

Compreso te stesso

Questa lezione aiuta gli studenti a rendersi conto del valore non solo di essere inclusivi degli altri, ma anche di essere inclusivi di se stessi. È difficile includere gli altri se sentiamo che noi stessi siamo esclusi. Questa lezione è progettata per fornire agli studenti strategie per chiedere di essere inclusi, per provare cose nuove e per correre dei rischi e avere successo.

Concetti secondari di inclusività

Gentilezza

Orario della lezione

45 minuti

Materiali richiesti

- ❑ Un ho un secchio per contenere le strisce del gioco di ruolo
- ❑ Scenari di giochi di ruolo tagliati a strisce (vedi sotto)

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:

- Riconosci il valore di includere noi stessi nelle attività come mezzo per includere gli altri.
- Praticare espressioni di autoinclusione.

Connessione insegnante / cura di sé

Anche da adulto, può essere difficile essere il "nuovo arrivato". Ogni nuovo lavoro, ogni trasloco, ogni volta che i tuoi figli passano a una nuova scuola; tutto ciò si traduce in un nuovo gruppo di persone da incontrare! Uno degli aspetti più impegnativi di questi nuovi inizi è trovare punti di ingresso in circoli sociali già formati. Mentre presenti questa preziosa lezione ai tuoi studenti, prenditi del tempo per riflettere su come ti senti quando ti viene richiesto. Se sei più introverso, metterti in gioco il primo giorno potrebbe sembrare impossibile. Inizia lentamente e identifica una persona alla settimana da avvicinare. È sicuramente più facile cercare piccoli gruppi di 2-3 persone piuttosto che avvicinarsi a un gruppo più numeroso. All'estremo opposto, gli estroversi possono sembrare troppo prepotenti, chiacchieroni o addirittura rumorosi. Cerca di essere coinvolto in modi produttivi attraverso comitati, riunioni o altre attività che concentrano la tua energia nervosa. Che tu sia un introverso, estroverso o una via di mezzo, chiedere il permesso in nuove situazioni sociali può essere snervante, ma la pratica rende perfetti, quindi esci!

Suggerimenti per studenti diversi

- Se non ti piace lasciare che gli studenti si accoppino da soli (poiché desideri che si accoppino con qualcuno che non conoscono bene o con cui lavorano regolarmente), abbina gli studenti in anticipo in modo che i giochi di ruolo siano bilanciati con gli studenti che sono desiderosi di giochi di ruolo e quelli che sono più titubanti. Questo è un ottimo modo per gli studenti di modellarsi e insegnarsi a vicenda e creare fiducia, per non parlare di nuove relazioni.



Condividere

3-5 minuti

Rivediamo ciò di cui abbiamo discusso nella nostra ultima lezione sull'inclusione. In quella lezione abbiamo parlato di cosa significa essere in una squadra e poi abbiamo giocato a un gioco di squadra. Qualcuno può condividere cosa significa essere in una squadra?

Invita la risposta dello studente.

Bene! Qualcuno può dirci come i team usano l'inclusività per avere successo?

Invita la risposta dello studente.

Sì! E ricorda la nostra storia dell'ultima lezione. Ricordi come gli amici dalla Cina hanno formato una squadra e hanno fatto cose incredibili anche se non si vedeva e non si avevano le braccia? Ti aspettavi che quegli uomini fossero in grado di fare tutto quello che hanno fatto? Non l'ho fatto! A volte potremmo pensare di non poter fare qualcosa perché non l'abbiamo mai fatto o crediamo di essere limitati in qualche modo. Questo ci porta ad escludere noi stessi. A volte non sono gli altri che ci escludono, ma noi che escludiamo noi stessi!



Ispirare

7-10 minuti

Parliamo un po' del motivo per cui potremmo scegliere di non provare qualcosa o chiedere di essere inclusi. Ricorda, le altre persone non possono leggere la tua mente. Se vuoi essere incluso in qualcosa, a volte devi chiedere di includere te stesso. Questo può essere scomodo, però.

Quali sono alcuni motivi per cui potresti non chiedere di essere incluso in qualcosa?

Invita la risposta dello studente.

A volte ci sentiamo come se non apparteniamo o non siamo abbastanza bravi o il gruppo o la persona non vorranno includerci. Questo è il centro delle emozioni del nostro cervello che ci dice qualcosa che temiamo, ma non qualcosa che è effettivamente vero. Capisci cosa intendo qui? Diciamo che vorremmo unirci a un gioco che è già in corso durante la ricreazione. SAPPIAMO che il gruppo che sta suonando dirà "no"? SAPPIAMO che non faremo un buon lavoro? Ovviamente no! Non ne abbiamo idea perché nessuna di queste cose è ancora accaduta! Temiamo semplicemente che diranno di no o che faremo un pasticcio in qualche modo. Il nostro cervello emotivo ci sta dicendo bugie sulla situazione.

Quindi, ecco cosa dobbiamo fare. Abbiamo bisogno che la parte logica o pensante del nostro cervello (che è una parte separata dal nostro cervello emotivo) parli e dica: "Provaci! Basta chiedere di giocare! Potresti fare un ottimo lavoro! Oppure potrebbe non andare bene. Ad ogni modo, sarà probabilmente divertente. Non lo saprai finché non proverai! Probabilmente diranno che puoi unirti e ti piacerebbe averti. Non lo sai fino a quando non lo chiedi! Questa parte del tuo cervello ti ricorda che non sai nulla finché non lo provi, quindi provalo! Capito quello che intendo?

Quante volte sei saltato a una conclusione o hai preso una decisione su qualcosa prima ancora di provarla? Hai mai deciso che un cibo non ti piaceva prima di assaggiarlo? Quali altre decisioni prendiamo spesso senza nemmeno provarci davvero? Invita le risposte degli studenti.



Potenziare

15-20 minuti

Quindi, ciò che dobbiamo ricordare con l'inclusività è che si tratta tanto di includere gli altri quanto di includere noi stessi. Non dovremmo perderci così in fretta o avere paura di unirli, parlare, fare amicizia o condividere il nostro tempo o le nostre idee. Sarà difficile includere gli altri se non pensiamo nemmeno di includere noi stessi.

Quindi, ci eserciteremo a includere noi stessi in alcune situazioni di gioco di ruolo.

Lascia che gli studenti si mettano in coppia e sfidali a fare coppia con qualcuno con cui di solito non lavorano (gli insegnanti potrebbero voler predisporre questo se non ritengono che gli studenti saranno in grado di farlo in modo efficace).

Porta in giro un cappello o un secchio con i giochi di ruolo tagliati a strisce; riutilizza i giochi di ruolo in modo che ce ne siano abbastanza per fare diversi round. Lascia che gli studenti scelgano ognuno dal cappello/secchio. Se ottengono la stessa situazione, fai ridisegnare l'ultimo a pescare. Quando ogni studente ha fatto la sua parte, cambia scenario con il proprio partner e l'altra persona può interpretare quella situazione.

Situazioni (aggiungere o sottrarre come desiderato o necessario)

1. Sei nuovo a scuola. Quando arrivi in mensa con il tuo pranzo, vedi che tutti i tavoli sono pieni tranne uno. Esercitati a chiedere di sederti in quel punto.
2. Non hai mai giocato a calcio ma vuoi provarlo quest'anno. Quando arrivi al primo allenamento, ti rendi conto di non avere l'attrezzatura giusta (come parastinchi e tacchetti) e tutti sono chiaramente esperti. Cosa dici a te stesso per restare e dare il meglio di te? Esercitati ora.
3. Vuoi davvero provare per la recita scolastica, ma hai paura di dimenticare le tue battute. Cosa fai o dici a te stesso per impedirti di non provare? Esercitati ora.
4. C'è un gruppo di ragazzini durante la ricreazione che giocano a quattro quadrati. Ami il quadrato e vuoi giocare, ma non ti hanno chiesto di unirti. Cosa fai per essere incluso? Esercitati in ciò che faresti o diresti.
5. Sembra che i bambini della tua classe abbiano sempre appuntamenti di gioco dopo la scuola o si incontrino al parco per uscire. Non ti senti come se fossi incluso e questo ti rende triste. Cosa puoi fare per essere incluso e inclusivo, e anche sentirti meglio e probabilmente fare più amici? Esercitati con il tuo partner.



Riflettere

3-5 minuti

Come abbiamo imparato in questa unità, è importante includere gli altri, lavorare come una squadra e trattarsi reciprocamente con rispetto e gentilezza. Dobbiamo anche ricordare la nostra primissima lezione nella nostra primissima unità, però: il rispetto di sé. Dobbiamo renderci conto che per quanto dobbiamo includere gli altri, dobbiamo includere anche noi stessi. Non contarti! Non lasciare che il centro emotivo del tuo cervello ti dica che non puoi giocare, non puoi unirti, non puoi condividere o non puoi avere successo. Puoi! Devi darti l'opportunità, però. L'opportunità potrebbe non venire sempre da te.

Cerca modi specifici questa settimana per includere gli altri ma anche per creare un'opportunità di inclusione per te stesso. Se non ti è stato chiesto di giocare durante la ricreazione, fai la domanda! Oppure inizia tu stesso un nuovo gioco e invita gli altri. Se hai paura di provare per una squadra, ricorda gli amici dalla Cina! Se riescono a piantare 10.000 alberi senza occhi né mani, puoi rischiare anche tu! Non saprai quanto può essere bello qualcosa se non ci provi.



Idee di estensione

- Questo potrebbe essere trasformato in una lezione di scienze in cui guardi un diagramma o un modello del cervello; puoi discutere del sistema limbico e della corteccia cerebrale del cervello e di come il centro delle emozioni e il centro logico funzionano e influenzano pensieri e azioni.
- Un'estensione della casa potrebbe includere la sensibilizzazione dei genitori sui tentativi degli studenti di provare cose nuove e superare la paura del fallimento o un senso di isolamento. Dai consigli ai genitori per incoraggiarli studenti per incontrarsi con gli amici, partecipare a eventi della comunità, fare volontariato, ecc.



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/>

Scivoli di ruolo

Sei nuovo a scuola. Quando arrivi in mensa con il tuo pranzo, vedi che tutti i tavoli sono pieni tranne uno. Esercitati a chiedere di sederti in quel punto.

Non hai mai giocato a calcio ma vuoi provarlo quest'anno. Quando arrivi al primo allenamento, ti rendi conto di non avere l'attrezzatura giusta (come parastinchi e tacchetti) e tutti sono chiaramente esperti. Cosa dici a te stesso per restare e dare il meglio di te? Esercitati ora.

Vuoi davvero provare per la recita scolastica, ma hai paura di dimenticare le tue battute. Cosa fai o dici a te stesso per impedirti di non provare? Esercitati ora.

C'è un gruppo di ragazzini durante la ricreazione che giocano a quattro quadrati. Ami il quadrato e vuoi giocare, ma non ti hanno chiesto di unirti. Cosa fai per essere incluso? Esercitati in ciò che faresti o diresti.

Sembra che i bambini della tua classe abbiano sempre appuntamenti di gioco dopo la scuola o si incontrino al parco per uscire. Non ti senti come se fossi incluso e questo ti rende triste. Cosa puoi fare per essere incluso e inclusivo, e anche sentirti meglio e probabilmente fare più amici? Esercitati con il tuo partner.