

Curriculum per lo Sviluppo Sociale ed Emotivo Erasmus+

Barnardo's NI

Curriculum per le classi prime



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea





© CASEL 2017

Questo curriculum pone l'apprendimento sociale ed emotivo al centro del programma attraverso l'impegno in una serie di attività che forniranno ai bambini e giovani delle competenze in grado di affrontare le sfide della vita. Questo programma di studi ha lo scopo di fornire i fondamenti sui quali basare l'apprendimento permanente incoraggiando un bambino felice, sano e resiliente.

Tema 1: Conoscenza di Sé

Gli allievi dovrebbero essere in grado di analizzare le loro emozioni, i loro pensieri e valori e come questi influenzano il comportamento.

- Avere una precisa percezione di sé
- Identificare le emozioni
- Identificare forze e debolezze
- Sviluppare fiducia in sé
- Migliorare l'autoefficacia

Tema 2: Autoregolazione

Gli allievi dovrebbero essere in grado considerare la loro capacità di gestire le loro emozioni, i loro pensieri e i comportamenti in varie situazioni. Tale capacità di regolazione è raggiunta a partire da un'efficace gestione dello stress, dal controllo degli impulsi e dalla motivazione a porsi degli obiettivi.

- Controllo degli impulsi
- Gestione dello stress
- Autodisciplina

- Automotivazione
- Determinazione degli obiettivi
- Capacità organizzative

Tema 3: Prendere decisioni responsabili

Gli alunni dovrebbero essere in grado di fare scelte costruttive in merito al proprio comportamento e alle interazioni sociali, basandosi su principi etici, preoccupazioni sulla sicurezza, norme sociali. La valutazione realistica delle varie azioni e una considerazione del benessere proprio ed altrui.

- Identificare i problemi
- Analizzare le situazioni
- Risolvere problemi
- Fare valutazioni
- Riflessione
- Responsabilità etica

Tema 4: Competenze Relazionali

Gli alunni dovrebbero essere in grado di stabilire e mantenere relazioni sane e gratificanti con vari individui e gruppi. La capacità di comunicare con chiarezza, ascoltare, cooperare, resistere alla pressione sociale disfunzionale, negoziare i conflitti in modo costruttivo, cercare e offrire aiuto quando richiesto.

- Comunicazione
- Partecipazione
- Costruire relazioni
- Lavorare in gruppo

Tema 5: Consapevolezza sociale

Gli alunni dovrebbero essere in grado di assumere la prospettiva degli altri ed empatizzare con questi, includere individui da diversi contesti e culture. La capacità di comprendere norme etiche e sociali del comportamento e riconoscere le risorse e le fonti di sostegno provenienti dalla famiglia, la scuola e la comunità.

- Assumere il punto di vista dell'altro
- Empatia
- Valorizzazione della diversità
- Rispetto per gli altri

Età dei bambini: 6 anni
Totale ore: 14 sessioni, 14 ore

Come si dice ciao?

Al fine di creare una routine, potrebbe essere interessante iniziare allo stesso modo ogni sessione di attività, per le 14 settimane. Scegli un “Mood Corner” (Angolo dell’umore) all'ingresso della stanza e saluta ognuno dei bambini che entra in classe dopo la pausa nel modo in cui preferisce (una pacca, una carezza sulla testa, un abbraccio). È possibile appendere un poster con le varie possibilità di saluto. Questa attività farà capire all’insegnante l’umore di ogni bambino in quel determinato giorno e farà sentire i bambini rispettati e, se il caso, confortati e incoraggiati.

Tema 1: Conoscenza di Sé

Sessione	Obiettivo di apprendimento	Attività	Punti chiave
1.	Immagine di sé autostima Realistica conoscenza di sé	<div>Strumenti richiesti: cartone colorato o bianco di grandi dimensioni, penne per bambini (una ciascuna), matite colorate, ritagli di riviste (animali, paesaggi, sport), adesivi, forbici.</div> <div>1.1 Poster Tutto su di me</div>	I bambini con la giusta autostima troveranno più facile scoprire sé stessi. Trovano più facile presentarsi e conoscono i loro punti di forza e di

		<p>Incoraggia i bambini a presentarsi (i loro sentimenti, famiglia, amici, passatempo preferito) in modo da fare un poster "Tutto su di me", incluso il loro nome, data di nascita (se puoi scriverlo), colore preferito, cibo, sport preferiti, ecc. I bambini non hanno bisogno di alcuna preparazione prima di questo compito, perché su sé stessi fanno tutto. È possibile disegnare per l'attività (anche autoritratti, foto di famiglia) pure utilizzare immagini ritagliate da riviste. L'attività può essere integrata portando una foto da casa, da apporre sul poster. Se ti trovi entro i tempi, chiedi ad alcuni di presentare brevemente il proprio poster ad altri. Mostra i lavori finiti sul muro della stanza.</p>	<p>debolezza.</p> <p>L'autovalutazione realistica porta a un'autoriflessione realistica, in cui i bambini sono in grado di riflettere su ciò che è accaduto loro al fine di risolvere le situazioni in modo più efficace in seguito. Possiamo aiutare i bambini facendo insegnare al loro insegnante il loro poster "Tutto su di me".</p>
		Tempo stimato	1 ora
2.	Identificare sentimenti ed emozioni	<p>Cosa sono i sentimenti?</p> <p>Chiedi ai bambini cosa significa "sentire"? Chiediamo sentimenti specifici (allegro, triste, teso, arrabbiato, annoiato, spaventato, ...). Chiedi di provare le loro facce per riprodurre l'emozione che dicono. Conferma che ogni persona può provare molti sentimenti diversi, a volte più emozioni contemporaneamente.</p>	<p>Le persone sperimentano molti tipi diversi di emozioni. In momenti diversi possiamo sentirci felici, tristi, calmi, nervosi e molto altro. È davvero importante imparare come</p>

		<p>Perché è importante parlare dei nostri sentimenti? Chiedi alla classe perché è importante parlare dei nostri sentimenti. (Chiedi idee, suggerimenti: se parliamo dei nostri sentimenti, farci sentire meglio, far sapere agli altri non è bene mantenere i nostri sentimenti dentro di noi). Spiega alla classe che se sopprimono i loro sentimenti, questi possono andare fuori controllo ed esplodere inaspettatamente come un vulcano. Parliamo con i bambini di non avere emozioni negative e positive. In ogni caso, le nostre emozioni ci forniscono informazioni importanti su come una situazione ci influenza e su come ci comportiamo. Le emozioni che proviamo (tristezza, paura, noia, ...) ci aiutano ad elaborare situazioni o ci incoraggiano a cambiare qualcosa che ci mette in difficoltà.</p> <p>Le emozioni funzionano in modo simile ai semafori: il verde (tutto ok, puoi andare!), Il giallo (ascolta, pianifica in anticipo, cambia) e il rosso (fermati, prova qualcos'altro) sono importanti. È importante essere in grado di descrivere come ci sentiamo in una determinata situazione o in compagnia di qualcuno (allegro, triste, calmo, ansioso, incerto, spaventato...). Per fare questo dobbiamo imparare i nomi delle emozioni individuali. Se possiamo dire esattamente come ci sentiamo, sarà anche</p>	<p>comunicare i nostri sentimenti alle altre persone. Se siamo infastiditi da qualcosa e non diciamo come ci sentiamo, possiamo avere problemi. Ci sono modi in cui possiamo migliorare nel far sapere alle persone come ci sentiamo. Parlare di come ci sentiamo è uno dei modi più importanti. A volte può essere difficile da fare, ma più ci esercitiamo, più facilmente ci riusciremo.</p>
--	--	---	---

		<p>più facile decidere la prossima volta se cercare o evitare situazioni o persone particolari.</p> <p>2.1. Disegna le emozioni!</p> <div>Strumenti richiesti: foglio da disegno / o fogli prestampati A4 con 4 cerchi per ogni bambino e matite colorate.</div> <p>Chiedi ai bambini di disegnare 4 cerchi vuoti (o usa un modello predefinito) con i volti delle persone. Chiedi loro di disegnare 4 diverse espressioni emotive, e chiedi di spiegare ogni disegno.</p> <p>2.2 Ora mostrale!</p> <div>Strumenti richiesti: carte delle emozioni</div> <p>Scegli qualcuno che mostrerà per primo alla classe la carta dell'emozione ricevuta. Pesca una carta e chiedi aiuto per dire quale emozione mostra la carta (gioia, tristezza, paura, sorpresa). Se è difficile, aiuta.</p> <p>Quindi chiedi di mostrare il viso e il corpo riferita all'emozione (anche inserita in una piccola storia). Se qualcuno ha un'idea, alza una mano e copri l'altra con la bocca, rimanendo in silenzio finché gli altri non riescono a trovare una soluzione. Proviamo! Prima di chiedere al primo bambino, possiamo mostrare cosa abbiamo</p>	
--	--	--	--

		<p>pensato. Pesca una carta emozione, mostra come giocare quell'emozione e poi mostra la carta pescata. Esercitiemo insieme i rapporti silenziosi! Loda gli studenti per tenere a mente i loro consigli (una mano si alza e l'altra ci copre la bocca). Giochiamo finché il periodo di tempo lo consente.</p> <p>2.3 Discussione</p> <p>Sei stato molto bravo a mostrare le tue emozioni! A volte pensiamo di sapere cosa prova l'altro, ma potremmo sbagliarci. È buono chiedere: come ti senti? Proviamo tutti insieme a chiedere ad alta voce: come ti senti?</p>	
		Tempo stimato	1 ora
3.	Identificare forze e debolezze	<p>Cos'è l'autostima?</p> <p>Chiedi alla classe cosa significa autostima. Incoraggia i suggerimenti (come pensiamo a noi stessi, come vediamo noi stessi). L'autostima è il modo in cui pensiamo di noi stessi. Non è buono pensare troppo a noi stessi (egoismo), né troppo poco (insicurezza, bassa autostima). Pertanto, dobbiamo sapere di più su ciò in cui siamo bravi, e cosa dobbiamo fare per sentirci bene nella nostra pelle.</p>	<p>Fai notare che a volte le persone si sentono bene con se stesse. Si piacciono, e sebbene ci siano alcune cose che vorrebbero poter fare meglio, sono contente. Queste persone hanno una grande autostima. Altre persone invece si sentono male con se stesse. Non</p>

		<p>Come si può sviluppare l'autostima?</p> <p>La nostra autostima si differenzia con le nostre esperienze e con coloro che ci circondano, le persone sono influenzate dalla nostra famiglia, amici, insegnanti. È molto importante sapere che l'autostima riguarda principalmente la propria conoscenza di sé. Sarà molto più salutare per la nostra autostima essere consapevoli dei nostri punti di forza, debolezza, capacità e in cosa dobbiamo migliorare. Stare bene nella nostra pelle può avere un impatto positivo sul nostro comportamento scolastico, nel nostro tempo libero, a casa, in ogni aspetto della nostra vita.</p> <p>3.1 Il fiore dell'autostima</p> <div> <p>Strumenti necessari: un foglio A4 per ogni bambino con un fiore con 5 petali vuoti.</p> </div> <p>Chiedi ai bambini di pensare a se stessi e alle cose che amano di se stessi, quelle in cui sono bravi o di cui sono orgogliosi. Esempio: Mi piacciono i miei capelli, amo i miei occhi, amo il fatto che mi sono comportato bene a scuola, amo il fatto che sono divertente, mi piace essere un buon amico. Dare ai bambini il tempo di discutere su cosa sono bravi in quanto alcuni bambini potrebbero</p>	<p>pensano di piacere alle persone, e a loro non piacciono le persone. Pensano di non essere bravi in niente. Queste persone hanno una bassa autostima.</p> <p>Presta attenzione ai bambini che non sono in</p>
--	--	---	---

		<p>trovarlo difficile. Possono lavorare in piccoli gruppi per favorire l'emergere delle idee e offrire suggerimenti sulle buone qualità degli altri.</p> <p>Gli insegnanti possono fornire ai bambini un modello di fiore o portare i bambini a disegnare un fiore con 5 petali. Chiedi ai bambini di scrivere o disegnare sui petali quattro cose in cui sono bravi / che amano di se stessi, possono decorare ogni petalo come desiderano, essere aiutati se necessario. Al quinto petalo rimanente, i bambini possono scrivere / disegnare una cosa che vorrebbero migliorare, ad es. migliorare nel calcio, nella colorazione, ecc.)</p> <p>Suggerimenti extra: in alternativa al fiore dell'autostima, puoi chiedere ai bambini di disegnare le sagome delle proprie mani su un foglio di scrivere nelle dita di una mano cinque cose che vedono come le loro migliori qualità. Spiega che continuiamo a sviluppare e apprendere per tutta la vita. È una grande cosa essere in grado di identificare le cose in cui siamo bravi e anche le cose che vogliamo imparare o sviluppare. Chiedi ai bambini di valutare quanto sia importante per loro cambiare/migliorare per ogni aspetto che hanno</p>	<p>grado di riempire tutti i petali. Aiutali con idee, chiedi alla classe di aiutarti.</p>
--	--	--	--

		identificato (molto importante, importante, non così importante)	
		Tempo stimato	1 ora
4.	Sviluppare fiducia in se stessi Sviluppare l'autoefficacia	<p>4.1 Lo scrigno</p> <p>Strumenti necessari: uno specchio incollato sul fondo di una scatola più piccola ma con pareti alte e un coperchio apribile!</p> <p>Facciamo sedere i bambini in un grande cerchio (sui cuscini). Racconta che la cosa più importante al mondo è nella scatola. Chiedi loro di provare a capire di cosa si tratta. Quindi chiedi loro di prendere individualmente la scatola e di sbirciarla attentamente, piegando la parte superiore in modo che la persona seduta accanto a loro non possa vedere. Chiedi ai bambini di non dire a nessuno ciò che hanno visto nella scatola in modo che la sorpresa rimanga per gli altri. Dopo aver guardato dentro, ripiegare il coperchio della scatola e passarlo alla persona seduta accanto a loro.</p> <p>Dopo che la scatola è stata passata in giro, chiedi:</p> <p>☐ Come ti sei sentito quando hai guardato dentro la scatola?</p> <p>☐ Reagisci allo stesso modo quando qualcuno ti elogia</p>	A volte le persone sviluppano una bassa autostima perché pensano di non essere in grado di fare nulla. Ma a volte ci concentriamo così tanto sulle cose che non possiamo fare, da dimenticare tutte le grandi cose che siamo in grado di fare! Anche se ci sono cose che potresti voler fare meglio, ricordati di concentrarti anche su ciò che ti piace di te stesso e cosa puoi fare.

		<p>per qualcosa?</p> <p>Ora chiedi ai bambini di voltarsi verso il bambino alla loro sinistra e di lodarlo per qualcosa.</p> <p>4.2 Lodiamoci l'un l'altro!</p> <p>Ora, metti in cerchio tutti i membri della classe, lancia una palla o un pupazzo di peluche a uno di loro e digli qualcosa di carino. Quindi chiedi di lanciarlo a sua volta a qualcun altro nel cerchio mentre dice su di lui qualcosa di carino. Chiedi ai bambini di rivolgersi a coloro che non hanno avuto problemi ad accettare gli elogi. Discuti con il gruppo perché la gentilezza e gli elogi sono importanti per tutti. Chiedi loro come si sentono quando qualcuno li elogia. Chiedi come possono aiutare coloro che pensano di non meritare alcuna lode.</p> <p>Chiediamo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☐ Come ti sei sentito quando hai ricevuto gli elogi? Perché? ☐ Come ci si sente quando qualcuno disprezza o ignora gli elogi che gli facciamo? ☐ Pensi che sia un'ipocrisia accogliere un elogio? 	
--	--	---	--

		<p>☐ Chi ha problemi ad accettare le lodi?</p> <p>☐ Perché alcune persone pensano di non essere degne di lode? (non sono abituati, non pensano che siano sinceri, hanno poca autostima)</p> <p>☐ Come pensi di poterti abituare a lodare se ti senti a disagio con loro?</p>	
		Tempo stimato	1 ora

Tema 2 Auto-regolazione

Sessione	Obiettivo di apprendimento	Attività	Punti chiave
5.	Gestione dello stress	<p>Cos'è lo stress? Chiedi agli studenti cosa significa "stress". Incoraggia suggerimenti (sentirsi nervoso, malato, ansioso). Spiega che è una sensazione di disagio che tutti noi sperimentiamo di volta in volta.</p> <p>5.1 Cosa senti quando sei stressato/nervoso? Chiedi ai bambini come si sentono quando sono stressati. Lo stress ha molti effetti sul nostro corpo, possiamo sentirci male, sentire le farfalle nello stomaco, mani sudate, mal di testa, farci diventare scontrosi o</p>	Siamo tutti preoccupati, a volte nervosi. Il nervosismo continuo e prolungato si chiama stress, che ha un cattivo effetto sul nostro corpo. Tutti ci sentiamo nervosi a volte. Lo stress è diverso per ogni persona, perché sono diverse le situazioni che possono

		<p>farci dimenticare le cose. Dai ai bambini un diagramma con lo schema di un corpo o chiedi loro di disegnarne uno. Chiedi ai bambini di disegnare su qualsiasi parte del corpo che viene colpita quando si sentono stressati.</p> <p>5.2 Come affrontiamo lo stress?</p> <p>Chiedi ai bambini come di solito gestiscono situazioni stressanti. Come possono calmarsi quando sono nervosi. Alcuni esempi includono l'ascolto di musica, mangiare, dormire, passeggiare/giocare con il cane, bagni caldi, sport e altro ancora. Spiega ai bambini che ora impareranno una tecnica di gestione dello stress.</p> <p>Tecnica 1: Respirazione profonda</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spiega alla classe che la respirazione profonda è in realtà una respirazione lenta dopo una inalazione lenta. Quando uno è stressato, prima di tutto accelera il suo respiro. Se iniziamo a respirare attentamente lentamente, calmerà il nostro corpo in sé. Questo esercizio è anche molto utile perché puoi applicarlo senza che nessuno se ne accorga dall'esterno. 2. Quando diciamo "dentro", i bambini iniziano a inspirare attraverso 5 conteggi e mentre contiamo lentamente e ad alta voce fino a cinque, i bambini 	<p>sentire le persone nervose o meno.</p> <p>Lo stress può avere un impatto negativo sulla nostra salute, motivo per cui è importante imparare ad affrontare situazioni difficili.</p> <p>Se riusciamo a capire cosa causa in noi stress, possiamo imparare ad affrontarlo.</p> <p>Durante il processo nervoso, si verificano vari cambiamenti nel nostro corpo (respirazione</p>
--	--	---	---

		<p>espirano lentamente. Chiedi loro di guardare consapevolmente mentre il loro petto si alza continuamente mentre inspirano, e l'aria si sente leggermente più fresca, mentre succhia il loro naso, e poi affonda mentre il loro petto espira, e l'aria rilasciata si sente leggermente più calda attraverso il naso. Ripeti insieme 6-8 volte.</p> <p>3. Per l'esercizio, chiedi ai bambini di mettere tutto lontano dalle loro mani e di sedersi comodamente. Possono anche chiudere gli occhi se lo desiderano.</p> <p>4. Inspirare lentamente ... 2, 3, 4,</p> <p>5. Quindi espirare ... 2, 3, 4, 5.</p> <p>5. Ripeti la respirazione profonda altre 6-8 volte, contando il tuo respiro. Nel frattempo, sentiti libero di chiudere gli occhi. Al termine dell'esercizio, chiedi ai bambini come si sentono. Sono diventati più calmi di quanto non fossero all'inizio dell'esercizio? Riesci a immaginare di usare questa tecnica da solo in una situazione stressante?</p> <p>Alternativa creativa all'esercizio fisico</p> <p>Durante l'esercizio fisico, i bambini possono praticare la respirazione profonda in modo discreto e giocoso.</p>	<p>accelerata, muscoli tesi, sudorazione, mal di stomaco, mal di testa, ...). Tuttavia, è anche vero il contrario, se cambiamo il modo in cui il nostro corpo funziona, influenzerà il nostro umore. Ad esempio, rallentare deliberatamente il respiro avrà un effetto sul nostro sistema nervoso e si calmerà.</p>
--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> Prepara una piccola ciotola di popcorn e tante cannuce (spesse) quanti sono i bambini. Chiedi ai bambini di mettere 5-5 popcorn sul tavolo e di tenere la cannuccia in bocca. Parlando, prendi un mais dal tavolo con l'aiuto di una cannuccia, sollevalo (contando fino a cinque da soli) e trasferiscilo sull'altro lato del tavolo. Sposta tutto il mais sull'altro lato del tavolo e poi torna nella posizione originale. 	Se possibile, utilizzare questa versione di esercizio di respirazione per i più piccoli.
		Strumenti necessari: una ciotola di popcorn e una confezione di cannuce spesse	
		Tempo stimato	1 ora
6.	Controllo degli impulsi Auto-disciplina Auto-motivazione Determinazione degli obiettivi Capacità organizzative	Cosa ti rende stressato / nervoso? Chiedi ai bambini di elencare cosa li rende stressati. Chiedi a dei volontari di condividere le loro esperienze o chiedi ai bambini di discuterne in coppia. Diciamo che ora impareremo altre due tecniche per affrontare situazioni stressanti in modo da poterci calmare il più rapidamente possibile. 6.1 Tecnica 2: Stretching	Lo stress ha un effetto negativo a lungo termine sul nostro corpo, perciò abbiamo bisogno di tecniche di rilassamento per aiutare il nostro corpo a superare questa condizione e calmarsi. Questa tecnica è come una

		<p>1. Spiega alla classe che quando siamo stressati, i nostri muscoli si contraggono involontariamente, il che può essere una sensazione dolorosa principalmente attorno al collo e alla schiena.</p> <p>2. Diciamo che oggi impareremo due nuove tecniche di rilassamento. Questi esercizi ti aiutano a calmarti quando ti senti stressato e ti aiutano a rilassare lo stomaco. Durante l'esercizio, è importante seguire alcune regole. Prima di tutto, devi seguire esattamente le mie istruzioni, anche se all'inizio sembra un po' ridicolo. Cerca di osservare cosa sta succedendo nel tuo corpo mentre fai l'esercizio.</p> <p>3. Chiedi alla classe di alzarsi e trovare uno spazio libero nella stanza, di fronte a noi, ad almeno un braccio di distanza.</p> <p>4. Di' che ora impareremo le tecniche di stretching che aiutano ad alleviare lo stress. Rendi i bambini consapevoli che non dovrebbero provare dolore, dovrebbero sentire lo stretching delicatamente nei muscoli.</p> <p>5. L'insegnante guiderà la classe attraverso alcuni esercizi di stretching (usando i video).</p>	<p>superpotenza che può essere appresa!</p>
--	--	---	---

		<p>Es.: https://www.youtube.com/watch?v=xELgfiXSw-s Oppure https://www.youtube.com/watch?v=cyvuaL_2avY</p> <p>Tecnica 3: rilassamento</p> <div>Strumenti necessari: testo per il rilassamento</div> <p>L'esercizio seguente allenerà la tua mente. È come insegnare dei trucchi a un cane. Se lo pratichi spesso, sarai in grado di seguire le istruzioni sempre più facilmente. L'esercizio fisico ti aiuta a rilassarti e calmarti quando sei teso, nervoso, stressato. Chiedi ai bambini di trovare una posizione comoda seduti o sdraiati, o addirittura di chiudere gli occhi e leggere il seguente esercizio di rilassamento:</p> <p>→ Ora chiudi gli occhi e rilassati, fai un respiro profondo ed espira lentamente. (Fai una pausa.) Ora prova a concentrarti sul respiro. (Pausa) Ora focalizza la tua attenzione sulla mano destra, senti le dita. (Pausa) Immagina di avere tutta l'energia in mano (Pausa) Ora sposta la tua attenzione sulla mano sinistra. (Pausa) Immagina una bellissima farfalla colorata seduta sulla mano sinistra. (Pausa) Segui la farfalla mentre vola</p>	<p>La ricerca dimostra (ad esempio: training autogeno) che durante il rilassamento, i nostri muscoli si dilatano, si rilassano, la nostra respirazione e il metabolismo rallenta, il meccanismo di auto-guarigione del corpo viene attivato, livelli di colesterolo dannosi ...</p> <p>Il rilassamento sopprime l'aggressività, che di solito è una manifestazione di</p>
--	--	--	---

		<p>verso l'alto con il braccio sinistro fino al collo e poi vola verso il piede destro. Quindi la farfalla si volta indietro sul tuo piede destro verso la pancia e poi vola verso la parte superiore della testa. Rilassati e fai un respiro profondo. (Pausa) Ora, concentrati solo sul respiro mentre l'aria fluisce dentro e fuori. (Pausa).</p> <p>→ Ora vorrei che tu venissi con me per un viaggio intorno al tuo corpo. Focalizza la tua attenzione su testa, occhi, bocca. Sposta la tua attenzione sul collo e poi sul petto, senti il tuo petto muoversi verso il basso mentre inspiri. Ora presta attenzione al tuo ventre mentre si muove mentre respiri. Poi continua lungo il piede destro fino alle dita dei piedi e poi attraverso dita dei piedi sinistra e su la caviglia, le ginocchia alla coscia sinistra. Ancora una volta, osserva il tuo stomaco muoversi un po ', quindi guarda respirando nel tuo petto. Ora controlla il collo attraverso il collo la tua attenzione alla tua destra e poi alle tue orecchie sinistra e infine alla tua fronte. (Pausa) Rilassati e fai un respiro profondo ed espira lentamente! (Pausa) Focalizza tutta la tua</p>	<p>inerzia quando si tenta di uscire da uno stato di costrizione.</p> <p>Gestire il temperamento è un compito quotidiano a scuola, a casa, nel nostro ambiente più ampio e più ristretto. Il rilassamento cancella anche la fatica, 15-20 minuti di rilassamento attivo equivale a 2 a 2,5 ore di sonno.</p>
--	--	--	--

		<p>attenzione sul respiro, senti la strada l'aria è un po 'più fredda nel naso mentre inspiri e più caldo quando lo spegni. (Pausa) Ora puoi aprire a gli occhi!</p> <p>Di 'ai bambini che possono rilassarsi da soli, se si trovano in una posizione tranquilla, chiudere al occhi e immaginare la loro destinazione preferita il più precisamente ppossibile, ricordare un piacevole ricordo per loro ne,la loro mente, o lentamente, come nella pratica sopra attraversano ogni parte del loro corpo.</p> <p>Dopo gli esercizi, discuti insieme ai bambini:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Chi ha trovato la pratica facile? Difficile? → Qualcuno vuole dire com'era per loro fare questo esercizio? → Quale parte è stata la più difficile per te? → Chi ha sentito di prestare attenzione almeno la metà del tempo? Qualcuno è riuscito a prestare attenzione alla pratica in ogni momento? 	
		Tempo stimato	1 ora

Tema 3: Prendere decisioni responsabili

Sessione	Obiettivo di apprendimento	Attività	Punti chiave
7.	Identificare i problemi Analizzare le situazioni Risolvere problemi	<p>Cos'è una decisione Spiega che tutti noi prendiamo decisioni ogni giorno. Crescendo, prenderai decisioni più importanti e più complicate. È importante imparare a prendere le decisioni da soli senza sentirsi sotto pressione da parte degli altri. Chiedi ai bambini se sanno cos'è una decisione. Chiedi ai bambini di pensare a quante decisioni hanno preso oggi, come hanno preso quelle decisioni?</p> <p>Cos'è una conseguenza Chiedi ai bambini che sanno che cosa è una conseguenza. Dì alla classe che una conseguenza è ciò che accade come risultato di una decisione.</p> <p>7.1 Decidere in 3 fasi Prendere decisioni può portare a conseguenze che possono essere positive o negative. Se attivi un pensiero, allora farai buone scelte. È importante che i bambini</p>	I bambini a volte compiono scelte non salutari; possono essere impulsivi e a volte non pensare alle conseguenze delle loro azioni. Il modo in cui imparano a prendere queste decisioni e a pensare a ciò probabilmente accadrà successivamente, può avere un grande impatto sul modo in cui prenderanno decisioni in seguito, come se sperimentare fumo, alcol o droghe.

		<p>abbiano a disposizione una procedura da seguire quando devono prendere delle decisioni.</p> <p>Spiega le 3 fasi importanti del processo decisionale:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cosa c'è che non va? 2. Cosa posso fare, quali sono le possibili soluzioni? pensa a queste opportunità con le potenziali conseguenze (vantaggi, svantaggi). 3. Scegli quella che pensi sia la soluzione migliore e Proverò a vedere se funziona. (Se non funziona, è diverso cercare una soluzione o chiedere aiuto.) <p>Dai alla classe altri esempi di situazioni decisionali:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stai guardando la tua storia preferita in TV quando il tuo migliore amico o fratello ti chiama per giocare. Cosa fai? • Ricevi tanti cioccolatini per il tuo compleanno e tu puoi decidere quando mangiare o se dare a qualcuno. Cosa fai? • Sei andato in gita scolastica con due amici I quali vogliono sedersi accanto a te sull'autobus, cosa fai? • Al mattino vuoi scegliere il tipo di vestiti da indossare. Vuoi andare a scuola in pantaloncini, 	<p>Tutti possiamo migliorare il modo in cui prendiamo le decisioni.</p> <p>Se i bambini sono incoraggiati a pensare attentamente e deliberatamente alle loro decisioni, potrebbero sviluppare abitudini positive che rimangano con loro per sempre.</p>
--	--	--	---

		<p>ma tua madre ti avverte che oggi il tempo previsto è molto freddo. Che fai?</p> <ul style="list-style-type: none"> • I pranzi scolastici a volte sembrano sospetti, non somigliano a ciò a cui sei abituato. Puoi decidere di assaggiare tutto, anche se si tratta di coniglio. Che fai? Facciamo un giro di opinioni e chiediamo ad alcuni bambini cosa deciderebbero nella prima situazione (ascoltiamo le decisioni di più bambini nella stessa situazione). Dopo aver ascoltato alcuni bambini la prima situazione, procediamo per i 3 passaggi del processo decisionale, poi passiamo alla seconda situazione (prova a dividere la classe per ciascuna situazione così ognuno avrà la parola). <p>Decisioni forzate Cosa succede quando permettiamo ad altri di pressarci in una situazione importante? Es.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Il recinto posteriore della scuola è un alto recinto di filo spezzato. I tuoi compagni di classe ti circondano e dicono "Tu": non hai il coraggio di arrampicarti su quel recinto! Hai paura! 	
--	--	---	--

		2. Non hai il coraggio di mettere fuori combattimento eliminare il tuo compagno di classe! Sei un codardo! Pensiamo a chi influenza / prende la nostra decisione e chi porta le conseguenze?	
		Tempo stimato	1 ora
8.	Fare valutazioni Riflessione Responsabilità etica	<p>Come risolvere le controversie?</p> <p>Racconta ai bambini che tutti sperimentiamo molte emozioni in un giorno, ma è molto importante pensare a un'emozione e poi agire su di essa perché possiamo decidere da soli.</p> <p>Immagina la seguente situazione: Durante la ricreazione siete andati a giocare a calcio nel cortile. Hai nove anni, quindi sei seduto a bordo campo in attesa che qualcuno ti sostituisca. Il resto sta giocando allegramente, ma nessuno è fuori per lasciarti andare.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cosa sento in questo momento? Desiderio, voglio anche giocare! Quindi se non faccio nulla, dopo un po' rimarrò deluso, arrabbiato, me ne pentirò 2. Cosa penso con questo? Certamente non mi hanno sostituito perché non vogliono giocare con me. 3. Cosa devo fare? Sono offeso, parlo male agli altri e non andrò a giocare con loro la prossima volta. 	<p>Parliamo con i bambini che la discussione in sé non è male. Tuttavia, è importante sapere come discutere l'uno con l'altro senza ferire i reciproci sentimenti e alla fine giungere a una soluzione reciprocamente accettabile. Incoraggia i bambini a usare il modello a scuola e in situazioni domestiche, sia nelle controversie minori che in quelle</p>

		<p>Ora, vediamo come posso cambiare la situazione se mi sento diversamente e mi comporto diversamente?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cosa posso sentire? Desiderio, voglio anche giocare! 2. Cosa penso con questo? Gli altri potrebbero benissimo essere immersi nel gioco, si sono dimenticati di me. 3. Cosa faccio (prima di essere molto deluso o arrabbiato)? Mi alzo e grido agli altri che anche io voglio giocare, posso fare cambio con qualcuno? <p>8.1 Risolvere i problemi relativi alle controversie in 3 passaggi</p> <p>Discutiamo insieme che in tali situazioni esiste un approccio in tre fasi che può aiutarti a gestire situazioni spiacevoli.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. Di' come ti senti 2. Se sei disturbato da qualcuno, chiedigli di smettere 3. Di' cosa accadrà se l'altra persona continua a comportarsi in modo offensivo / fastidioso o suggerisci qualcosa in alternativa </div> <p>Usa il pittogramma decisionale: cuore, stop, frecce</p>	importanti, nella loro vita quotidiana.
--	--	---	---

		<p>Come risolveresti le seguenti situazioni usando il metodo sopra? (Possiamo lavorare frontalmente, ma possiamo chiedere ai bambini di discutere in coppia le seguenti situazioni, e poi alcuni diranno ciò che hanno pensato.)</p> <ul style="list-style-type: none">• Se il tuo fratellino è troppo rumoroso mentre vuoi per fare i compiti a casa.• Quando il tuo compagno di classe dice cose spiacevoli su di te.• Quando uno dei tuoi compagni di classe dice agli altri che mangi scarafaggi a casa.• Quando uno dei tuoi compagni di classe ti accusa di dire che hai buttato la tua nuova penna. <p>8.2 Se rimane del tempo: esempi reali</p> <p>Chiedi ai bambini di fare esempi di quando sono stati recentemente coinvolti in una discussione o sono stati violenti. Come potrebbero essere risolti questi tre problemi con la soluzione in 3 passaggi di cui sopra?</p> <table><tr><td><ol style="list-style-type: none">1. Di' come ti senti2. Se sei disturbato da qualcuno, chiedigli di smettere</td></tr></table>	<ol style="list-style-type: none">1. Di' come ti senti2. Se sei disturbato da qualcuno, chiedigli di smettere	
<ol style="list-style-type: none">1. Di' come ti senti2. Se sei disturbato da qualcuno, chiedigli di smettere				

		3. Di' cosa accadrà se l'altra persona continua a comportarsi in modo offensivo / fastidioso o suggerisci qualcosa in alternativa	
		Tempo stimato	1 ora
9.	Responsabilità	<p>9.1 Responsabilità verso gli altri – Influenza dei pari</p> <p>Chiedi alla classe di ascoltare le seguenti storie e di pensare a cosa farebbero in queste situazioni. Dopo le storie, lasciali pensare per un minuto e poi chiedi cosa farebbero i bambini in quella situazione. I candidati devono alzare una mano in alto, tenere l'altra mano davanti alla bocca. Solo allora è libero di parlare quando l'insegnante chiede a qualcuno di farlo.</p> <p>Ascoltiamo alcuni suggerimenti e parliamo insieme delle situazioni che sono state sollevate.</p> <p>1. I tuoi amici dicono che non osi bere una bevanda nociva per i bambini . Dicono che non faranno amicizia con te se non osi farlo. Che fai?</p> <p>2. Nuovo studente che viene in classe, molto gentile e amichevole e piace anche a te. Sei contento di avere un nuovo amico come questo. Tuttavia, pochi giorni dopo noterai che a nessuno dei tuoi vecchi amici piace molto il tuo nuovo compagno di classe. I tuoi vecchi amici</p>	<p>Spesso i bambini si fanno coinvolgere con altri nel fare qualcosa di sbagliato, perché hanno paura di parlare con un adulto. È importante essere consapevoli del fatto che dovrebbero sempre coinvolgere un adulto (qualcuno di cui si fidano: insegnante, genitore) se sentono un brutto segreto. In questo caso, non tradiamo il segreto ma facciamo che questa brutta cosa si ripeta e ferisca qualcuno. Se siamo complici in una cosa</p>

		<p>decidono di nascondersi da lui per la ricreazione. Ti chiedono di nasconderti anche con loro. Che fai?</p> <p>3. Una busta in cui tua madre ha inviato i soldi della classe scompare dalla scrivania di uno dei tuoi compagni di classe. Hai visto chi ha preso la busta, cosa stai fai?</p> <p>9.2 Buon segreto, cattivo segreto</p> <p>Discutere con la classe che esistono due tipi di segreti. Ci sono cattivi segreti e ci sono buoni segreti. È un buon segreto, ad esempio, comprare un regalo a qualcuno, ma tenerlo segreto mentre lo dai a loro. Il cattivo segreto è ciò che ci fa stare male, impauriti o tristi, e preferiremmo non esserlo. È importante che se qualcuno (adulto o bambino) vuole mantenere un cattivo segreto, dovremmo immediatamente dire a un adulto di fiducia nel nostro ambiente.</p> <p>Proviamo e votiamo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mi è piaciuta la matita e l'ho portata a casa. 2. A scuola, facciamo regali per la festa della mamma e a casa <p>Non sto dicendo a mia madre di cosa si tratta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Abbiamo già acquistato un regalo per il compleanno di un amico, 	<p>negativa (anche vedendola, ma non facendo nulla al riguardo), ne diventiamo responsabili.</p>
--	--	---	--

		<p>ma non glielo dirò in anticipo.</p> <p>4. Ne ho estratti un centinaio dal portafoglio di mia madre.</p> <p>5. Ho visto i miei amici nascondere uno dei pacchetti palestra dei nostri compagni di classe e non restituirli anche se stava già piangendo.</p> <p>6. Sulla strada per la scuola, c'è un cucciolo amichevole in uno dei giardini che accarezzo sempre al mattino.</p> <p>7. Se sono grande, vorrei essere un astronauta, ma non lo dirò ai miei compagni di classe.</p> <p>8. La mia migliore amica mi dice che sale la recinzione a scuola durante la pausa.</p> <p>9. Nel giardino dietro la scuola, ho visto più persone appendere e picchiare un bambino, ma mi hanno chiesto di non dire a nessuno quello che ho visto.</p> <p>10. La mia collega è molto contenta del suo nuovo astuccio e non le dirò che penso sia brutta. Se non riesci a decidere, diamo un'altra occhiata a qual è il cattivo segreto! Chiama i tuoi figli per parlare immediatamente con un adulto fidato se qualcuno vuole costringerli a mantenere un cattivo segreto. Se il tempo è scaduto, parla ai bambini delle loro esperienze.</p>	
		Tempo stimato	1 ora

Tema 4: Competenze Relazionali

Sessione	Obiettivo di apprendimento	Attività	Punti chiave
10.	Comunicazione Partecipazione	<p>Cos'è la comunicazione? Chiedi ai bambini cos'è la comunicazione. Chiedi suggerimenti (Parlare con gli altri, ascoltare gli altri, inviare una lettera o un messaggio agli altri per condividere pensieri, sentimenti e informazioni). Esistono due direzioni, è importante dire ciò che vogliamo, ma è altrettanto importante ascoltare attentamente gli altri. Ma possiamo comunicare senza parole?</p> <p>Il linguaggio del corpo Siamo in grado di comunicare tra loro non solo attraverso le parole ma anche attraverso il nostro linguaggio del corpo. Chiedi ai bambini se sanno qual è il linguaggio del corpo. Spiega che il linguaggio del corpo è una comunicazione</p>	<p>Tutti comunichiamo quasi costantemente. Condividiamo le cose con i nostri amici, facciamo domande ai nostri genitori e i nostri insegnanti e talvolta andiamo d'accordo con gli altri. Anche quando non diciamo una sola parola, il nostro linguaggio del corpo ci dice molto di cosa pensiamo, come ci sentiamo. Una</p>

		<p>silenziosa in cui usiamo il nostro corpo per gesticolare, inviare espressioni facciali e altri segnali a un'altra persona. (Diciamo ad esempio: sorridere, inarcare le sopracciglia, ammiccare, distendere le braccia o allontanarsi dall'altra persona quando la evitiamo) Possiamo usare sia la comunicazione verbale che il linguaggio del corpo per esprimere gentilezza, ma possiamo anche usarlo per ferire ed escludere gli altri.</p> <p>10.1 Gioco di ruolo con il linguaggio del corpo</p> <p>Chiedi a due volontari di rappresentare la seguente scena: Uno di loro va all'altro per un compleanno. Bussa alla porta immaginaria, poi entra e dona il regalo. Per il compleanno, prendi il regalo, sii sorpreso e mostra gioia e ringrazia. Tutto gesticolando, senza parole! Chiedi alla classe cosa pensano sia successo e come si sono sentiti i personaggi.</p>	<p>buona comunicazione richiede molta pratica. Se comunichiamo correttamente, il nostro ambiente comprenderà meglio le nostre intenzioni e quale messaggio vogliamo comunicare. La comunicazione è sempre bidirezionale, non solo per inviare un messaggio chiaro agli altri, ma anche per ascoltare attentamente le opinioni degli altri.</p>
		Tempo stimato	1 ora

<p>11.</p>	<p>Costruire relazioni Lavorare in gruppo</p>	<p>Che cos'è l'amicizia? Spiega al gruppo che oggi parliamo di ciò che rende qualcuno un amico. Chiedi ai bambini secondo loro cos'è l'amicizia. Chiedi suggerimenti (l'amico è colui con cui puoi stare insieme, con cui condividi i tuoi segreti, quando ci divertiamo insieme, l'amico è colui che sentiamo essere per noi importante). Fai domande e raccogli le opinioni dei bambini su ciò che rende un buon amico (alcuni suggerimenti: divertirsi con lui, essere sinceri, parlare molto, fidarsi, ridere, stare accanto). Quindi fai un elenco di ciò che è una cattiva amicizia (ti fa male, ti picchia, dici cose cattive alle tue spalle, ti delude in situazioni importanti, ti incoraggia a fare cose cattive). Dai a ogni bambino la possibilità di condividere ciò che pensano sia importante in un amico.</p> <p>11.1 Torta dell'Amicizia Disegna alla lavagna l'immagine di una torta: Friendship Cake. Chiedi ai bambini di raccogliere insieme quali ingredienti renderanno</p>	<p>È importante insegnare ai bambini come andare d'accordo con gli altri, come fare amicizia. Parlare di amicizia con i bambini può aiutarli in molti modi diversi. Se a i bambini sanno come fare amicizia, è più facile per loro stabilire relazioni sane e paritarie. Essi sono anche più propensi a notare quando una "amicizia" è cattiva li influenza, ad esempio, se hai una relazione del genere in futuro</p>
-------------------	---	---	--

		<p>una buona torta d'amicizia. Esorta i bambini a pensare a che tipo di amici sono e quali qualità cercano in un amico. Spiega che tutti abbiamo qualità che ci rendono buoni amici. Un elemento importante della buona amicizia è la capacità di dare e ricevere cose buone.</p> <p>11.2 Disegna il tuo migliore amico! Chiedi ai bambini di disegnare il loro migliore amico (in questo momento o qualcuno del passato). Poi, se lo desiderano, possono mostrare i loro disegni alla classe e parlare del perché sono i loro migliori amici (dal momento che sanno cosa fanno insieme, quali sono le loro caratteristiche).</p>	<p>influenzarli a provare fumo, alcol o droghe illecite .</p>
		Tempo stimato	1 ora

Tema 5: Consapevolezza sociale

Sessione	Obiettivo di apprendimento	Attività	Punti chiave
12.	Assumere il punto di vista dell'altro	Che cos'è l'empatia?	L'empatia è davvero importante per andare

	Empatia	<p>Spiega che l'empatia è la capacità di capire come si sentono gli altri. I sentimenti degli altri ci influenzano ugualmente, ad esempio, siamo tristi perché il nostro amico è triste o entusiasta quando un amico supera bene un esame. Chiedi ai bambini se notano i diversi sentimenti degli altri.</p> <p>Cosa possiamo fare se vediamo qualcuno di importante per noi (amico, famiglia, ...) è triste? Raccogli le opinioni dei bambini. (Chiedo, "Cosa c'è che non va? Ascolto attentamente. Posso aiutarti? Ti porto un bicchiere d'acqua. Ti offro delle caramelle. Ti tiro su di morale." Racconta una cosa buona che ti è successa ieri.</p> <p>Potrebbe essere una piccola cosa, ad esempio: mia mamma ha cucinato il mio piatto preferito per cena, ho giocato a calcio con i miei amici nel pomeriggio, ho visto un bel cartone animato e si è preso cura del cane del suo vicino quando è tornata a scuola... ora cambiamo, il compagno ti chiede cosa è successo di bello ieri.</p> <p>Quindi tutti dovrebbero alzarsi uno a uno e dire in una frase che cosa è successo ieri al loro compagno.</p>	<p>d'accordo con le persone. Se i bambini sanno essere buoni amici, sanno anche come fare squadra con gli altri. Ciò dipende dalla capacità di capire come le altre persone sono in grado di valutare le situazioni e come si sentono. L'empatia è alla base di tutte le relazioni sane.</p>
--	---------	--	--

		<p>12.1 Gruppo in cerchio</p> <p>I bambini sono seduti per terra o sulle sedie disposti in cerchio, insieme con l'insegnante. Prima di iniziare questa attività, scegli un "pezzo parlante": un oggetto che verrà passato nel gruppo e segnala che chi lo tiene ha diritto esclusivo di parola: un animale di pezza, un piccolo pallone da spiaggia o qualsiasi oggetto con un significato speciale per la classe che sia facile da afferrare e da trasportare. Nel Cerchio di Gruppo, si parla uno alla volta e tutti devono ascoltare in silenzio e con rispetto chi sta parlando. Ogni bambino dice qualcosa che gli piace o ammira della persona seduta accanto. Questa attività può essere un buon modo per iniziare la giornata, concludere la giornata o semplicemente incoraggiare il sentimento di gruppo e la gentilezza in qualsiasi momento della giornata. È particolarmente utile dopo un evento particolarmente emotivo o traumatico, in classe o fuori, oppure per discutere di un argomento particolarmente delicato.</p> <p>12.2 Lanciare la gentilezza</p>	<p>Quest'attività è molto utile quando è accaduto qualcosa di particolarmente emotivo o traumatico, sia a scuola sia a uno dei bambini a casa. Puoi anche usare l'esercizio se vuoi introdurre un argomento delicato e discuterne con la classe.</p>
--	--	---	--

		<p>Trova uno spazio appropriato per un gioco con la palla. Invita i bambini a formare un cerchio e passa / getta una palla attorno al gruppo. La persona che lancia la palla deve offrire un complimento gentile alla persona che riceve la palla.</p> <p>12.3 Le catene dell'empatia Fornisci ai bambini strisce di carta colorata. Su ogni pezzetto di carta chiedi ai bambini di scrivere un complimento o qualcosa che hanno notato di un amico. Quando ci sono sufficienti strisce di carta, utilizzare del nastro adesivo o della colla per fissare l'anello. Mostra ai bambini come formare una catena passando la prossima striscia attraverso l'anello per creare un collegamento e ripeti.</p>	
		Tempo stimato	1 ora
13.	Apprezzare la diversità Rispetto per gli altri	<p>Sono speciale L'obiettivo è scoprire somiglianze e differenze e riconoscere che le differenze ci rendono unici.</p> <p>13.1 Il mondo dei 24 Gabi Immagina un mondo in cui ogni bambino ha lo stesso aspetto. Quando vai a scuola, tutti gli altri bambini</p>	Comprendere le somiglianze e le differenze fa parte dell'intelligenza emotiva, che aiuterà i bambini a risolvere i problemi o risolvere le

		<p>hanno lo stesso viso, capelli e vestiti, bambini e bambine allo stesso modo. Ogni bambino ha lo stesso nome e tu distingui tutti dando un numero diverso, diciamo Gabi 1, Gabi 2, Gabi 3, Gabi 4, ...</p> <p>❓ Come ti sentiresti in questo mondo?</p> <p>❓ Come sceglieresti un amico in questo mondo?</p> <p>L'obiettivo è scoprire somiglianze e differenze e riconoscere che le differenze ci rendono DIVERSI. La nostra differenza è una buona cosa, perché c'è solo Uno di tutti.</p> <p>13.2 Io e il mio amico</p> <p>Chiedi ai bambini di disegnare un'immagine di se stessi e del loro migliore amico. Quindi chiedi loro di dire come sono e cosa li rende diversi e l'uno dall'altro. Cosa ti piace del tuo amico? Cosa lo rende diverso da te?</p> <p>Discussione</p> <p>❓ Cosa significa essere unici?</p> <p>❓ Cos'è unico in te? Cosa ti rende diverso dal resto? Interiormente ed esternamente.</p> <p>❓ È bello o cattivo essere unici?</p>	<p>differenze in modo più efficace a scuola e a casa. Ciò aiuta pure a costruire relazioni in modo più efficace e ad essere in grado di esaminare le cose da diverse angolazioni.</p>
		Tempo stimato	1 ora

14.	<p>Rispetto dell'alterità Accettazione reciproca</p>	<p>Cosa significa rispettarci? Prima di chiedere ai bambini di rispettarci, accettarsi e accettarsi l'un l'altro, parliamo loro sul significato della parola stessa. Pensiamo a livello classe cosa rappresenta il rispetto reciproco (essere onesti l'uno con l'altro, essere affidabili, accettarsi l'un l'altro, essere grati se qualcuno fa qualcosa di buono per noi, mostrare empatia, ...). Chiedi opinioni su come possiamo mostrare rispetto nella nostra vita quotidiana. Chiedi ai bambini, ad esempio, se rispettano la fila, fanno passare davanti la porta, restano in silenzio quando l'altro parla. Chiedi loro cosa ne pensano, perché si fa così? Come possiamo rispettare gli adulti o gli anziani?</p> <p>14.1 Alzati e ripeti con me! Per questo gioco, pensa al motivo per cui sei grato per la tua vita. Concedi ai bambini qualche minuto per pensare al motivo per cui sono grati per la loro vita. Quindi chiediamo loro individualmente perché sono grati (di' 1-2 cose). Quando il resto della classe ascolta si alzano e ripetono ciò che è stato detto ad alta voce, gentilmente dalla prima persona.</p>	<p>Gli insegnanti insegnano agli studenti il rispetto ogni giorno. Insegnare ai bambini il rispetto reciproco può rendere le loro vite molto più facili.</p> <p>Se saranno in grado di rispettarci e apprezzarsi a vicenda, saranno in grado di rispondere in modo più positivo alle richieste e alle chiamate fatte durante la lezione. Di conseguenza, se riescono a seguire bene le istruzioni, hanno maggiori probabilità di ottenere buoni risultati nei loro studi. In questo modo possiamo ridurre la cattiveria e la disattenzione.</p>
-----	--	---	---

		<p>Ad esempio: "Sono grato per la mia famiglia e le mie abilità calcistiche".</p> <p>Insegnante: facciamo pratica insieme, chiedimi perché sono grato? Quando dico una cosa, perché sono grato e tutti devono alzarsi e ripetere ciò che ho detto. Quindi tutti si siedono di nuovo.</p> <p>Conclusione</p> <p>Ci sono così tante cose di cui possiamo essere grati. Ora disegniamo ciò per cui siamo più grati nella nostra vita: forse una persona nella nostra vita, o qualcosa a casa o a scuola, o un posto, un oggetto o un ricordo che è speciale per noi. Realizza un poster con i disegni finiti sul muro dell'aula.</p>	<p>I canali di comunicazione si aprono e i bambini diventano molto più rilassati. Ciò si traduce in un ambiente di apprendimento molto più efficace.</p>
		Tempo stimato	1 ora

La facilitazione come metodo di insegnamento è stata utilizzata per incoraggiare la discussione di classe e migliorare l'apprendimento

Tutte le attività, ove possibile, possono essere utilizzate come display a parete per rafforzare l'apprendimento durante il periodo scolastico

Garantire che le sessioni vengano consegnate agli orari appropriati della giornata

I punti chiave possono essere rafforzati durante l'orario settimanale della lezione al di fuori del tempo di sessione