

Dammi il cinque

Questa lezione fornisce agli studenti una definizione operativa di stress e consente loro di distinguere tra stress negativo e positivo. Offre inoltre agli studenti l'opportunità di identificare cinque strategie pratiche per alleviare lo stress che possono utilizzare quando si trovano in situazioni stressanti. L'obiettivo è fornire agli studenti strategie di auto-cura in tempo reale in modo che possano ridurre al minimo lo stress negativo e massimizzare il rispetto di sé.

Sotto-concetti di cura

Compassione, Gentilezza

Orario della lezione

25-30 minuti

Materiali richiesti

- ☐ Carta bianca o colorata - idealmente cartoncino - per gli studenti rintracciare le loro mani
- ☐ Marcatori

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:

- Confronta/contrasta lo stress buono e quello cattivo.
- Identificare strategie per aiutare a gestire lo stress e migliorare il rispetto di sé.

Connessione insegnante / cura di sé

Nella prima unità abbiamo parlato dell'importanza del rispetto di sé come elemento costitutivo del rispetto all'interno del nostro mondo. Questa unità si concentra sulla cura, che incorpora compassione, disponibilità, gratitudine ed empatia. La cura è definita come provare e mostrare preoccupazione per se stessi e per gli altri. Con questa definizione in mente, prova a valutare come ti prendi cura di te stesso.

Self Care è uno strumento vitale per assicurarci di avere il tempo di riavviare. Non è egoista fornire tempo ogni giorno per concentrarsi solo su di TE. Cosa fai solo per te ogni giorno? Se la risposta è difficile da identificare, fai un brainstorming su come prenderti cura di te stesso ogni giorno. Se hai già iniziato questo processo, cerca di espandere o approfondire la tua cura personale per includere obiettivi a lungo termine (come allenarti o seguire un corso divertente). Se non ti prendi cura di te, come puoi aspettarti di fornire una solida assistenza agli altri?

Suggerimenti per studenti diversi

- Sii sensibile agli studenti che soffrono di disturbi da stress diagnosticati dal punto di vista medico o depressione; non stiamo parlando di quel livello di stress in questa lezione, ma potrebbe indurre gli studenti a condividere le loro esperienze.
- Consenti agli studenti con capacità linguistiche o di scrittura limitate di disegnare immagini delle loro strategie "Take Five".



Condividere

3-5 minuti

Benvenuti all'Unità di cura! Chi ricorda l'argomento della nostra ultima unità?

Invita le risposte degli studenti.

Corretto! Era rispetto. Il rispetto è molto importante, non solo in classe, ma nella vita! Quando mostriamo rispetto, mostriamo e dimostriamo gentilezza. Qualcuno può condividere le quattro aree in cui mostriamo rispetto?

Invita la risposta dello studente. Le risposte dovrebbero includere: sé, gli altri, le cose o i luoghi.

Bene! Siamo tenuti a offrire rispetto e gentilezza a noi stessi, agli altri, alle cose e ai luoghi. Gran parte di ciò che ci rende capaci di mostrare rispetto per noi stessi e per gli altri è la nostra capacità di prenderci cura. La cura è definita come sentire e mostrare preoccupazione per gli altri. In questa unità parleremo di come ci prendiamo cura - o mostriamo sentimenti e preoccupazioni - per noi stessi e per gli altri. Cominciamo da noi stessi.

Qualcosa che può faredimentichiamo trattarci con cura è stress. Qualcuno può condividere la sua definizione di stress?

Invita le risposte degli studenti

Bene! Lo stress per me è _____. io sentostressato Quando _____(offrire una definizione personale e un esempio).

Rivolgiti ora al tuo vicino e condividi una cosa che ti fa sentire stressato.



Ispirare

5 minuti

Guarda questo video di 1 minuto su cos'è lo stress e come possiamo gestirlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5ypbyD28vDg>



Potenziare

10-15 minuti

Poiché il nostro primo lavoro dovrebbe essere quello di rispettare e prenderci cura di noi stessi, dobbiamo stare attenti alle cose che ci fanno sentire preoccupati, ansiosi o sconvolti. Le cose che ci fanno dimenticare di trattarci con il rispetto e la gentilezza che meritiamo. Questi sono i tipi di stress che possono essere dannosi per noi. Un po' di stress - come l'eccitazione o l'adrenalina che proviamo quando ci accingiamo a competere in un gioco o suonare uno strumento a un recital o fare un test o esibirci in uno spettacolo - può essere davvero positivo per noi. Ma anche quel tipo di stress ed eccitazione deve essere gestito o inizieremo a sentirci sopraffatti. Saper gestire tutte le forme di stress è importante per la cura e il rispetto di noi stessi!

Quindi, ora identificherai cinque cose che puoi fare per aiutarti a gestire o alleviare lo stress. Si chiama "Take Five" e scriverai queste strategie su uno schema della tua mano. Il trucco sarà che possiamo usare solo una o due parole per il tuo antistress in modo che possano stare sulla tua mano e quindi siano facili da ricordare. Prima di poterlo fare, potresti prima pensare ad alcune delle cose che portano stress nella tua vita.

Ecco un esempio:

Fattore di stress: mi sento ansioso quando devo andare a casa di un'altra persona.

Antistress: respira!

Quello che farò sul contorno della mia mano è scrivere RESPIRA su una delle dita o sul pollice (fallo come esempio).

Quali sono altri antistress di una sola parola a cui puoi pensare?

Gli esempi potrebbero includere:

- Esercizio
- Mossa
- Cantare
- Stretta
- Pregare
- Parlare
- Danza
- Rilassati (va bene, ma non è molto specifico)
- Contare

OK! Prendi questo pezzo di carta (carta volantino o, meglio, cartoncino) e traccia una delle tue mani. Non tagliarlo ancora. Scrivi prima tutte le tue strategie per alleviare lo stress; ricorda, usane solo cinque e metterne una su ogni dito e pollice.

Quando hai finito, puoi colorare o decorare la tua mano. Alla fine, li elimineremo. Voglio che tu li metta nel tuo armadietto/ripostiglio, all'interno del tuo diario/taccuino, o lo fissi sulla tua scrivania (questo potrebbe non

essere pratico se gli studenti cambiano stanza) per ricordarti cosa puoi fare quando hai bisogno di "Prendi 5" e ridurre lo stress.



Riflettere

5 minuti

Invita gli studenti a condividere le loro strategie mostrando le loro mani. Mostra prima il tuo esempio e mostralo dove possono vederlo.

Concedi agli studenti un minuto per posizionare il ritaglio della mano in un punto in cui potrebbero aver più bisogno di strategie di gestione dello stress.



Idee di estensione

- Invita i genitori a creare un Family Take 5 da pubblicare a casa per aiutare la famiglia a gestire lo stress.
- Chiedi agli studenti di lavorare su un "manuale" in classe sulla cura di sé, il rispetto di sé e la gestione dello stress. Potrebbe servire come futura "caratteristica settimanale" in cui evidenzia una nuova tecnica di gestione dello stress ogni settimana e incoraggi gli studenti a usarla quella settimana quando si sentono sopraffatti. Oppure, guida gli studenti collettivamente in un'attività di gestione dello stress prima di un grande test o progetto.
- Chiedi agli studenti di fare (a scuola o a casa) palline antistress: <https://copingskillsforkids.com/blog/homemade-stress-balls>



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 CASEL per una programmazione SEL di alta qualità. Kindness in the Classroom® ha ricevuto la più alta designazione di CASEL per la programmazione SEL di alta qualità.

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