

# Coraggio

Questa è la terza settimana della nostra unità Courage. Gli studenti si concentreranno sul coraggio e su come usarlo per mostrare umiltà in situazioni che spesso ispirano orgoglio e arroganza.

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



### Il "HumbleBrag"

Gli studenti lavoreranno insieme per fare brainstorming sui modi per condividere i risultati senza essere un "HumbleBrag". (Vedere pagina 2 per i dettagli della lezione.)

## Mini lezioni

**Per piccoli gruppi**  
15 minuti



### Esibire umiltà

Dividi la classe in gruppi di 4-6 e discuti in piccoli gruppi su: come possiamo mostrare umiltà come squadra/club ecc. anche quando siamo ovviamente migliori dei nostri avversari?

**Per i partner**  
15 minuti



### Che aspetto ha l'umiltà?

Con il tuo partner, condividi una persona nella tua vita che è un grande esempio di umiltà nonostante tutti i suoi successi. Se non conosci nessuno personalmente, pensa anche ai personaggi famosi che condividono questo attributo!

**Per gli individui**  
15 minuti



### Crescere nell'umiltà

Diario sulla seguente domanda: come puoi aumentare la tua umiltà in situazioni che ti tentano a vantarti e vantarti? Come puoi condividere i tuoi risultati senza vantarti apertamente e far star male gli altri?

**Incentrato sulla tecnologia**  
15 minuti



### Creazione di un post umile

Crea un finto post che annuncia un risultato recente. Ricorda cosa abbiamo imparato su "HumbleBrag". Fai del tuo meglio per evitare quando creando il tuo post. Condividilo con un partner per fargli ricontrollare le bandiere rosse di HumbleBrag!

# Il "HumbleBrag"

Gli studenti lavoreranno insieme per trovare modi per condividere i loro risultati senza essere un "HumbleBrag".

**Orario della lezione**

30 minuti

**Materiali richiesti**

- ☐ Carta
- ☐ Matite

**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:

- Ottieni una comprensione più profonda della gentilezza e del coraggio richiesti per abbracciare l'umiltà in una varietà di situazioni.
- Esercitati a usare il coraggio e l'umiltà a scuola ea casa.

**Connessione insegnante / cura di sé**

A volte c'è un'idea sbagliata che gli insegnanti debbano essere esperti in tutte le cose. Senti la pressione di non commettere mai errori, di avere sempre le risposte, di avere sempre il "controllo"? Se è così, dimentica tutto questo. Proprio adesso. Basta lanciarlo. Non devi essere tutto per tutte le persone; non puoi esserlo. In realtà ci vuole più coraggio per ammettere quando non sappiamo tutto, quando non abbiamo il controllo totale e quando abbiamo bisogno di aiuto. Ricorda che sei umano e che il tuo compito di insegnante è in realtà quello di guidare, ispirare, facilitare, accendere e servire. Oggi, pensa a come guidi e ha guidato questo intero anno attraverso il servizio: servizio ai tuoi studenti, alla scuola, ai tuoi colleghi e a te stesso. Ci sono poche cose più coraggiose di così.

**Condividere**

3-5 minuti

Finora abbiamo esplorato il concetto di coraggio e come si connette con la vulnerabilità. Abbiamo anche esplorato il concetto di leader e come ognuno di noi è un leader a pieno titolo. Mentre giriamo a metà strada nella nostra unità di coraggio, spostiamo la nostra attenzione su un concetto che molte persone non si connettono con il coraggio, quello dell'umiltà.

Cosa significa per te la parola umile? (Invita gli studenti a rispondere).  
Cosa ti viene in mente quando pensi alla parola umiltà? (Invita gli studenti a rispondere).



## Ispirare

4-6 minuti

Il concetto di umiltà è spesso confuso con la parola umiliazione. L'umiliazione è negativa e spesso provoca imbarazzo e talvolta anche vergogna. Un esempio potrebbe essere sentirsi umiliati quando un adulto ti rimprovera di fronte ai tuoi amici o quando qualcuno ti prende pubblicamente in giro.

L'umiltà NON è negativa. È una scelta che facciamo nel modo in cui interagiamo con gli altri e il mondo che ci circonda. Per questa unità è definito come modesto riguardo alle proprie capacità e disposto a mettere il bene degli altri prima dei propri desideri. Questa decisione consapevole richiede in realtà molto coraggio e gentilezza. Stai prendendo la decisione di elevare gli altri e i loro desideri/bisogni/preferenze prima di te stesso. Questo non significa che stai svalutando i tuoi risultati, idee o desideri. Hai il controllo di queste decisioni e puoi trovare un equilibrio tra il mettere te stesso e i tuoi desideri e bisogni al primo posto e l'importanza di usare l'umiltà con gli altri quando si presenta l'opportunità.

Questo può essere estremamente difficile quando sei orgoglioso di un risultato. Forse hai studiato molto duramente e hai ricevuto il 100% nell'ultimo test di matematica. Forse hai calciato il gol della vittoria per l'ultima partita della tua squadra. Questi sono risultati straordinari e vuoi condividerli con il mondo! Tuttavia, dobbiamo stare attenti a qualcosa chiamato "HumbleBrag". Il "HumbleBrag" è quando annunci il tuo successo in un modo che all'inizio è umile, ma finito con un sottile "vanto". Un esempio è: "Ugh, glassa il mio piede! Difficile segnare il gol della vittoria e poi andare dritti al pronto soccorso!" Molte persone cercano di minimizzare i loro risultati in questo modo nel tentativo di essere più umili. Tuttavia, questo spesso ha l'effetto opposto! Questo tipo di umiltà sembra falso e in realtà attira ancora più attenzione su di te, che è quello che stavi cercando di evitare in primo luogo! Quindi, come possiamo evitare un "HumbleBrag"?

- Bilancia quanto parli di te stesso e dei tuoi risultati con le tue domande agli altri e come stanno andando. Parli molto di te? Condividi spesso i tuoi successi? Se è così, la tentazione di HumbleBrag è ancora più alta. Cerca di concentrarti PRIMA sugli altri. Quando succede qualcosa di cui sei estremamente orgoglioso, sentiti libero di condividerlo, ma non esagerare, puntando i riflettori così intensamente su di te e su quanto sei grande! Condividi il tuo realizzo e poi cercare i risultati degli altri.
- Evidenzia le tue azioni anziché te stesso in modo specifico. Dicendo: "Sono così felice di avere questi nuovi tacchetti in modo da poter segnare quel gol vincente!" è molto diverso da "Sono contento che tutto quell'allenamento extra con il portiere abbia dato i suoi frutti! Mi sentivo pronto per segnare quel gol!"
- Leggi il linguaggio del corpo degli altri. Le persone alzano gli occhi al cielo mentre condividi? Sembrano ignorarti? Questa è una chiara indicazione che in genere passi molto tempo a parlare di te stesso e a condividere tutte le cose che stai realizzando.



## Potenziare

15 minuti

Spiega che la classe ora vaglierà le dichiarazioni per decidere se sono in realtà un "HumbleBrag" o se stanno effettivamente annunciando un risultato. Coloro che ricevono un HumbleBrag riscriveranno la dichiarazione per mostrare vera umiltà e coraggio. L'attenzione si concentra sui tuoi risultati e su quelli degli altri, non sulla costruzione di te stesso dall'affermazione stessa. L'obiettivo è sentirsi orgogliosi di se stessi semplicemente per il risultato. Condividere i tuoi risultati è semplicemente "ciliegina sulla torta".

Dividi la classe in piccoli gruppi. Assegna a ogni gruppo una delle seguenti affermazioni. Chiedi loro di decidere perché si tratta di un HumbleBrag e fai un brainstorming su modi alternativi per condividere il risultato in un modo più semplice e umile.

- "Sono così felice che i miei capelli da rockstar siano rimasti fuori dalla mia faccia mentre ho tagliato il traguardo per primo questo fine settimana al raduno di sci di fondo!"
- "Felice di poter finalmente riposare dopo aver battuto da solo l'altra squadra di dibattito! #wordsaremylife"
- "Non sapevo di essere così bravo in matematica fino a quando non ho ottenuto il mio quinto test perfetto di fila. #matematicafacile"
- "Guardare le persone che cadono durante il mio progetto scientifico, ma continuo a non capire perché ho vinto!"
- "Perché ho vinto esattamente il ruolo nella recita scolastica? Non ho mai nemmeno recitato prima!"



## Riflettere

5-7 minuti

Guida la classe in una discussione sull'umiltà.

Cosa rende questo concetto così difficile?

Come puoi condividere i tuoi successi evitando il temuto "HumbleBrag"?

Come ci vuole coraggio per guidare con umiltà?

Se questo concetto sembra estremamente difficile, hai ragione! Molti, molti adulti lottano con questo concetto e potresti persino incontrare altri nella tua vita che attribuiscono poco o nessun valore positivo a questo tratto. Tuttavia, essere umili e gentili piuttosto che orgogliosi e arroganti può aiutare coloro che ti circondano a sentirsi meglio con se stessi e aumentare l'umore generale del tuo gruppo, della scuola e persino della comunità! Questa settimana usa il coraggio per praticare l'umiltà in almeno una situazione in cui vuoi condividere un risultato. Pensa a COME condividi le cose. Come puoi usare l'umiltà per essere orgoglioso di te stesso senza vantarti?