

Premuroso

Questa è la 4a settimana nell'unità di cura. Gli studenti si concentreranno sulla compassione come progressione naturale della cura una volta identificata l'empatia.

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



Sfida di compassione

Gli studenti visiteranno la scuola, identificheranno le aree non particolarmente accoglienti e creeranno un piano d'azione per almeno un'area individuata.

(Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

Mini lezioni

Per piccoli gruppi
15 minuti



Compassione in azione

Dividi la classe in piccoli gruppi. Chiedi a ciascun gruppo di creare uno scenario che dimostri una lotta comune che sperimentano a scuola o nella comunità (bullismo, pettegolezzi, ecc.). Scambia con un altro gruppo e crea un gioco di ruolo per illustrare come potresti superare quella lotta.

Per i partner
15 minuti



Compassione continua

Con il tuo partner, parla di un momento in cui hai ricevuto una compassione inaspettata da uno sconosciuto. Ad esempio, qualcuno ha pagato per il tuo drink, ti ha aiutato a portare qualcosa di pesante, ecc. In che modo questo ha cambiato il tuo atteggiamento? Come puoi trasferirlo/pagarlo in avanti?

Per gli individui
15 minuti



Condividere la compassione

Scegli una persona della tua famiglia con cui normalmente non esci. Fai 3 cose compassionevoli per loro oggi. Ciò include parole gentili, piccoli gesti e aiuto oltre le tue normali faccende / aspettative.

Incentrato sulla tecnologia
15 minuti



App di compassione

Con un partner, esplora diverse app incentrate sulla compassione per gli altri. Seleziona il tuo preferito e presentalo alla classe. Se possibile, scaricalo e provalo questa settimana!

Sfida di compassione

Gli studenti visiteranno la scuola, identificheranno le aree non particolarmente accoglienti e creeranno un piano d'azione per almeno un'area individuata.

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:

- Utilizza l'empatia come strumento motivazionale per aumentare la compassione nella tua vita quotidiana.
- Pratica la compassione su scala locale e nazionale.

Connessione insegnante / cura di sé

Nella nostra Caring Unit l'emozione fondamentale è la compassione, che è il desiderio di aiutare chi è nel bisogno. In che modo i tuoi studenti hanno bisogno di te oggi? In che modo i tuoi colleghi hanno bisogno di te? In che modo puoi mostrare compassione pur mantenendo i confini professionali e personali? Ricorda che essere compassionevoli non significa che sei responsabile della risoluzione dei problemi di tutti. Non puoi cambiare la vita familiare di uno studente. Non puoi migliorare magicamente le capacità di gestione della classe di un altro insegnante. Cosa puoi fare per mostrare compassione, allora, quando vedi gli altri che lottano? Puoi fornire un ambiente di classe stabile e sano affinché gli studenti possano prosperare mentre sono sotto la tua cura. Puoi offrire strategie, se richiesto, per aiutare il tuo collega ad apportare piccoli cambiamenti positivi nella gestione della classe. La compassione consiste nell'aiutare dove puoi e nell'essere di supporto pur riconoscendo che non tutti i problemi sono tuoi da risolvere. Essere presenti, ascoltare, entrare in empatia e agire quando possibile sono buoni passi per mostrare compassione verso i tuoi studenti e colleghi.

**Condividere**

4-6 minuti

Come definiresti la compassione? (Consentire risposte da diversi volontari.)

Sì, tutte queste risposte indicano un terreno comune di gentilezza. La compassione è definita come provare empatia e voler aiutare un altro bisognoso.



Ispirare

4-6 minuti

Siamo arrivati alla nostra ultima settimana nella nostra unità di cura. Abbiamo esplorato la cura di sé, la gratitudine e l'empatia. L'ultima componente è la compassione. A questo punto della nostra vita, abbiamo già sentito questo termine. Tuttavia, la nostra definizione può variare in base alle nostre esperienze personali.

Ripensa alla nostra partita della scorsa settimana. Abbiamo dovuto decidere in quale situazione potevamo entrare in empatia più da vicino: essere vittime di bullismo o essere esclusi. Solo perché potresti entrare in empatia con la persona che è stata vittima di bullismo non significa necessariamente che ti senti automaticamente ispirato ad aiutarla. La compassione è il passo successivo dopo l'empatia. È l'azione che segue la connessione emotiva.

Ora, pensa a un momento in cui sei stato in grado sia di mostrare empatia che di dimostrare compassione. Condividi la tua risposta con un vicino. (Consenti a diversi volontari di condividere i loro esempi con l'intera classe, se il tempo lo consente.)



Potenziare

15 minuti

Spiega che la classe ora porterà la sua capacità di entrare in empatia al livello successivo usando la compassione per apportare piccoli ma di grande impatto all'interno della loro scuola. La classe andrà su un "compassione sfida a piedi" in tutta la scuola.

- Cerca eventuali aree che potrebbero non essere adatte a tutti nella scuola. Ciò potrebbe includere lotte fisiche (scale e nessuna rampa, ecc.) o opzioni di privacy (spogliatoi, bagni, ecc.).
- Dopo la passeggiata, riunirsi nuovamente e creare un elenco di aree annotate e trovare soluzioni di brainstorming ove possibile.
- Discuti su chi ha il potere di apportare questi cambiamenti (studenti, insegnanti, amministrazione) e continua a condividere le tue osservazioni con quelle persone.



Riflettere

5-7 minuti

Come classe, discutete le sfide di esprimere veramente il sentimento di empatia con l'azione di compassione.

- Perché a volte è difficile rispondere con l'azione?
- In che modo hai mostrato compassione per gli altri in passato?
- Come ti sei sentito ad aiutare qualcuno in una situazione con cui puoi entrare in empatia?

Quando entri veramente in empatia con qualcuno, ci vuole coraggio per seguirlo e aiutarlo a superare la sua situazione. La tua compassione potrebbe essere il punto di svolta positivo in una situazione davvero difficile!