
- Tutti sono migliori di me.
- Ovviamente non so come fare!
- Niente va mai bene per me.
- Questo è il mio argomento peggiore!

**Per i partner**  
15 minuti



### **Passaggio da Fisso a Crescita**

Qual è qualcosa su cui hai una mentalità fissa? In che modo questa mentalità fissa limita la tua capacità di rispettare te stesso o gli altri? Come puoi cambiarlo in modo da avere una mentalità di crescita? In che modo questo cambierà il modo in cui pensi e senti te stesso e/o gli altri?

**Per gli individui**  
15 minuti



### **Diario: correggere la tua mentalità fissa**

Diario: qual è qualcosa che conosci o in cui credi di essere bravo? Perché pensi questo? Ora, qual è qualcosa in cui non pensi o non credi di essere bravo? Perché dubiti delle tue capacità? Scrivi una frase che affermi che sei bravo nella cosa che hai appena identificato come una lotta. (Ad esempio, se ritieni di non essere bravo in matematica, scrivi "Sono bravo in matematica".) Scrivi questa frase 10 volte. La prossima volta che ti troverai di fronte a questa cosa, ripeti questa frase a te stesso.

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### **In che modo la tecnologia ci travolge?**

In quali modi la tecnologia è quasi "troppo" per il nostro cervello? In che modo tu e la tua famiglia/amici "staccate la spina" e ripristinate la vostra mente di fronte a troppa tecnologia? In che modo staccare la spina ci aiuta a dare e ricevere rispetto?

# Mentalità fissa contro mentalità di crescita

Questa lezione continua il tema della lezione primaria della settimana 1 in cui gli studenti hanno imparato a conoscere il cervello e ad avere una mentalità di crescita. Questa settimana parliamo di cosa significa avere una mentalità fissa e di come possiamo lavorare per superare quello stato fisso e passare a uno stato di crescita.

**Orario della lezione**

30 minuti

**Materiali richiesti**

☐ Computer, proiettore o lavagna

**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:

- Differenziare tra una mentalità fissa e una mentalità di crescita.
- Discuti su come avere una mentalità fissa ostacola la nostra capacità di rispettare noi stessi e gli altri.

**Connessione insegnante / cura di sé**

Il rispetto in classe inizia con te. Spero che tu abbia dedicato del tempo a lavorare sulla tua capacità di rispettare te stesso. Gli studenti avranno difficoltà a rispettare se stessi se non vedono il rispetto di sé modellato per loro. Ricorda quanto sei forte, buono e prezioso! Possiedi quello! Questa settimana, valuta anche quanto rispetti gli altri. Questo può sembrare un "gioco da ragazzi" per gli insegnanti, poiché amiamo i nostri studenti e quello che facciamo! Ma tutti ci stanchiamo, tutti sperimentiamo il burn-out e tutti abbiamo studenti che ci sfidano. Ciò è particolarmente vero quando questi ragazzi in età scolare iniziano a spingere alcuni limiti e sperimentano forti cambiamenti fisici, mentali ed emotivi. Soprattutto in questi tempi, ricorda che tutti meritano rispetto anche se non sembra di averlo guadagnato. Ciò non significa rinunciare alla gestione della classe o alle strategie disciplinari, ma possiamo affrontare ogni situazione con rispetto e gentilezza. Alcune cose da considerare questa settimana: come ascolti i tuoi studenti (e i tuoi colleghi, del resto)? *Ascolti* *ascoltare* o *ascoltarerispondere*? Com'è il tuo serbatoio di pazienza? Abbastanza pieno o a corto di fumi? Hai genitori che rendono difficile voler mostrare rispetto a loro o al loro studente? Quando ti senti sfidato, stanco, frustrato o addirittura triste e fai fatica a rispondere in modo gentile e rispettoso, ricorda che stai bene. Le cose andranno bene. Puoi reinserire una misura di rispetto in vari modi: usa strategie di ascolto attivo, fai cinque respiri profondi prima di rispondere a una situazione, usa affermazioni in prima persona piuttosto che in te, abbassa la voce e adotta un approccio gentile a una situazione difficile, oppure chiama i rinforzi (se hai un gruppo PLC o un insegnante-partner e hai bisogno di una pausa, chiedi aiuto!). Puoi accrescere la tua capacità di mostrare rispetto per gli altri e, se fallisci, riconoscilo, scusati e vai avanti. Domani è un nuovo giorno.



## Condividere

5-7 minuti

La scorsa settimana abbiamo parlato del cervello e di avere una mentalità di crescita. Chi può ricordarci cos'è una mentalità di crescita? (Invita gli studenti a rispondere).



## Ispirare

3-5 minuti

Bene! Una mentalità di crescita significa che crediamo di poter diventare più intelligenti o accrescere le nostre capacità cognitive attraverso il duro lavoro, lo studio, l'attenzione e l'apprendimento dagli errori. Abbiamo il potere di essere di più!

Quindi, l'opposto di ciò si chiama mentalità fissa. Quando la nostra mentalità è fissa, siamo bloccati. Partiamo dal presupposto che avremo sempre, saremo sempre e sapremo sempre ciò che abbiamo, siamo e sappiamo oggi. Non potremo mai essere bravi a \_\_\_\_\_. Per me, era [insegnante, inserisci quello che potrebbe essere abituato a pensare che non erano bravi a scuola come studente di terza media]. Ma il problema è che quelle bugie sono facili da credere e quindi spesso creiamo una mentalità fissa per noi stessi. Scegliamo di rimanere bloccati.

Questo è abbastanza comprensibile, tuttavia, considerando tutti i messaggi che riceviamo regolarmente. I media spesso ci dicono cosa possiamo o non possiamo fare o essere. I nostri genitori potrebbero dirci cosa siamo o cosa possiamo fare; sei un giocatore di basket, sei un pianista, sei una star del teatro, devi stare a casa e aiutare con i tuoi fratelli, ecc. Forse sono i tuoi insegnanti a dirti cosa puoi o non puoi fare o diventare. È molto da accettare.



## Potenziare

15 minuti

Anche l'ambiente che ci circonda ci dà dei messaggi e, in realtà, il nostro cervello semplicemente non riesce a recepire tutto.

Guardiamo questo breve video sui limiti del nostro cervello che potrebbe aiutarci a capire come superare una mentalità fissa in una mentalità di crescita:

Orologio: [Limitazioni del cervello](#)

Se non puoi guardare, i seguenti punti evidenziano le informazioni principali presentate:

- I nostri sensi ci aiutano a raccogliere ed elaborare le informazioni.
- I nostri occhi da soli assorbono l'equivalente di 1 MB di informazioni al secondo; è come leggere un'intera enciclopedia ogni minuto.
- La nostra pelle ha oltre quattro milioni di recettori che ci aiutano a elaborare le informazioni.
- Il nostro cervello deve filtrare tutte le informazioni che i nostri sensi gli danno ogni secondo. Spesso lo filtra attraverso ciò che è pericoloso, importante, piacevole o interessante.

- Il nostro cervello usa i nostri ricordi, esperienze e sentimenti attuali per aiutare a fare ipotesi su cosa significano le informazioni che sta elaborando. Spesso il nostro cervello indovina correttamente, ma a volte interpretiamo male ciò che stiamo vedendo, ascoltando, provando, gustando o annusando.
- Può essere difficile per il nostro cervello tenere il passo con tutti i messaggi che sta ricevendo.
- Il nostro cervello può ricevere migliaia di messaggi alla volta, ma può elaborarne solo quattro contemporaneamente. Ciò significa che siamo distratti o perdiamo continuamente informazioni vitali.
- La nostra esperienza del mondo dipende dalla nostra attenzione e percezione; la percezione ci rende consapevoli del nostro ambiente e ci aiuta a cogliere i dettagli che ci circondano. L'attenzione aiuta la percezione in quanto ci dice a quali dettagli dovremmo prestare attenzione.
- Comprendendo come funzionano il nostro cervello, la percezione e l'attenzione (e dove sono i limiti), possiamo vivere in modo più consapevole e concentrarci maggiormente sui nostri obiettivi e su ciò che deve veramente essere fatto. Questo può aiutarci ad avere una mentalità di crescita rispetto a una fissa.

A volte il nostro cervello viene sopraffatto da tutte le informazioni che assumiamo. È molto faticoso eliminare ciò che è vero, importante e sano. Può essere più facile rimanere semplicemente fissi nel nostro modo di pensare, che all'inizio potrebbe sentirsi a proprio agio ma di solito ci impedisce di rispettare veramente noi stessi e gli altri.

Quando ci sentiamo fissi, ciò di cui abbiamo bisogno sono strategie per aiutare a ricentrare la nostra attenzione e la nostra attenzione in modo da poter imparare e crescere. Quali sono alcune delle cose con cui i bambini di seconda media sono bombardati ogni giorno che travolgono il tuo cervello? (Invita la risposta dello studente.)

In che modo queste cose ci danno una mentalità fissa rispetto a una mentalità di crescita? (Invita la risposta dello studente.)

In che modo avere una mentalità fissa ci impedisce di rispettare noi stessi e gli altri? (Invita la risposta dello studente.)

Quali sono alcune semplici cose che possiamo fare per aiutarci a rimettere a fuoco il nostro cervello in modo da essere maggiormente in grado di imparare e crescere? Quando ti senti agitato o frustrato, cosa ti aiuta a calmarti e a ritrovare la calma? (Invita lo studente a rispondere. Discuti di tecniche di respirazione, esercizio, lettura, conversazione con qualcuno, ecc.)



## Riflettere

5-7 minuti

Per concludere, eseguiamo una rapida risposta al fuoco. Ti leggerò alcune frasi e tu dici "fisso" se pensi che rappresenti una mentalità fissa o "crescita" se pensi che rappresenti una mentalità di crescita. Ad esempio, se dico: "Non lo imparerò mai!" diresti: "Fisso!". Eccoci qui:

- Non so giocare, ma sono disposto a provarci! - Crescita
- Immagino che non sarò mai abbastanza bravo. - Fisso
- Questo è troppo difficile per me. - Fisso
- Se lavoro sodo, raggiungerò i miei obiettivi. - Crescita
- Posso fare qualsiasi cosa mi venga in mente. - Crescita
- Potrei non essere bravo come te, ma sto facendo progressi. - Crescita
- (Questo è complicato!) Non capisco. - Crescita se porta a più domande e apprendimento; fisso se porta alla rassegnazione e alla sconfitta.

La prossima volta che hai voglia di dire che non puoi fare qualcosa o è troppo difficile, quindi tanto vale smettere, ricorda che hai il potere di crescere. E, se ti senti sopraffatto dall'ambiente, come se il tuo cervello non riuscisse a tenere il passo, fai una pausa. Fai un respiro profondo. Focalizza la tua attenzione e percezione e prendi semplicemente le cose. Puoi rispondere a ciò che ti circonda; non devi reagire a loro. Rispetta te stesso abbastanza da fare una pausa finché non sei pronto per essere vigile e andare avanti.