

Impara la Gentilezza **10**



ESSERE GENTILI CON SE STESSI

Guida Rapida

Obiettivi: Gli allievi saranno in grado di:

- identificare le cose che possono dire e fare per essere gentile con se stessi.
- scoprire l'importanza nell' avere uno scopo nella vita.

Attività: Video di Nick Vujicic, esercizio "Essere gentili con se stessi", discussione in classe.

Abilità: Ascoltare, fare inferenze, comunicare.

Materiale

- Video di Nick Vujicic (sottotitolato in italiano) <http://www.youtube.com/watch?v=mzeeDjFanCU>
- Foglio di lavoro per l'attività "Essere gentili con se stessi" (un foglio per allievo).

Nota: questo esercizio può essere svolto anche durante una lezione di lingua Inglese come strumento per sviluppare le capacità di comprensione e di discussione.

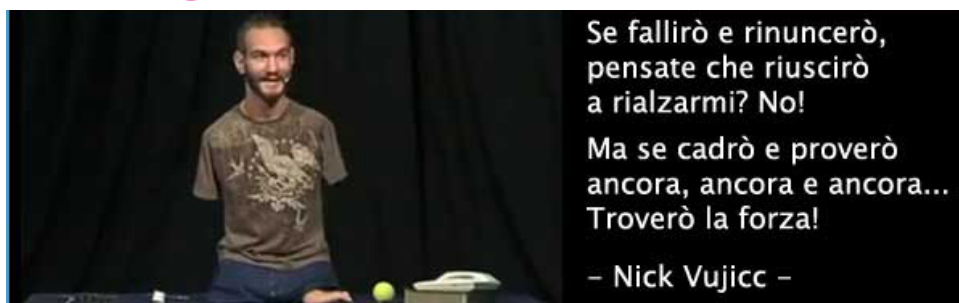
Introduzione (5 minuti)

Il maestro dice: "Oggi ci accingiamo ad approfondire perché è importante essere gentili con noi stessi". Poi legge una alla volta le seguenti citazioni e chiede agli studenti di commentarle:

- Non potremo mai ottenere la pace nel mondo fino a quando non faremo pace con noi stessi.
 - **Dalai Lama**, leader spirituale tibetano -
- Non teniamo il nostro destino nelle stelle, ma in noi stessi.
 - **William Shakespeare**, drammaturgo del 16° secolo -
- Non è ciò che sei che ti blocca, bensì quello che pensi di non essere.
 - **Anonimo** -

1

Video di Nick Vujicic



Procedura

Consegna

“Guarderemo un breve video di un uomo di nome Nick Vujicic (pronuncia: Voy Chik). Nick è nato senza braccia e senza gambe, ma questa malformazione non gli ha impedito di credere in se stesso.”

1. Guardare la clip su Youtube di Nick Vujicic.

2. Fare le seguenti domande:

a) Nick ha detto che quando era giovane si sentiva triste e dispiaciuto per se stesso e pensava che non avrebbe mai avuto un lavoro, o mai avrebbe potuto sposarsi, o fare qualsiasi altra cosa nella sua vita. Cio-
nonostante, ha iniziato a trattare se stesso con gentilezza potendo, così fare molte cose. Nel video, quali
cose fa Nick? (**risposta:** gioca a calcio, fa immersioni, scivola giù da uno scivolo d'acqua, pesca, fa canot-
taggio).

b) Nick nel video spiega agli studenti che è facile arrabbiarsi con la vita a causa della propria situazione o a
causa degli imprevisti della vita. Che cosa suggerisce che dovremmo invece fare? (**risposta:** essere grati,
sorridere, rendersi conto che è una bugia pensare che non si vale nulla, essere pazienti, sognare e non
mollare mai).

c) In quale modo il fatto di essere gentili con noi stessi può fare la differenza nella nostra vita? (**risposta:**
può aiutarci ad essere più sicuri, ad impostare obiettivi e cercare di raggiungerli, avere dei sogni, renderci
felici, ecc.).

d) Cosa possiamo fare per iniziare ad essere gentile con noi stessi? (**risposta:** credere in noi stessi,
rendersi conto che non siamo perfetti, mai mollare, rendersi conto che è un bene commettere degli errori,
ecc.).

2

Attività: “Essere gentili con se stessi” (25 minuti)

Procedura

1. Distribuire ad ogni allievo un foglio di lavoro per l'attività (vedere prossima pagina).

2. Spiegare che “Nick ha imparato ad essere gentile con se stesso e che questo atteggiamento ha fatto la
differenza nella sua vita! Questo, perché si è preso cura di se stesso; e quindi è stato in grado di aiutare
tante altre persone.

Può essere facile dirsi cose offensive, come: “Non valgo nulla”!

Ad esempio, quando si commette un errore la cosa più dolorosa da dire sarebbe: “Sono stato così stupido
da fare quell'errore”.

Quale cosa positiva possiamo invece dire? (**risposta:** gli errori aiutano a imparare).

3. Continuare con: “ In questa scheda sono elencate alcune cose “dolorose” che potremmo dire a noi stes-
si. In ogni casella, scrivete invece una cosa gentile che si potreste dire a voi stessi”.

4. Una volta che gli studenti hanno completato il loro compito leggere ad alta voce ogni affermazione e
chiedere agli studenti di rispondere in modo positivo alle affermazioni. Scrivere le loro risposte sulla lava-
gna.

6. Concludere, chiedendo agli studenti di essere gentili nel corso della settimana come descritto nel foglio.

Consegna

È naturale alle volte sentirsi delusi di se stessi, e questo atteggiamento può anche diventare con il tempo poco sano.

Su questo foglio, sono indicate delle affermazioni “dolorose” cerca di capire cosa potresti invece dire di gentile a te stesso.

Assicurati che ogni risposta sia diversa.

Affermazione Dolorosa

Alternativa Gentile

Non sarò mai brillante come lui/lei.

Ho paura di iniziare questa cosa, potrei fallire.

Non posso farcela è troppo difficile!

Gli altri sono meglio di me.

Basta! Rinuncio.

Ci deve essere qualcosa di sbagliato in me.

Perchè mi succedono solo brutte cose?

Non faccio mai nulla di giusto!

Non sono capace di fare niente.
