

Responsabilità

Questa settimana gli studenti imparano ad avere limiti sani in modo che possano compiere passi appropriati verso la responsabilità. Si ricorda agli studenti che non sono responsabili di tutto, ma ci sono alcune cose di cui sono interamente responsabili. L'obiettivo è dare agli studenti un senso di consapevolezza delle proprie responsabilità personali, sociali e pubbliche e imparare a mantenere sani confini per se stessi, con gli altri e persino con la tecnologia.

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

Anelli di responsabilità

Questa lezione introduce gli studenti all'idea dei confini e dello spazio, e dove risiedono le nostre responsabilità all'interno dei vari confini spaziali che condividiamo con noi stessi e con gli altri. (Vedi pag3 per i dettagli della lezione)

Mini lezioni

Per piccoli gruppi
15 minuti



Non è mia responsabilità

Ricorda che non dobbiamo sentirci responsabili di tutto. Possiamo essere responsabili solo di ciò che possiamo controllare personalmente. In piccoli gruppi usando una tabella a T, mappa le cose che sono sempre sotto il tuo controllo e le cose che non lo sono. Il resto della giornata, concentrati sulle cose che puoi controllare e assumi la responsabilità di quelle scelte. Per le cose incontrollabili, stabilisci limiti salutari per ricordare a te stesso che quelle cose non sono necessariamente tue da gestire oggi.

Idea di estensione: Pensa ad alcune tecniche che possiamo usare per aiutare a calmare il nostro corpo e il nostro cervello in modo da fare scelte responsabili e mantenere limiti sani quando ci accadono cose che non controlliamo.

Per i partner
15 minuti



Va bene dire di no

A volte ci troviamo in situazioni in cui ci viene chiesto di fare qualcosa con cui non ci sentiamo a nostro agio o che sappiamo di non dover fare. Se non abbiamo rispetto di noi stessi e sani confini personali, potremmo essere tentati di essere irresponsabili e fare una scelta sbagliata. E a volte queste scelte sbagliate sono in realtà buone scelte. Ad esempio, ti viene chiesto di fare da babysitter ma devi studiare per il test di inglese quella sera. Non vuoi deludere la madre che te l'ha chiesto, ma è più responsabile dire di no alla sua richiesta. Questo può essere difficile, però. Con il tuo partner, pratica diverse strategie "No" per aiutarti a rifiutare situazioni che ti fanno compromettere i tuoi limiti o che semplicemente non sono buone scelte personali per te. Alcune strategie includono:

- Disco rotto (ripetendo "no" più e più volte)

- Cambiando argomento
- Dire "grazie" per l'offerta/l'invito/l'opportunità, ma al momento non funzionerà nel mio programma
- Usando l'empatia ("Capisco che ti trovi in una situazione difficile ma non sono in grado di aiutarti in questo momento.")
- Spiegarsi e/o offrire un'idea alternativa ("I rumori forti in realtà mi mettono davvero a disagio, quindi non sarei un buon amico al concerto perché sarei piuttosto stressato. Ma potrei unirmi a te al bar poi!").

Per gli individui
15 minuti



Il mio spazio personale

Distribuisci il diagramma dello spazio personale utilizzato nella lezione primaria. Chiedi agli studenti di annotare le responsabilità che rientrano in questi limiti per loro personalmente. Quindi, chiedi loro di pensare/scrivere un diario su questo: come possono mantenere confini sani quando si confrontano con qualcuno che sta attraversando una linea di confine o che è dirompente o irresponsabile all'interno degli spazi sociali e pubblici? Ad esempio, se un amico si aggira costantemente intorno al tuo armadietto e hai bisogno di spazio, cosa puoi dire o fare per essere rispettoso pur mantenendo un sano confine personale o intimo? Gli studenti possono scrivere un diario sulla loro riflessione.

Incentrato sulla tecnologia
15 minuti



Confini sani con la tecnologia

Discussioni di gruppo numerose o richieste di diario: in che modo la tecnologia ha influito sulle nostre capacità di mantenere confini sani? In che modo la tecnologia ci impedisce di mantenere confini sani? Come possiamo usare l'autodisciplina per imporre limiti sani con la tecnologia? [ad esempio, niente telefono a tavola, niente Internet dopo un certo orario notturno, niente TV/sistema di gioco in camera da letto, ecc.] (Fai riferimento alla dispensa sullo spazio personale e/o alle informazioni della lezione primaria).

Anelli di responsabilità

Questa lezione introduce gli studenti all'idea dei confini e dello spazio, e dove risiedono le nostre responsabilità all'interno dei vari confini spaziali che condividiamo con noi stessi e con gli altri.

Orario della lezione

30 minuti

Materiali richiesti

- ❑ Dispensa sugli Anelli della Responsabilità
- ❑ Estensione facoltativa:
Il Washington Post ha pubblicato un articolo che spiega i confini dello spazio personale per persone di diversi paesi; questa potrebbe essere un'interessante estensione o estensione tecnologica per gli studenti che hanno bisogno/vogliono più sfide: https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2017/04/24/how-close-is-too-close-depends-on-where-you-live/?utm_term=.0848e250ce9c

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:

- Valuta i confini sani
- Identificare le responsabilità che rientrano nei confini dello spazio intimo, personale, sociale e pubblico

Connessione insegnante / cura di sé

A volte aiuta a pensare alle nostre responsabilità attraverso una varietà di obiettivi: diritti contro responsabilità, confini personali e professionali e fonti di responsabilità. Ognuno ci offre una nuova prospettiva su cosa sia una responsabilità e cosa no. Ad esempio, hai diritto a un ambiente di lavoro sicuro e positivo. In quanto tale, sei responsabile di contribuire a quell'ambiente sicuro e positivo. Com'è la cultura del personale della tua scuola? Come sono le relazioni con gli insegnanti? Qual è il tenore della sala relax del personale? Gli insegnanti e gli amministratori sono sulla stessa pagina? Quali responsabilità hai come parte di quella comunità per garantire un ambiente di lavoro sicuro e positivo? E i tuoi limiti personali e professionali al lavoro? Se hai studenti che hanno difficoltà personali e, di conseguenza, portano la loro aggressività, tristezza o frustrazione nella tua stanza, qual è la tua responsabilità? La tua responsabilità è insegnare a quei bambini e garantire un ambiente di classe favorevole all'apprendimento per tutti gli studenti. Non è tua responsabilità "risolvere" la loro situazione familiare o valutare e affrontare personalmente i loro problemi di salute mentale o emotiva. Stabilisci un confine personale e professionale non prendendo i loro problemi sul personale e cerca altri professionisti scolastici o servizi pubblici per aiutare i tuoi studenti nel modo in cui hanno bisogno di essere aiutati. Che ne dici di sapere da dove vengono le tue responsabilità? Sai perché fai quello che fai? Ti sei creato delle responsabilità o ti sono state date da qualcun altro? Conoscere l'origine delle tue responsabilità può aiutarti a stabilire le priorità e ad essere più efficiente. Prenditi del tempo oggi per valutare i tuoi diritti e le tue responsabilità, per stabilire alcuni limiti che devi stabilire e per capire perché fai quello che fai.



Condividere

5-7 minuti

In questa unità stiamo parlando di responsabilità. Quanti di voi, dalla scorsa settimana, hanno avuto l'opportunità di assumersi la responsabilità di qualcosa o di fare una scelta responsabile, *evitato* incolpare gli altri o essere disonesto nel portare a termine ciò che ti è stato chiesto di fare? (Invita gli studenti a condividere se lo desiderano.)

Bene! Continua a lavorarci! In realtà è bello assumersi la responsabilità di qualcosa, anche se significa ammettere qualcosa che hai dimenticato di fare o scegliere da non fare. Non che sia bello deludere le persone, ma è bello rimediare a quelle situazioni.



Ispirare

15 minuti

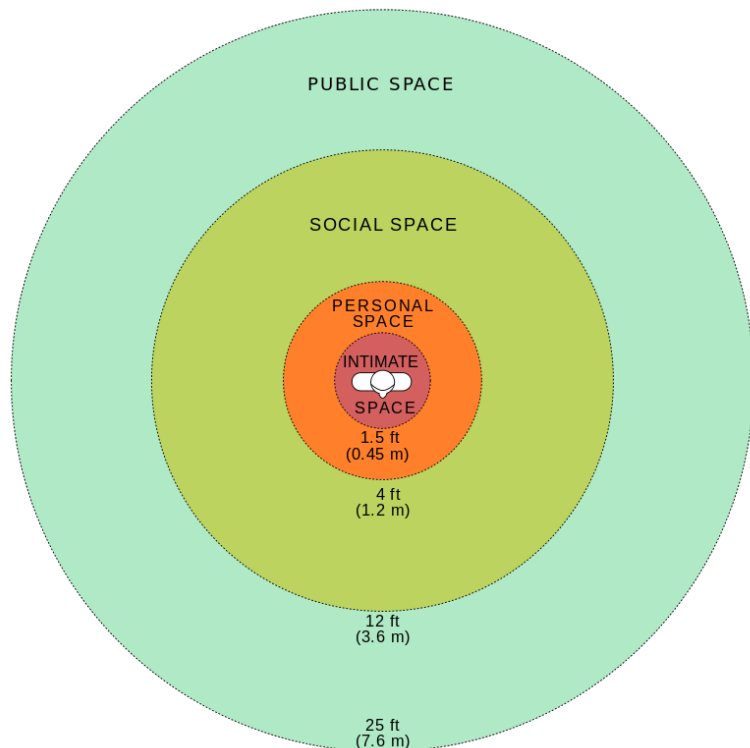
Questa settimana parleremo dei confini della responsabilità. A volte sembra che dobbiamo essere responsabili di tutti e di tutto. Man mano che invecchi, ti verranno date maggiori responsabilità e potrebbe essere difficile sapere dove si ferma quella linea. La verità non è che tutto è sotto la tua responsabilità. Come classe, come scuola, nella tua famiglia, ci sono responsabilità condivise. Ci impegniamo tutti per far funzionare le cose. E, se inizi a fare cose che sono tecnicamente responsabilità di qualcun altro, non impareranno a svolgere la loro parte nel gruppo e sarai sopraffatto da troppe cose da fare e a cui pensare. Quindi, è importante avere buoni confini con le persone quando si decide cosa è e cosa non è di tua responsabilità.



Potenziare

20 minuti [Raccomandazione: Suddividilo in due parti da 10 minuti; Parte 1 per la spiegazione e Parte 2 per l'attività. Ciò prolunga la durata della lezione, ma potrebbe essere necessario.]

Per aiutarci a sapere dove si trova il confine della responsabilità, aiuta a sapere quali sono i nostri confini personali. Diamo un'occhiata a questa immagine:



(Fonte: WebHamster, 2009, [CC BY-SA 3.0](#))

Proietta l'immagine sulla lavagna intelligente o disegna sulla lavagna, ma gli studenti avranno anche bisogno di una stampa per l'attività finale, quindi puoi distribuirla anche agli studenti in questo momento.

Il tuo spazio intimo comprende di solito i primi 18 pollici intorno a te. Quindi, dal tuo corpo verso l'esterno di circa 1 piede e mezzo (circa 17-18 pollici), questo è il tuo spazio. Alcune persone dicono che se allunghi le braccia, qualsiasi cosa a distanza di braccia e verso l'interno è il tuo spazio intimo. E, più vicino a te, più intimo o privato diventa. Non devi tollerare che le persone ti vengano in faccia, per esempio, o ti tocchino se non vuoi che lo facciano. Quel metro e mezzo è tua responsabilità e solo tua. Allo stesso modo, lo spazio intimo di qualcun altro è il loro. Non dare per scontato che qualcuno ti voglia nel suo spazio senza un invito. È importante ricordare che non sei responsabile dello spazio intimo di qualcuno. Ad esempio, non è tua responsabilità assicurarti che tutti intorno a te siano felici, anche se è gentile da parte tua chiedere come puoi aiutare se vedi che qualcuno è triste ed essere un buon amico. Ma, se scelgono di rimanere infelici o se non è sicuro per te interagire con quella persona, non è tuo compito "aggiustarlo". Il tuo compito è essere responsabile del tuo spazio intimo e del tuo benessere.

Al di fuori di quello spazio intimo, però, entriamo in spazi più condivisi. Circa quattro piedi fuori dal bordo del tuo spazio intimo si chiama spazio personale. È qui che senti ancora che è il tuo spazio, ma altre persone andranno e verranno, sedendosi accanto a te a pranzo, passando accanto a te nel corridoio e uscendo con te in classe o a casa. A volte, può sembrare che le persone siano nel tuo spazio intimo (come se fossero sedute accanto a te a pranzo, per esempio) ma operino all'interno di una mentalità di spazio più personale o addirittura sociale. Non intendono essere troppo vicini, ma è proprio così che è affollato il tavolo del pranzo. Il tuo spazio personale può ancora appartenere in gran parte a te, ma ricorda che il tuo spazio personale si intersecherà anche con lo spazio personale di altre persone, quindi devi essere gentile. Ciò che accade all'interno del tuo spazio personale, tuttavia, è anche in gran parte una tua responsabilità. Il modo in cui tratti quella persona seduta accanto a te a pranzo è una tua responsabilità. Hanno anche la responsabilità di essere anche un buon compagno di posto per il pranzo.

Da 4 piedi a 12 piedi, questo è chiamato spazio sociale. È qui che trascorri del tempo con gli amici, lavorando con i compagni di squadra, interagendo a scuola o a casa o anche in spazi più piccoli della comunità. Qui la responsabilità è condivisa da chi è nello spazio. Chiunque occupi o condivida lo spazio sociale dovrebbe rispettare coloro che si trovano in quello spazio con loro.

Da 12 piedi a 25 piedi, entriamo nello "spazio pubblico". Questi sono i tuoi ristoranti pubblici, negozi, strade, marciapiedi, il campus scolastico in generale e talvolta l'aula. Come lo spazio sociale, abbiamo la responsabilità di agire in modo appropriato, gentile e disponibile in questi spazi, ma non siamo personalmente responsabili di tutto ciò che accade all'interno di quegli spazi. Ad esempio, se le code al negozio sono incredibilmente lunghe, non è nostra responsabilità risolverle, anche se è nostra responsabilità attendere pazientemente.

Attività:

Darò a ciascuno di voi un volantino di questi anelli spaziali, e poi leggerò ad alta voce le varie responsabilità che abbiamo. Voglio che tu scriva quella responsabilità sul ring dove pensi sia più appropriato. *Distribuire il foglio di lavoro Anelli di responsabilità e leggere dal seguente elenco, dando agli studenti il tempo di scrivere nel frattempo. Possono anche semplicemente scrivere il numero.*

1. Lavarsi i denti

2. Consegnare i compiti in tempo
3. Essere un buon amico
4. Seguendo le regole della scuola
5. Esercitarsi con lo strumento prima del concerto
6. Dire cose gentili su di te
7. Fare un complimento agli altri
8. Lavorando sodo sulla tua matematica
9. Seduto tranquillamente in biblioteca
10. Ripulire dopo aver mangiato il pranzo
11. Pulisci la tua stanza a casa
12. Prendersi cura di un nonno
13. Aspettando pazientemente in fila in un negozio
14. Salutando un vicino
15. Condividere cose positive online



Riflettere

5-7 minuti

Vediamo dove hai posizionato le cose che ho appena elencato. Controlla le tue risposte e se metti qualcosa in un anello diverso da quello che ho letto qui, parliamo delle tue idee. Si noti che alcuni potrebbero essere discussi per spazi diversi come indicato di seguito.

1. Lavarsi i denti - intimo
2. Consegnare i compiti in tempo - sociale
3. Essere un buon amico - personale/sociale
4. Seguire le regole della scuola - sociale/pubblico
5. Esercitarsi con il corno prima del concerto - social
6. Dire cose gentili su di te - intimo
7. Fare un complimento agli altri - sociale
8. Lavorare sodo sulla tua matematica - personale
9. Seduto tranquillamente in biblioteca - personale/sociale
10. Ripulire dopo aver mangiato il pranzo - personale/sociale
11. Pulire la tua stanza a casa - personale/sociale
12. Prendersi cura di un nonno - sociale
13. Aspettando pazientemente in fila in un negozio - pubblico
14. Salutare un vicino - sociale/pubblico
15. Condividere cose positive online - pubblico

È importante ricordare che, mentre abbiamo la responsabilità di essere gentili, premurosi, disponibili e rispettosi in tutti gli spazi, alcuni spazi (come il nostro spazio intimo e personale) sono solo nostra responsabilità, proprio come lo è lo spazio intimo e personale di un'altra persona la loro responsabilità. È importante ricordarlo e non dare a qualcun altro il potere sul tuo spazio intimo o personale o assumere il potere sullo spazio intimo o personale di qualcun altro. Questi sono spazi in cui devi essere invitato. Gli spazi sociali e pubblici sono più fluidi, però. A volte scopriremo che accadono cose che non sono di nostra responsabilità, ma a volte scopriremo di poter essere utili e mostrare responsabilità (come esercitarsi con il corno in modo da poter contribuire in modo positivo al concerto). Non è necessariamente nostra responsabilità garantire che l'intera band suoni bene, ma è nostra responsabilità assicurarci che suoniamo bene! Questa può essere una cosa difficile a cui pensare, ma dedica un po' di tempo a valutare dove sono le tue responsabilità e come le stai adempiendo. Non assumerti responsabilità che non ti spettano e non rinunciare a responsabilità che sono solo tue.

Anelli di responsabilità

