

# Premuroso

Questa è la terza settimana nell'unità di cura. Gli studenti si concentreranno sull'empatia e sulla ricerca di un terreno comune con gli altri indipendentemente 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



### Scegli la tua empatia

Questa è la terza settimana nell'unità di cura. Gli studenti si concentreranno sull'empatia e sulla ricerca di un terreno comune con gli altri indipendentemente dal background e dalla posizione. (Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Lotte comuni

Dividi la classe in gruppi di 6-8. Con il tuo piccolo gruppo, seleziona uno scenario comune che altri adolescenti sperimentano in tutto il mondo indipendentemente dal denaro, dall'ambiente, ecc. Scrivi la tua idea ed elenca 3 dettagli di supporto per il backup della tua risposta. Condividi il tuo terreno comune con il gruppo numeroso.

**Per i partner**  
15 minuti



### Terreno comune

Chiedi agli studenti di collaborare con qualcuno con cui non sono amici o che non conoscono molto bene. Crea un elenco con il tuo partner evidenziando 10 cose che avete in comune. **NON** puoi includere attributi ovvi come aspetto, grado, sesso, ecc. Scava più a fondo!

**Per gli individui**  
15 minuti



### Benvenuto a casa

Crea uno striscione di benvenuto per un veterano che torna a casa nella tua comunità. Parla con il tuo VFW locale per avere maggiori informazioni su quando potrebbero arrivare e su come consegnare il tuo banner. Potresti anche creare uno striscione di benvenuto a casa per tutti i veterani del Vietnam che non hanno ricevuto un felice ritorno a casa.

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### Consapevolezza estesa

Dividetevi in piccoli gruppi. Identifica una campagna recente che tu preso coscienza di attraverso la tecnologia in particolare. Gli esempi potrebbero includere i diritti degli animali, i senzatetto, il bullismo, ecc. In che modo la tecnologia ti ha aiutato a diventare consapevole e come puoi usare la tecnologia per AGIRE e AIUTARE a diffondere la consapevolezza ora che lo sai?

# Scegli la tua empatia

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

**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, sia nelle sue sfide che nei suoi trionfi. 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

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.

In cosa pensi che la simpatia e l'empatia differiscano l'una dall'altra?



## Ispirare

15 minuti

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 che vengono spesso scambiati ma hanno significati molto diversi: simpatia ed empatia.

La simpatia è definita come provare pietà o dolore per la situazione di qualcun altro. I bambini di appena un anno lo mostrano ai genitori o ai fratelli quando si fanno male. Li vedi correre verso la persona con una faccia triste offrendo loro un abbraccio e un po' di amore perché riconoscono il loro dolore. 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. 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. Anche se questo è in qualche modo accurato, la vera empatia ci spinge 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.

Esploriamo questa situazione con un'attività comune che tutti abbiamo sperimentato a scuola:

- Chiudi gli occhi e immagina che io abbia appena annunciato che oggi abbiamo un'assemblea durante la lezione. Partiremo nei prossimi 3 minuti.
- Ok, apri gli occhi.
- Alzi la mano chi si sente entusiasta di questo improvviso cambiamento.
- Alzati se ti senti turbato/ansioso per questo improvviso cambiamento.
- Rimani seduto se ti senti infastidito da questo improvviso cambiamento.
- Ora tutti guardano intorno a te; ci sono una varietà di risposte alla situazione esatta. Tutti abbiamo sperimentato un'assemblea ad un certo punto. Tuttavia, il tipo di assemblea, l'argomento dell'assemblea e le nostre preferenze personali influenzano la nostra prospettiva sull'attività. 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. Osservare il linguaggio del corpo, le espressioni facciali e 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 due scenari. Ogni studente deve scegliere la situazione con cui può meglio immedesimarsi. Seleziona diversi studenti per condividere le ragioni della loro scelta dopo ogni round.

#### Indicazioni:

- Dividi la stanza in Scenario A (davanti) e Scenario B (dietro).
- Spiega che leggerai ad alta voce due scenari. Ogni studente deve considerare in quale situazione può entrare meglio in empatia.
- Una volta presa la decisione, ogni studente deve recarsi nell'area corrispondente della stanza.
- Ripeti 3-5 volte e assicurati che ogni studente spieghi la sua scelta almeno una volta.

#### Scenari:

- Essere in ritardo a scuola vs. perdere lo scuolabus
- Dimenticare il pranzo vs. dimenticare i compiti
- Essere vittima di bullismo contro essere ignorato
- Fallire un test vs. non sapere la risposta quando chiamato
- Tornare a casa da solo e qualcuno ti sta seguendo invece di essere a casa da solo e uno sconosciuto bussa alla porta



#### Riflettere

5-7 minuti

Gli scenari scelti oggi erano situazioni di vita reale che possono accadere e accadono ogni giorno a studenti di seconda media 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 si può essere più cauti quando si mostra empatia?

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