

# Responsabilità

Gli studenti sono stati esposti all'idea di responsabilità per molti anni, quindi l'attenzione di questa settimana è sull'autodisciplina. Gli studenti parleranno di cos'è l'autodisciplina e di come possono coltivare una maggiore autodisciplina nella loro vita quotidiana. Attraverso la discussione di gruppo e l'inserimento nel diario, gli studenti valuteranno quali strategie di autodisciplina li aiuteranno a migliorare maggiormente la loro responsabilità attraverso l'autodisciplina.

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

### Costruire l'autodisciplina

Questa prima lezione introduce gli studenti alla responsabilità e al modo in cui l'autodisciplina gioca un ruolo importante nell'essere responsabili e affidabili. Gli studenti impareranno cinque cose che hanno un impatto sulla nostra capacità di sviluppare l'autodisciplina e scrivere un diario su una di quelle cose su cui vogliono lavorare durante l'unità Responsabilità. (Vedi pag3 per i dettagli della lezione)

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Costruire l'autodisciplina - Scenari

Nei gruppi, leggi gli scenari che coinvolgono qualcuno che sta per abbandonare un compito o una responsabilità. Discuti la migliore strategia di autodisciplina che potrebbero utilizzare per aiutarli a portare a termine il compito o avere più successo la prossima volta. Scenari:

Mario ha un progetto scientifico per venerdì. È lunedì e ha tutto ciò di cui ha bisogno ma non si sente motivato per iniziare. Non sta andando bene in scienze e ha davvero bisogno di un buon voto in questo progetto. Cosa può fare Mario per aumentare la sua autodisciplina non solo per realizzare il progetto, ma anche per realizzarlo bene?

Samara ha le faccende settimanali a casa; è tenuta a spolverare, passare l'aspirapolvere o spazzare e pulire il bagno. Odia le faccende domestiche. Tutti i suoi amici ricevono un assegno per fare lavori in casa, ma suo padre dice che fa solo parte dell'essere in famiglia. Aspetta sempre fino a venerdì per fare il suo lavoro e poi deve fare tutto in una volta e di solito non esce con gli amici il venerdì dopo la scuola per questo motivo. Come può Samara essere più autodisciplinata per svolgere le sue faccende settimanali per tutta la settimana invece di salvarle tutte fino a venerdì quando vuole uscire con i suoi amici?

Adyson fatica a leggere. Dovrebbe leggere per 20 minuti a casa, ma sua madre fa i doppi turni e non è a casa finché Adyson non è a letto. Sua nonna sta con Adyson quasi tutte le sere e di solito guarda la TV o fa un pisolino.

Ad Adyson non piace leggere da sola. Semplicemente non le importa di farlo. Cosa può fare Adyson per essere più autodisciplinata e leggere 20 minuti al giorno, anche se non ha nessuno con cui leggere?

**Per i partner**  
15 minuti



### **Perché ci arrendiamo?**

Nei partner, discuti sul motivo per cui a volte non finiamo ciò che iniziamo o ci arrendiamo. Cosa ci fa abbandonare le nostre responsabilità e cosa dobbiamo fare per restare fedeli a qualcosa? Quali strategie usi per superare la frustrazione e la disperazione che ti portano a non adempiere a una responsabilità?

**Per gli individui**  
15 minuti



### **La mia strategia di autodisciplina**

Qual è una strategia di autodisciplina che già usi che funziona bene e qual è una nuova strategia che vorresti provare? Scrivi un diario su questo e su una responsabilità regolare che hai che non ti piace molto e che hai bisogno di più autodisciplina per completare. Come utilizzerai la tua nuova strategia la prossima volta che si presenterà questa responsabilità?

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### **Tecnologia e autodisciplina**

In che modo la tecnologia ci aiuta a essere più autodisciplinati? Ci sono app che usiamo per rimanere disciplinati? UNSiamo motivati a non perdere la nostra tecnologia quindi facciamo sempre quello che dovremmo? In che modo la tecnologia ci distrae e ci impedisce di essere autodisciplinati?

# Costruire l'autodisciplina

Questa prima lezione introduce gli studenti alla responsabilità e al modo in cui l'autodisciplina gioca un ruolo importante nell'essere responsabili e affidabili. Gli studenti impareranno cinque cose che hanno un impatto sulla nostra capacità di sviluppare l'autodisciplina e scrivere un diario su una di quelle cose su cui vogliono lavorare durante l'unità Responsabilità.

**Orario della lezione**

30 minuti

**Materiali richiesti**

- ☐ Diario/materiali per prendere appunti

**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:

- Comprendi il ruolo che l'autodisciplina gioca nell'essere responsabile.
- Strategie pratiche per migliorare la loro autodisciplina.

**Connessione insegnante / cura di sé**

Come insegnante, hai molte responsabilità durante la giornata scolastica. Sei anche responsabile verso e per un certo numero di persone. Può essere difficile mantenere tutto e tutti organizzati e in linea con ciò che deve essere realizzato campana a campana. Un modo per assicurarti di far fronte a tutte le tue responsabilità è fare un elenco di tutto ciò di cui sei responsabile e di ciò di cui hai bisogno per adempiere a tale responsabilità. Questo ti aiuta a fare piani, stabilire obiettivi e avere aspettative realistiche su ciò che puoi fare in un giorno. Hai mai davvero pensato a ogni responsabilità quotidiana, elencandola e specificando ciò di cui hai bisogno o dando la priorità a cosa fare prima? Provalo, se no. Sarai sorpreso da a) quanto sei responsabile e b) quanto è bello essere organizzati. Potresti anche identificare cose che puoi togliere dal piatto. Sei davvero responsabile di "x" o è il lavoro di qualcun altro che hai in qualche modo ereditato? Forse c'è un'opportunità per alleviare alcune delle tue responsabilità e recuperare parte del tuo tempo.

**Condividere**

5-7 minuti

Benvenuto nell'unità Responsabilità! Questa sarà una grande unità perché impareremo diversi elementi di responsabilità. So che sapete tutti cos'è la responsabilità, giusto? Chi può definire la responsabilità per noi? (Invita gli studenti a rispondere).



## Ispirare

3-5 minuti

La definizione che useremo da RAK è "essere affidabile per fare le cose che ci si aspetta o che ti vengono richieste". Penso che una parola chiave qui sia "affidabile". Quando pensi alla parola affidabile, cosa ti viene in mente? (Invita gli studenti a rispondere).

Man mano che invecchi, ci si aspetta che tu sia più affidabile. Man mano che hai più opportunità, più libertà, più esperienza di vita e più età, le persone si aspetteranno di più da te. Dipenderanno di più da te. Pensa a chi dipendi ora. Da chi dipendi (anche al di là dei genitori o dei tutori)? Chi, nella tua vita, se non si presentasse regolarmente per te, avrebbe un grande impatto? (Invita gli studenti a rispondere. Incoraggiali a pensare fuori dagli schemi. Pensa se non si sono presentati insegnanti, autisti di autobus, dottori, operatori sanitari, gestori di negozi di alimentari, ecc.)

Essere responsabili è compito di tutti.



## Potenziare

15 minuti

Un'altra parte dell'essere affidabili e responsabili è l'autodisciplina. Il presidente Theodore Roosevelt una volta disse: "Con l'autodisciplina, tutto è possibile". Essere autodisciplinati significa che puoi motivarti a fare ciò che ci si aspetta o ti viene richiesto. Non hai bisogno di qualcuno o qualcos'altro per motivarti; puoi motivarti.

[Per un teaser, potresti mostrare agli studenti il TED Talk di Angela Duckworth: [Grinta: Il potere della passione e della perseveranza](#) e chiedi agli studenti cosa ne pensano delle idee presentate.]

Quanti di voi pensano di essere già piuttosto autodisciplinati? Ad esempio, chi si alzerebbe, si preparerebbe per la scuola, arriverebbe qui in orario e farebbe tutti i compiti senza che qualcun altro ti dica di fare queste cose? (Invita gli studenti ad alzare la mano).

Quanti di voi vorrebbero lavorare per essere un po' più autodisciplinati? (Invita gli studenti ad alzare la mano).

Bene! Sei fortunato! Questo è ciò su cui lavoreremo questa settimana!

Per la nostra prima attività, parleremo di alcune situazioni piuttosto comuni che richiedono autodisciplina e parleremo di alcune strategie specifiche che possiamo usare per essere più autodisciplinati. Tutti abbiamo il potere di essere autodisciplinati, ma potremmo non avere le strategie per farlo davvero. Ci lavoreremo oggi!

Quindi, secondo la ricerca, le seguenti cose possono aiutarci a costruire la capacità del nostro cervello di essere più autodisciplinato. Si scopre che l'autodisciplina è qualcosa che il nostro cervello può aiutarci a fare automaticamente se lo alleniamo. Quindi, ecco cosa dicono i ricercatori: aiuterà ad allenare il nostro cervello ad essere più autodisciplinato: [Le seguenti strategie sono state prese dal [Blog sui lavoratori Wanderlust](#) e su misura per gli studenti dell'ottavo anno.]

- **Gratitudine:** Questo potrebbe non sembrare logico ma, quando i nostri cervelli vogliono costantemente di più o vogliono ciò che qualcun altro ha, non possiamo davvero apprezzare ciò che già abbiamo. E quando non possiamo apprezzare ciò che abbiamo, il nostro cervello e il nostro corpo entrano in uno stato di stress e rende molto difficile avere l'autodisciplina di cui abbiamo bisogno per raggiungere i nostri obiettivi. Siamo troppo tristi o troppo invidiosi o troppo arrabbiati perché non abbiamo quello che ha qualcun altro. Se ci esercitiamo a essere grati, però, possiamo concedere al nostro cervello l'opportunità di essere più autodisciplinato raggiungendo un nuovo obiettivo piuttosto che essere arrabbiati per ciò che non abbiamo.
- **Perdono:** Simile alla gratitudine, se trascorriamo il nostro tempo arrabbiati o risentiti con qualcuno per qualcosa, non potremo mai andare avanti. Rimarremo bloccati nel passato e non ci renderemo conto che abbiamo cose più grandi e migliori da raggiungere. Non ci vuole autodisciplina per rimanere arrabbiati, ma ci vuole molto per perdonare e andare avanti. Questo, a sua volta, aiuta il cervello a ritagliarsi nuovi percorsi neurali, proprio come con gratitudine, per l'autodisciplina.
- **Definizione degli obiettivi:** Potremmo non renderci conto di ciò che vogliamo ottenere fino a quando non fissiamo effettivamente degli obiettivi e lavoriamo per raggiungerli. Potremmo anche non renderci conto che dobbiamo lavorare per ciò che vogliamo. Le cose non cadranno magicamente dal cielo e nelle nostre ginocchia. Se vogliamo che nella nostra vita accadano cose belle, dobbiamo lavorare attivamente per farle accadere. Stabilire obiettivi SMART può aiutare e usare l'autodisciplina per raggiungere quegli obiettivi sarà davvero d'aiuto!
- **Mangia sano, dormi molto e fai esercizio!** Questo è così fondamentale che potremmo non pensare a queste cose come utili per l'autodisciplina, ma lo sono! Se i nostri corpi non sono sani, non vorremo fare altre cose che ci fanno bene. Affinché il nostro cervello sia motivato, dobbiamo mantenere motivato anche il nostro corpo.
- **Rimani organizzato e sii persistente:** Se vuoi aumentare la tua autodisciplina, devi essere organizzato su ciò che vuoi fare ed essere persistente quando le cose non vanno bene o non vanno bene. Solo perché qualcosa non funziona la prima volta non significa che non funzionerà la seconda volta. Rinunciare è un GRANDE killer dell'autodisciplina. Così è il caos. Se non riesci a trovare nulla nel tuo armadietto, o se non sai mai che giorno è o cosa stai facendo, ti sentirai esausto. Perderai cose, dimenticherai cose e sarai stressato. Tutto ciò limita la tua capacità di rimanere concentrato e autodisciplinato.

Quindi, rivediamo: per CRESCERE le nostre capacità di autodisciplina, dobbiamo:

- 1) Sii grato
- 2) Perdona
- 3) Fissare obiettivi
- 4) Avere corpi sani
- 5) Sii organizzato e persistente; prova, riprova!

Voglio che ognuno di voi scelga UNA di queste cose e le eserciti in questo momento. Nei tuoi diari [o su un pezzo di carta], scrivi dell'area che hai scelto e di come vuoi lavorarci durante questa unità Responsabilità. Cerca di inquadrare la tua idea come un obiettivo SMART (specifico, fattibile nelle

prossime quattro settimane e realistico). Avremo tutti bisogno di sviluppare le nostre capacità di autodisciplina e questo è il momento di iniziare! Potresti non cambiare dall'oggi al domani, ma sapere su quale area vuoi lavorare ti aiuterà a iniziare a costruire i muscoli dell'autodisciplina.

Chiedi agli studenti di completare una sessione di diario/scrittura di 5-7 minuti sull'area su cui vogliono lavorare e quindi raccogliere le loro idee. Usa le informazioni che raccogli per fare controlli periodici con loro per tutto il mese successivo. Incoraggiateli quando li vedete fare buone scelte verso il loro obiettivo di autodisciplina.



## Riflettere

5-7 minuti

Chiedi agli studenti di condividere le loro riflessioni se lo desiderano e se c'è tempo. Raccogli le riflessioni e usale più avanti nell'unità per incoraggiare gli studenti nel loro sviluppo dell'autodisciplina.