

# Catene di gratitudine

Questa lezione si concentra sulla cura attraverso la gratitudine. La tua classe è una squadra gigante che deve lavorare insieme ogni giorno per imparare e crescere. Evidenziare l'un l'altro in modo positivo aumenta il morale e ispira ogni membro del team verso la grandezza! Creare catene di gratitudine farà proprio questo.

## Sottotitoli premurosi Concetti

Compassione,  
Gratitudine, Disponibilità, Gentilezza

## Orario della lezione

45 minuti

## Materiali richiesti

- ☐ Diversi colori di carta da costruzione, tagliati in lunghe strisce larghe 2-3 pollici
- ☐ Bastoncini di colla

## Mappa degli standard

Questa lezione è in linea con le competenze CASEL, gli standard di educazione sanitaria nazionale e gli standard statali comuni. Si prega di fare riferimento al [Mappa degli standard](#) per maggiori informazioni.



**DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA CONSIGLIATO  
PER L'APPRENDIMENTO SOCIALE ED EMOTIVO.**  
Vedere l'ultima pagina per i dettagli.

## Obiettivo della lezione

Gli studenti:

- Evidenzia le azioni e le parole di gratitudine tra i loro coetanei.
- Dimostrare gratitudine attraverso l'espressione verbale e scritta.
- Riconoscere la disponibilità tra i pari ringraziandoli per i loro contributi.

## Connessione insegnante / cura di sé

Utilità: la sola parola può richiamare alla mente sia immagini positive che negative. Sei il tipo che aiuta con tutto? O sei uno che evita di aiutare perché non riesci a trovare il tempo? Trovare un equilibrio quando si tratta di disponibilità è vitale per l'autoconservazione in questa professione.

Stabilire e mantenere confini chiari con la tua squadra, la tua scuola e sì, anche la tua stessa famiglia, ti aiuterà a organizzare meglio il tuo tempo, permettendoti così di accoppiare l'aiuto che stai fornendo o di trovare il tempo per impegnarti di più occasioni. La disponibilità è un tratto caratteriale formidabile, ma spesso ci si può aspettare troppo dagli insegnanti. Parla quando sei tassato.

A nessuno piace un aiutante scontroso! Hai bisogno di idee su COME dire di no?

Dai un'occhiata a questa risorsa:

<http://teacherhabits.com/effect-way-teachers-say-no/>

## Suggerimenti per studenti diversi

- Chiedi agli studenti non verbali o che parlano poco di disegnare immagini sulle loro catene di gratitudine.
- Recita ogni collegamento di gratitudine mentre viene letto ad alta voce per aiutare con la comprensione



## Condividere

3-5 minuti

Chiedi a tutti di portare le loro bacheche "My Happy Place" nella tua comunità/area di incontro. Usa quanto segue per guidare una conversazione:

- Alzi la mano chi ha l'immagine di un animale sulla sua tavola.
- Alzati se hai almeno un'immagine di un posto speciale sulla tua tavola.
- Accovacciati se hai un'immagine di qualsiasi tipo di cibo sulla tua tavola.
- Qual è l'immagine più felice sulla tua tavola? Perché?
- Se potessi aggiungere un'immagine in più alla tua bacheca, quale sarebbe? Perché?
- Ci sono immagini sulla tua bacheca che mostrano persone che aiutano? Parlamene!
- Se potessi aggiungere una foto di qualcuno che ti aiuta, chi sarebbe e perché?



## Ispirare

### Cos'è la gratitudine?

5-7 minuti

Abbiamo parlato di come ci prendiamo cura degli altri, ma che dire di quando gli altri si prendono cura di noi? Il sentimento che proviamo quando si prendono cura di noi si chiama Gratitudine. Siamo grati per le loro parole gentili, le azioni premurose e le generose offerte di aiuto. Hanno contribuito a rendere la nostra giornata un po' più facile o più felice e siamo grati per tutto quello che fanno. Qual è una cosa per cui sei grato qui a scuola? Qual è una cosa per cui sei grato a casa? Hai mostrato gratitudine per queste cose dicendo alla tua famiglia quanto ti hanno fatto sentire felice?

### Come mostriamo gratitudine nella nostra classe?

7-10 minuti

Usando la tua tabella dei lavori in classe, rivedi i modi in cui potremmo mostrare gratitudine per le persone quando dimostrano disponibilità completando i loro compiti in classe.

- Possiamo usare parole gentili per ringraziarli.
- Possiamo usare azioni rispettose per mostrare la nostra gratitudine.
- Possiamo dire agli altri quanto sono utili (come l'insegnante!).

Possiamo anche mostrare gratitudine quando qualcuno mostra gentilezza e premura inaspettatamente. Ripensa a un momento durante il nostro anno scolastico in cui uno dei tuoi compagni di classe ha fornito un aiuto inaspettato attraverso parole gentili o azioni premurose. Come hai mostrato gratitudine per questo?



## Potenziare

20 minuti

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

Spiega che ogni giorno di questa settimana si concluderà con un riepilogo della gratitudine. Questo aiuterà la nostra classe a evidenziare tutti i meravigliosi modi in cui le persone si prendono cura di noi e dimostrano disponibilità durante il giorno. Usando strisce di cartoncino, ogni bambino scriverà e/o disegnerà qualcosa per cui è grato quel giorno.

- Dopo che ogni striscia è stata completata, chiedi agli studenti di condividere la loro gratitudine ad alta voce.
- Combina tutti i collegamenti insieme per creare una catena di gratitudine.
- Appendi la nostra catena in cima al soffitto, partendo da un angolo della tua stanza.
- Continua questa attività ogni giorno (e anche per tutto l'anno se lo desideri) con l'obiettivo principale di cercare di avere tutta la tua classe circondata dalla tua catena di gratitudine.
- Decidi un premio per aver completato l'intera catena della gratitudine. Un'opzione potrebbe essere invitare le famiglie a una pizza party per mostrare loro quanto sei grato per loro!



## Riflettere

5-7 minuti

Poni le seguenti domande alla tua classe e discuti le risposte.

- Quale Gratitudine hai ricevuto durante questo gioco?
- Come ti ha fatto sentire?
- Come ti sei sentito quando hai ricevuto gratitudine dopo aver aiutato qualcun altro?

*L'atto di esprimere gratitudine è un'abitudine formidabile da iniziare in questa giovane età. L'introduzione precoce del vocabolario e delle azioni che collegano questo concetto aiuta a creare un cuore di gratitudine e premura fin dall'inizio, portando a un'abitudine alla gratitudine per tutta la vita.*



## Idee di estensione

- Usa la catena della gratitudine per praticare schemi, saltare il conteggio e aggiungere in base dieci/ione. Usa colori diversi per ogni 2, 5 o 10 catene per aiutarti a praticare i concetti matematici di base. Dopo aver aggiunto le catene alla fine di ogni giornata, contare le catene totali utilizzando schemi diversi per illustrare l'addizione e la moltiplicazione di basso livello.
- Concentra la tua gratitudine sugli studenti del giorno/settimana. Inondali di gratitudine ogni giorno per costruirli!
- At Home Extension: avvia una catena della gratitudine per la famiglia di ogni bambino anche durante questa settimana! Concentrarsi sugli aspetti positivi a casa è uno strumento formidabile per ispirare cura e disponibilità anche tra i bambini.
- Continua questa catena di gratitudine oltre questo mese codificando a colori le catene ogni mese. Questo ti aiuterà a vedere quanto è grata la tua classe e quando potrebbe essere il momento di dare il massimo all'atteggiamento di gratitudine!



DESIGNATO DA CASEL  
COME PROGRAMMA  
CONSIGLIATO PER  
L'APPRENDIMENTO  
SOCIALE ED EMOTIVO.

La collaborazione per l'apprendimento accademico, sociale ed emotivo (CASEL) esamina i programmi SEL basati sull'evidenza dal 2003. Kindness in the Classroom® soddisfa il programma SElect di CASEL ed è incluso nel CASEL Guida a efficaci programmi di apprendimento sociale ed emotivo.

Kindness in the Classroom® ha soddisfatto o superato tutti i criteri di alta qualità di CASEL Programmazione SEL. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per una programmazione SEL di alta qualità.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>