

# Premuroso

Questa è la terza settimana nell'unità Caring. Gli studenti si concentreranno sull'empatia e sulla ricerca di un terreno comune con gli altri indipendentemente dagli interessi personali, dal background e dalla posizione.

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



### Al mio posto

Gli studenti si sfideranno a trovare empatia all'interno di una varietà di scenari. Lavoreranno con un partner per praticare l'empatia mentre esplorano come l'altra persona potrebbe sentirsi all'interno di ogni scenario. *(Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)*

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Giochi di ruolo

Dividi la tua classe in gruppi di 4-6. Usando gli scenari della lezione principale, chiedi a ciascun gruppo di creare una scenetta per illustrare come potrebbero rispondere allo scenario che viene loro fornito.

**Per i partner**  
15 minuti



### Lotte comuni

Con il tuo partner, discuti di una lotta comune che hai avuto questa settimana a casa o a scuola. Condividi le strategie che hai usato per superare questa lotta e ascolta con attenzione al tuo partner per raccogliere altre idee a cui potresti non aver pensato.

**Per gli individui**  
15 minuti



### Ascolta!

Chiedi a un membro della famiglia (o qualcuno al di fuori della scuola) di descrivere qualcosa con cui stanno attualmente lottando. Pratica l'ascolto empatico mentre parlano. Se riesci a relazionarti con la loro lotta, condividi anche la tua prospettiva.

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### Empatia e uso della tecnologia

Come classe, guida una discussione sull'uso della tecnologia e dell'empatia. Pensi che la tecnologia abbia aiutato o ostacolato la tua capacità di entrare in empatia? con altri? Spiega la tua risposta.

# Al mio posto

Gli studenti si sfideranno a trovare empatia all'interno di una varietà di scenari. Lavoreranno con un partner per praticare l'empatia mentre esplorano come l'altra persona potrebbe sentirsi all'interno di ogni scenario.

**Orario della lezione**

30 minuti

**Materiali richiesti**

☐ Per questa lezione non è richiesto alcun materiale

**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:

- Esplora la differenza tra simpatia ed empatia.
- Sviluppa una comprensione dell'empatia in quanto si applica a loro personalmente.
- Pratica l'empatia in una varietà di scenari durante la loro routine quotidiana.

**Connessione insegnante / cura di sé**

Ogni studente con cui lavori è unico. Forse lavori con studenti che provengono da contesti difficili. Forse lavori con studenti che hanno case molto stabili e amorevoli. Forse lavori con studenti che sono in affidamento o che vivono con una famiglia allargata o sono senzatetto. Forse lavori con studenti che amano la scuola e vanno bene. Forse lavori con studenti a cui non piace la scuola e che sono indietro rispetto al livello scolastico. Qualunque sia la situazione, cerca il terreno comune che condividi con ogni studente, anche nelle sue sfide e il loro trionfo. Essere in grado di entrare in empatia con ciò che stanno attraversando al di fuori delle tue cure ti aiuterà a essere più premuroso e compassionevole nei loro confronti quando sono sotto la tua responsabilità. Gli studenti di questa età stanno formando le loro identità e desiderano ardentemente essere visti e conosciuti. Mostrare empatia nei loro confronti come individui contribuirà notevolmente ad aiutarli ad affrontare le sfide e formare una sana immagine di sé.

**Condividere**

3-5 minuti

Rifletti sulla scorsa settimana. Come hai potuto mostrare gratitudine per le piccole cose che gli altri fanno naturalmente per te? Invita le risposte degli studenti.



## Ispirare

5-7 minuti

Siamo a metà della nostra unità sulla cura e abbiamo coperto sia la cura di sé che la gratitudine. Questa settimana il nostro focus è sull'empatia, cosa significa e come possiamo davvero attingere ad essa durante la nostra vita quotidiana.

La parola empatia è spesso usata con leggerezza, ma molte persone fanno fatica a definirla davvero da sole. Un modo per aiutarti a creare questa comprensione personale è osservare la differenza tra i due concetti spesso scambiati ma con significati molto diversi: simpatia ed empatia.

Abbiamo sentito e probabilmente anche usato entrambi questi termini in modo intercambiabile a volte.

- Come definiresti la simpatia?
- Come definiresti l'empatia?
- In che modo è diverso dalla simpatia?

La simpatia è definita come provare pietà o dolore per la situazione di qualcun altro. Questa è un'emozione comune per noi umani da provare. Anche i bambini piccoli sono in grado di riconoscere naturalmente quando qualcun altro sta soffrendo. Tuttavia, c'è una grande differenza tra dispiacersi per qualcuno e capire effettivamente come si sente.

L'empatia è la capacità di comprendere veramente le emozioni di qualcun altro e guardare le cose dalla loro prospettiva. Questa è la chiave dell'empatia: non solo riconosci come si sente (o potrebbe sentire) quella persona, ma lo fai *dalla loro prospettiva*. Siamo in grado di metterci nei loro panni e sentire ciò che provano, vedere ciò che vedono e, infine, comprendere la situazione dal loro punto di vista. Spesso sentiamo che questo concetto è facile quando abbiamo avuto una situazione simile (o addirittura la stessa identica!) nella nostra vita. Sebbene questo sia in qualche modo accurato, la vera empatia spinge noi a vedere le cose dal punto di vista dell'altra persona, che è la vera sfida. Il modo in cui interpreti una situazione potrebbe (e spesso è) molto diverso dagli altri intorno a te.

Un esempio è la sensazione che una persona potrebbe provare dopo aver ricevuto una C nell'ultimo test di matematica. Forse fai fatica con la matematica. Ricevere una C potrebbe essere un voto eccezionale perché hai studiato per ore con il tuo tutor ed eri felice di aver ottenuto così tante risposte corrette! Hai chiaramente imparato e compreso molti dei concetti con cui stavi lottando e sei in grado di andare avanti.

Tuttavia, il tuo amico AMA la matematica e riceve una C. Se stai veramente usando l'empatia quando rispondi a loro, stai prendendo in considerazione il loro amore per la matematica. Capisci che amano la matematica, in genere superano tutti i test e che questa C rappresenta un'enorme delusione per loro.

Quando mostri veramente empatia, il tuo primo pensiero è metterti nei panni dell'altra persona in base a ciò che potrebbe provare nei confronti della situazione. Osservando il linguaggio del corpo, del viso e dell'espressione il tono delle parole che usano possono aiutarti a entrare in empatia.



## Potenziare

15 minuti

Spiega che la classe ora si eserciterà nell'esibire empatia usando le abilità di cui sopra. L'insegnante leggerà ad alta voce una serie di scenari. Affronterai il tuo partner e usando solo il linguaggio del corpo trasmetterai i tuoi sentimenti e le tue reazioni a questo scenario. Entrambi vi eserciterete quindi a usare l'empatia mentre cercate di descrivere come si sente l'altra persona e perché. Assicurati di dire al tuo partner se è accurato nella sua ipotesi. Se non lo sono, correggili e spiega come ti senti veramente. L'empatia richiede pratica!

Nota: durante l'accoppiamento, prova a scegliere qualcuno che conosci, ma **NON** qualcuno che conosci molto bene (vicino, migliore amico, compagno di squadra, ecc.).

Scenari:

- Un giorno di neve è stato appena chiamato un'ora prima che tu debba salire sull'autobus. Sei già vestito e pronto per uscire dalla porta.
- Ti sei rotto un piede prima di una grande partita di campionato. Non puoi camminarci sopra e devi perdere due mesi di scuola.
- Hai appena scoperto che ti stai trasferendo in un paese straniero a causa del lavoro di tuo padre.
- Sei nominato presidente di classe.
- Ti viene chiesto di tenere un discorso sulla gentilezza per l'intera scuola.



## Riflettere

5-7 minuti

Gli scenari scelti oggi erano situazioni di vita reale che possono accadere e accadono ogni giorno agli adolescenti proprio come te. È estremamente importante dedicare del tempo a considerare l'altra persona prima di condividere la tua comprensione della sua esperienza.

- Cosa potrebbe accadere se non pensi alla prospettiva dell'altra persona prima di condividere la tua comprensione?
- Come puoi essere più cauto quando mostri empatia?

Ricorda, alcuni argomenti ti fanno prendere dal panico mentre altri ne sono entusiasti. Tuttavia, potrebbe essere vero il contrario e potresti accidentalmente offendere qualcuno con la tua reazione positiva a una situazione che gli ha causato molta ansia!