

Rispetto

Nella terza settimana di questa unità, ci concentriamo sull'immagine di sé e sull'autostima. Questo è un argomento importante per tutti, ma soprattutto per gli studenti di questa età e a questo punto della loro esperienza scolastica. Le lezioni di questa settimana esplorano come rispettiamo noi stessi attraverso il modo in cui pensiamo e ci prendiamo cura di noi stessi, e come ci costruiamo a vicenda, non ci abbattiamo a vicenda.

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

Immagine di sé e autostima

Questa lezione discute l'autostima e l'immagine di sé, entrambe legate alla mentalità e al rispetto, in particolare al rispetto di sé. Gli studenti parleranno di ciò che influenza la nostra autostima e immagine di sé e cosa possiamo fare per migliorare la nostra autostima e immagine di noi stessi. C'è anche un'attività di estensione dell'arte se il tempo e l'interesse lo consentono. (Vedi pag3 per i dettagli della lezione)

Mini lezioni

Per piccoli gruppi
15 minuti



I messaggi che inviamo

Per questa mini-lezione, gli studenti giocheranno a un gioco che li aiuta a vedere come le parole che diciamo a noi stessi e agli altri possono migliorare o danneggiare il rispetto di noi stessi e il modo in cui pensiamo a noi stessi. Vedi la dispensa dell'attività "I messaggi che inviamo" di seguito per i dettagli.

Per i partner
15 minuti



Questa persona è...

Abbina liberamente gli studenti in modo che ogni persona abbia qualcuno di cui scrivere. Quindi, spiega che devono scrivere il nome della persona di cui stanno scrivendo su un foglietto di carta. Successivamente, dovrebbero scrivere una dichiarazione che inizi con "Questa persona è..." e quindi elencare alcune cose che descrivono positivamente la persona che gli è stata assegnata. Incoraggia gli studenti a pensare a cose che descrivono un'abilità, un hobby, un talento unici o qualcosa che li fa risaltare in modo positivo. Devono essere specifici perché leggerai le affermazioni dopo averle raccolte tutte per vedere se la classe riesce a indovinare chi viene descritto. Quindi, affermazioni generiche come "Questa persona è gentile e disponibile" non saranno molto utili. Qualcosa di meglio potrebbe essere: "Questa persona lavora sodo in matematica, suona molto bene la tromba ed è il leader del club Math Masters". Più specifico è, meglio è! Quando hai raccolto le affermazioni, mescolale ma cerca anche un linguaggio e descrittori appropriati. Quindi leggi le affermazioni e vedi se la classe riesce a indovinare chi viene descritto.

Per gli individui
15 minuti



Citazioni notevoli: Rispetto

Seleziona una o più delle seguenti citazioni e mettile sulla lavagna. Chiedi agli studenti di scrivere un diario su uno di essi, rispondendo alle seguenti domande:

"Voler essere qualcun altro è uno spreco della persona che sei."
–Marilyn Monroe, attrice

"Ci sono prove schiaccianti che più alto è il livello di autostima, più è probabile che si trattino gli altri con rispetto, gentilezza e generosità".
–Nathaniel Branden, psicologo

"Un momento di auto-compassione può cambiare l'intera giornata. Una serie di tali momenti può cambiare il corso della tua vita."
–Christopher Germer, Psicologo

"Se la compassione non include te stesso, è incompleta."
–Jack Kornfield, autore

- Cosa significa per te la citazione?
- Come si relaziona al rispetto e all'autostima?
- Sei d'accordo con la citazione? Perché o perché no?

Incentrato sulla tecnologia
15 minuti



Diffondere una parola positiva

Discussione di gruppo: come possiamo usare la tecnologia per diffondere rispetto e gentilezza e per migliorare la nostra autostima e l'autostima degli altri?

Immagine di sé e autostima

Questa lezione discute l'autostima e l'immagine di sé, entrambe legate alla mentalità e al rispetto, in particolare al rispetto di sé. Gli studenti parleranno di ciò che influenza la nostra autostima e immagine di sé e cosa possiamo fare per migliorare la nostra autostima e immagine di noi stessi. C'è anche un'attività di estensione dell'arte se il tempo e l'interesse lo consentono.

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 l'immagine di sé e l'autostima.
- Scopri come l'immagine di sé e l'autostima sono collegate alla mentalità e al rispetto di sé.
- Valuta cosa influenza l'immagine di sé e l'autostima.

Connessione insegnante / cura di sé

In definitiva, il modo in cui mostriamo rispetto per noi stessi e per gli altri dipende da noi. Ma la nostra capacità di farlo può essere influenzata da molte cose, tra cui la cultura, la politica, i media e i nostri pregiudizi su chi siamo e cosa rispettiamo. Questa settimana, prenditi del tempo per notare cosa sta influenzando la tua capacità di rispettare te stesso e gli altri, e poi chiediti: "È vero?" e "Chi c'è dietro questo messaggio?" Se stai leggendo una politica scolastica sul rispetto, allora probabilmente è vera e scritta pensando al miglior interesse di tutti. Inoltre, la fonte dietro il messaggio - il personale, l'amministrazione, il consiglio scolastico e/o le famiglie della scuola - è un'autorità affidabile. Ma, se i messaggi se ne ricevono influenza come vedi e rispetti te stesso o gli altri provengono i media o i pregiudizi personali, chiediti se sono veri e da dove provengono. Potresti scoprire qualcosa di falso che ha un impatto negativo sulla tua capacità di mostrare rispetto. In tal caso, premi il pulsante di ripristino e valuta come puoi migliorare la tua capacità di ignorare il rumore e invece dare e ricevere rispetto.

**Condividere**

5-7 minuti

Nelle ultime due settimane abbiamo parlato di mentalità di crescita e mentalità fisse. In che modo avere una mentalità di crescita o una mentalità fissa si lega al modo in cui rispettiamo noi stessi? (Invita gli studenti a rispondere).

Bene! Ora, da dove pensi che provenga la nostra capacità di avere una mentalità di crescita? (Invita gli studenti a rispondere).

Che dire di una mentalità fissa? Da dove viene? (Invita gli studenti a rispondere).



Ispirare

3-5 minuti

Parte della nostra mentalità, fissa o in crescita, deriva da ciò che crediamo di essere. Tutti abbiamo un'immagine mentale di chi siamo, del nostro aspetto, in cosa siamo bravi e quali potrebbero essere le nostre debolezze. Sviluppiamo questa immagine nel tempo, a partire da quando siamo molto giovani. Un'altra parola per questo è **immagine di sé**. La nostra immagine di sé si basa sulle interazioni che abbiamo con altre persone; il modo in cui reagiamo alle nostre esperienze di vita può contribuire alla nostra autostima. **Autostima** riguarda quanto apprezziamo, amiamo e accettiamo noi stessi. Le persone con una sana autostima si sentono bene con se stesse, apprezzano il proprio valore e sono orgogliose delle proprie capacità, abilità e risultati. Hanno una grande quantità di auto-compassione e non si picchiano per cose in cui non sono bravi o quando le cose vanno male. Spesso hanno una mentalità di crescita.

Le persone con una bassa autostima possono sentirsi come se non piacessero a nessuno o le accettassero o che non fossero brave nelle cose. Questo spesso porta ad avere una mentalità fissa.

Tutti noi sperimentiamo problemi con l'autostima a volte nella nostra vita. La buona notizia è che, poiché l'immagine di sé di ognuno cambia nel tempo, l'autostima non è fissa per tutta la vita. Quindi, se ritieni che la tua autostima non sia tutto ciò che potrebbe essere, puoi lavorarci sopra! Puoi avere una mentalità di crescita non solo sull'apprendimento, ma anche su come ami e ti prendi cura di te stesso!



Potenziare

15 minuti

Discuti quanto segue con la classe. Questa discussione può essere svolta in un gruppo numeroso, in gruppi più piccoli o individualmente e poi discussa in un gruppo più grande:

1. Chi o cosa pensi abbia influenzato ciò che provi per te stesso?
2. Quali pensi siano alcune cose che possono danneggiare l'immagine di sé o l'autostima delle persone? (Possibili risposte: critiche da parte degli altri o di se stessi, aspettative irrealistiche, cercare di fare le cose alla perfezione, rimproverarsi per gli errori, ecc.)
3. Quali pensi siano alcuni modi per migliorare l'autostima? (Possibili risposte: pensa a pensieri positivi, prova a fare qualcosa di buono piuttosto che essere perfetto, considera gli errori come opportunità di apprendimento, prova cose nuove, riconosci ciò che puoi cambiare e ciò che non puoi, stabilisci obiettivi, sii orgoglioso delle tue opinioni e idee, fai esercizio e divertiti.)
4. In che modo la mentalità influisce sull'autostima?

Man mano che gli studenti rispondono alla domanda 3 di cui sopra, scrivi le loro risposte su un poster, che verrà utilizzato in 'Diffondere progetto di unità finale di una parola positiva.

Estensione artistica facoltativa: autoritratto

Realizzeremo un collage di autoritratto usando queste riviste e materiale artistico. Pensa ai punti di forza di cui hai scritto nell'ultima attività e ad alcune parole che hai usato per descriverti dentro. Come ti vedi o come vorresti essere? Puoi creare tutto ciò che desideri utilizzando questi materiali o disegnando il tuo ritratto. Fornire riviste o materiale artistico. Potresti anche voler presentare il progetto in un giorno e incoraggiare gli studenti a portare materiali da casa da includere nel loro autoritratto. Concedi agli studenti il tempo di creare il loro collage. Quando hanno finito, chiedi agli studenti di condividere il loro autoritratto con un'altra persona, in piccolo gruppo o con la classe.



Riflettere

5-7 minuti

L'immagine di sé e l'autostima sono collegate. Man mano che uno sale, spesso sale anche l'altro. Possiamo avere un'influenza positiva sull'immagine di sé degli altri attraverso parole e azioni gentili. Incoraggiare gli altri a sentirsi bene con se stessi è un modo per diffondere la gentilezza. Incoraggiare noi stessi è anche un modo per diffondere la gentilezza attraverso la cura di sé. Questo ci porta anche a una mentalità di crescita, che migliora il modo in cui pensiamo, parliamo e percepiamo noi stessi.

Chiedi agli studenti di condividere i loro autoritratti o di appenderli attorno a stanza, se hanno fatto l'estensione artistica.

I messaggi che inviamo

Oggi parleremo di cosa può succedere quando non ci prendiamo cura di noi stessi e non crediamo in ciò che siamo. Voglio che tu pensi a quattro cose che le persone dicono che fanno stare male altre persone e scrivi una dichiarazione su ogni pezzo di carta. Queste non devono essere cose che le persone ti hanno detto o su di te, anche se possono esserlo se vuoi. Non includere parolacce o linguaggio dispregiativo. Consegna a ogni studente un foglio di carta bianco e chiedi agli studenti di strappare il foglio in quattro quadrati di dimensioni più o meno uguali. Raccogli i pezzi di carta e mescolali (fai una rapida anteprima per assicurarti che tutte le frasi siano appropriate per la scuola).

Dividi la classe in squadre di quattro o cinque. Usa del nastro adesivo per tracciare una linea a circa 12 piedi di distanza da un muro. Oppure puoi mettere due pezzi di nastro adesivo sul pavimento a 12 piedi di distanza l'uno dall'altro se è più facile. Potresti anche svolgere questa attività all'esterno, se desideri più spazio. Chiedi alle squadre di allinearsi in fila indiana dietro il nastro adesivo rivolto verso il muro.

Turno 1:

Una persona per ogni squadra cammina a velocità normale (non correndo) verso il muro, lo tocca, torna indietro e poi tagga la persona successiva della propria squadra. Continua così finché ogni membro del team non se ne sarà andato. Tieni traccia del tempo di finitura di ogni squadra.

Turno 2:

Distribuisci un pezzo di carta con le affermazioni negative a ciascuna persona. Spiega che per questo round cammineranno ancora una volta fino al muro e torneranno indietro, ma dovranno mettere il pezzo di carta sotto un piede e trascinarlo con sé mentre camminano. Quando raggiungono il muro, possono raccogliere il foglio, riportarlo indietro e taggare la persona successiva. La persona successiva va e fa la stessa cosa fino a quando ogni membro del team ha avuto un turno. Tieni traccia del tempo di finitura di ogni squadra.

Giro 3:

Distribuisci un altro pezzo di carta in modo che ora abbiano due pezzi di carta. Questa volta dovranno camminare fino al muro con due pezzi di carta e poi riportarli in mano sulla linea di partenza. Ogni membro del team avrà un turno. Registra i loro tempi e confrontali con il round precedente.

Turni 4 e 5:

Dai loro un altro pezzo di carta. Dovranno far scorrere questi fogli di carta lungo il pavimento con le mani oltre a far scorrere gli altri fogli sotto i piedi. Una volta che toccano il muro, possono alzarsi e portare indietro i loro documenti e taggare il membro della loro squadra. Registra anche il tempo della squadra per questi round.

Dopo l'attività, discutere le seguenti domande:

- Quanto è stato difficile ogni round?
- Cosa è successo ai tempi di ogni squadra mentre continuavamo ad aggiungere documenti?
- In che modo questa attività può essere paragonata a ciò che accade alle persone quando consentono a commenti negativi e falsi di influenzare il modo in cui si sentono riguardo a se stessi (il nostro rispetto di sé)?
- Pensi di poter controllare ciò che gli altri dicono o fanno? Perché o perché no?
- Pensi di poter controllare come ti senti riguardo a quello che dicono? Perché o perché no?
- Pensi di poter controllare ciò che provi per te stesso?
- Quali sono alcuni modi in cui puoi credere a cose positive su te stesso?