

# Rispetto

Questa settimana esploreremo cosa significa rispettare gli altri e come mostrare rispetto esteriormente può avere un effetto positivo interiormente.

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

### RISPETTO. - L'effetto rispetto

Questa lezione introduce gli studenti alla risposta fisica del cervello e del corpo al rispetto, che è essere più felici, più produttivi, più creativi e più collaborativi. Gli studenti imparano anche l'effetto della mancanza di rispetto sul corpo, che ci fa sentire ansiosi, arrabbiati, tristi, ecc. Gli studenti fanno un brainstorming su un elenco "Top 10" su come mostreranno rispetto per gli altri in classe. *(Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)*

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Mostrando rispetto in grado 6!

In piccoli gruppi, discutete su come gli alunni di prima media mostrano rispetto reciproco e come no. Annota cinque attività che il tuo gruppo può svolgere per migliorare il rispetto tra tutti gli studenti della prima media a scuola.

**Per i partner**  
15 minuti



### Cosa Rispetto di TE!

Collabora e chiedi agli studenti di scrivere o condividere tre cose che rispettano dell'altra persona.

**Per gli individui**  
15 minuti



### Rispettare gli altri: rispetto intenzionale

Chiediti: "Come posso mostrare più rispetto per gli altri?" Identifica tre persone con cui interagisci quotidianamente e almeno una cosa che puoi fare per mostrare più rispetto a quella persona. Provalo immediatamente e diario sulla loro reazione.

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### L'emoji del rispetto

Se potessi disegnare un'emoji che rappresenta il rispetto, come sarebbe? Disegnalo e condividilo con l'intera classe alla fine del tempo di disegno assegnato.

# RISPETTO. - L'effetto rispetto

Questa lezione introduce gli studenti alla risposta fisica del cervello e del corpo al rispetto, che è essere più felici, più produttivi, più creativi e più collaborativi. Gli studenti imparano anche l'effetto della mancanza di rispetto sul corpo, che ci fa sentire ansiosi, arrabbiati, tristi, ecc. Gli studenti fanno un brainstorming su un elenco "Top 10" su come mostreranno rispetto per gli altri in classe.

## Orario della lezione

30 minuti

## Materiali richiesti

- ❑ Diagramma del cervello che può essere proiettato su una smartboard o stampato (può anche disegnare approssimativamente il diagramma)
- ❑ Lavagna e pennarelli per il brainstorming
- ❑ Carta per poster e pennarelli per trasferire la Top 10 dalla lavagna al poster
- ❑ Scopri di più sull'effetto rispetto (comprese alcune idee su come migliorare il rispetto nei gruppi) qui: <https://paulmeshanko.com/10-simple-things-you-can-do-and-not-do-to-practice-civility-respect-inclusion-at-work/>

## 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 l'"effetto rispetto" e come mostrare rispetto o essere in un ambiente rispettoso ha un effetto personale positivo.
- Pensa a modi per mostrare rispetto per gli altri.

## Connessione insegnante / cura di sé

Il rispetto in classe inizia con te. Spero che tu abbia dedicato del tempo a lavorare sulla tua capacità di rispettare te stesso. Gli studenti avranno difficoltà a rispettare se stessi se non vedono il rispetto di sé modellato per loro. Ricorda quanto sei forte, buono e prezioso! Possiedi quello! Questa settimana, valuta anche quanto rispetti gli altri. Questo può sembrare un "gioco da ragazzi" per gli insegnanti, poiché amiamo i nostri studenti e quello che facciamo! Ma tutti ci stanchiamo, tutti sperimentiamo il burn-out e tutti abbiamo studenti che ci sfidano. Ciò è particolarmente vero quando questi ragazzi in età scolare iniziano a spingere alcuni limiti e sperimentano forti cambiamenti fisici, mentali ed emotivi. Soprattutto in questi tempi, ricorda che tutti meritano rispetto anche se non sembra di averlo guadagnato. Ciò non significa rinunciare alla gestione della classe o alle strategie disciplinari, ma possiamo affrontare ogni situazione con rispetto e gentilezza. Alcune cose da considerare questa settimana: come ascolti i tuoi studenti (e i tuoi colleghi, del resto)? *Ascolti* *ascoltare* o *ascoltarerispondere*? Com'è il tuo serbatoio di pazienza? Abbastanza pieno o a corto di fumi? Hai genitori che rendono difficile voler mostrare rispetto a loro o ai loro studenti? Quando ti senti sfidato, stanco, frustrato o addirittura triste e fai fatica a rispondere in modo gentile e rispettoso, ricorda che stai bene. Le cose andranno bene. Puoi reinserire una misura di rispetto in vari modi: usa strategie di ascolto attivo, fai cinque respiri profondi prima di rispondere a una situazione, usa affermazioni in prima persona piuttosto che in te, abbassa la voce e adotta un approccio gentile a una situazione difficile, oppure chiama i rinforzi (se hai un gruppo PLC o un insegnante-partner e hai bisogno di una pausa, chiedi aiuto!). Puoi accrescere la tua capacità di mostrare rispetto per gli altri e, se fallisci, riconosco, scusati e vai avanti. Domani è un nuovo giorno.

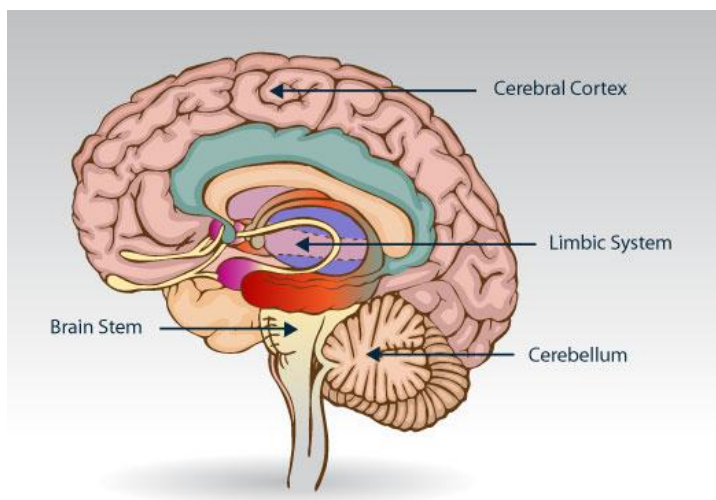


## Condividere

5-7 minuti

La scorsa settimana abbiamo parlato dei modi per mostrare rispetto per noi stessi. Questa settimana parleremo di come possiamo mostrare rispetto per gli altri e perché questa sarà una parte molto importante della nostra classe quest'anno. Il motivo per cui sarà importante è perché avere un ambiente in cui tutti si sentono ugualmente rispettati crea un ambiente più felice, privo di stress negativo e che ci aiuta a imparare e interagire meglio. A quanti di voi piacerebbe essere in un posto dove le persone sono felici, non stressate, e imparano e si divertono? (Aspetta la risposta dello studente.) Anch'io! Anch'io voglio essere in quel posto. Quindi, oggi parleremo un po' degli effetti che mostrare rispetto per gli altri può avere sul nostro cervello, il che si traduce nel modo in cui pensiamo, rispondiamo e interagiamo.

Per iniziare, diamo un'occhiata al cervello: (Mostra l'immagine qui sotto o un'altra immagine del cervello che hai. Proiettare su una smartboard è l'ideale, ma funzionerebbe anche un disegno rudimentale sulla lavagna o stampe.)



Fonte: <http://app.imcreator.com/static/FAAC356ED213474C9BBECA6FF5F06384/il-cervello>

La corteccia cerebrale è conosciuta come **il cervello pensante**. Questa è la parte del nostro cervello che ci aiuta a fare buone scelte; ci aiuta a ragionare e razionalizzare. Questo è ciò che ci rende umani. Possiamo effettivamente capire cosa sta succedendo intorno a noi e prendere decisioni e determinazioni sulla nostra situazione.

Il sistema limbico è noto come **il cervello emotivo**. Questa è la parte "lotta, fuga o congelamento" del cervello. Questa è la parte del cervello che reagisce agli stimoli vs. risponde in modo logico, razionale. Il cervello emotivo è ciò che si innesca quando siamo spaventati, ansiosi, arrabbiati o eccitati. Il cervello emotivo è spesso al comando quando ci troviamo di fronte a dover fare qualcosa di nuovo o non familiare - o se sentiamo che qualcuno è arrabbiato con noi o non ci include - o se qualcosa davvero emozionante accade e stiamo correndo sull'adrenalina. In queste situazioni, il cervello emotivo in realtà prende il sopravvento il cervello pensante. In effetti, il nostro cervello emotivo è responsabile del nostro pensiero maggior parte del tempo.



## Ispirare

15 minuti

Quindi, cosa c'entra la funzionalità del nostro cervello con il rispetto? Bene, parliamone. Un ricercatore di nome Paul Meshanko ha studiato il cervello e come contribuisce al nostro bisogno di rispetto (da noi stessi e dagli altri) e come ci sentiamo quando mostriamo rispetto per gli altri.

Meshanko dice che quando ci viene mostrata mancanza di rispetto (forse qualcuno ti ignora o non ti include o è decisamente scortese con te), il nostro cervello pensante si spegne e il nostro cervello emotivo si accende. Ci sentiamo immediatamente arrabbiati, tristi, sulla difensiva o vendicativi (come nel caso in cui vogliamo vendicarci della persona che ci ha mancato di rispetto). Quando ciò accade, i nostri corpi rilasciano un ormone chiamato cortisolo che ci mantiene in questo stato di maggiore ansia e consapevolezza. Cos'altro pensi che succeda al nostro corpo fisico (non solo al nostro cervello) a causa di questo extra di cortisolo nei nostri sistemi? Cosa succede al tuo corpo quando ti senti ansioso o turbato? (Invita gli studenti a rispondere. Le risposte dovrebbero includere quanto segue: mi fa male lo stomaco, mi fa male la testa, piango, mi sento male, non riesco a concentrarmi, penso solo alla persona e a come mi ha trattato, ecc.)

E Meshanko dice che il corpo può impiegare fino a quattro ore per sbarazzarsi di tutto quel cortisolo extra! Quindi, quando ci sentiamo mancati di rispetto, siamo mentalmente, emotivamente e fisicamente al peggio per molto tempo! Chi vuole sentirsi così?! Oppure, chi vuole far sentire qualcun altro in quel modo? Non me!



## Potenziare

15 minuti

Ci sono modi in cui possiamo addestrare il nostro cervello pensante a rispondere per primo (prima del nostro cervello emotivo), ma oggi parleremo di più su come possiamo impostare il nostro ambiente scolastico in modo che sia basato sul rispetto reciproco, quindi non lo siamo mettendoci sempre l'un l'altro in questo stato di ansia e disagio. Meshanko dice che quando le persone si trovano in ambienti rispettosi, sono più produttive, più felici, più brave a lavorare in gruppo e più creative! Questo è chiamato Effetto Rispetto. Questo è il tipo di classe in cui voglio essere!

Quindi, ci prenderemo solo pochi minuti per riflettere sui nostri 10 modi principali in cui mostreremo rispetto per gli altri per aumentare l'effetto del rispetto in questa classe. Questi possono essere davvero semplici. In effetti, inizierò: 1. Ascoltiamo tutti. (Invita gli studenti a esporre le loro idee. Inizia ciascuna con "Noi" per sottolineare che si tratta di uno sforzo di gruppo e di un'aspettativa di gruppo).



## Riflettere

5-7 minuti

Ripassa la Top 10 e chiedi alla classe di leggerla ad alta voce insieme. Trasferisci l'elenco su un foglio di carta per poster e mostralo in un posto ben visibile nella stanza. Se c'è tempo e hai studenti che sono artistici o hanno bisogno di qualcosa da fare, chiedi a quegli studenti di creare il poster.

