

Salute Mentale e Cura di Sé

Guida per l'Insegnante



Attività per la scuola primaria

INDICE

1. Introduzione	3
2. Obiettivi: orientamento del modulo e principi pedagogici	3
3. Attività principali	
• Attività 1. Introduzione alla salute mentale	4
• Attività 2. Identificare le emozioni	6
• Attività 3. L'albero del benessere	8
4. Attività complementari	
• Attività complementare 1. La mia cassetta degli attrezzi emotiva	10
• Attività complementare 2. Il mio albero ed io	12
• Attività complementare 3. Mappare il proprio io interiore	14
5. Materiali stampabili e risorse	
• Checklist dei materiali per sessione	16
◦ Attività 2. Identificare le emozioni	17
◦ Attività 3. L'albero del benessere	27
◦ Attività complementare 2. Il mio albero ed io	29
◦ Attività complementare 3. Mappare il proprio io interiore	32

INTRODUZIONE

La **salute mentale**, come la salute fisica, è una parte fondamentale del **benessere dei bambini**. Questa guida è pensata per aiutare gli insegnanti ad affrontare temi importanti come il benessere emotivo e la **cura di sé** in modo semplice e accessibile, adattato alle esigenze degli studenti della scuola primaria.

Le attività sono progettate per incoraggiare la **riflessione**, il dialogo e l'acquisizione di **strumenti pratici** che gli studenti possano utilizzare nella loro vita quotidiana. È essenziale che le bambine e i bambini si sentano sicuri nel condividere i propri sentimenti ed esperienze in un ambiente di fiducia.

Raccomandiamo di iniziare ogni sessione con un semplice "**controllo emotivo**", come chiedere di alzare il pollice se si sentono bene o abbassarlo se sono un po' preoccupati. Ciò consentirà all'insegnante di avere un'idea generale dell'**umore della classe** e di adattare il focus della sessione, se necessario.

Parole chiave:

- Salute mentale
- Benessere
- Cura di sé
- Emozioni
- Sentimenti
- Regolazione emotiva
- Stress
- Ansia
- Gestione dello stress
- Supporto emotivo
- Cerchia di supporto
- Chiedere aiuto
- Persone di fiducia
- Abitudini sane
- Consapevolezza di sé

Risultati attesi modulo 3

Alla fine di questo modulo, gli studenti **comprenderanno meglio come funziona la loro salute mentale**, saranno in grado di **riconoscere le proprie emozioni e necessità**, e avranno **strategie specifiche di cura di sé** per gestire lo stress e chiedere supporto quando necessario.



Le idee condivise in questo workshop sono semplicemente **suggerimenti su come utilizzare il materiale**. Sentitevi liberi di adattarlo alle vostre esigenze: potete dividere il workshop in due parti, distribuirlo su più giorni o completarlo in una singola sessione.

Voi conoscete i vostri studenti e sapete cosa è meglio per loro. Allo stesso modo, i materiali possono essere utilizzati sia in formato **cartaceo che digitale**.

Concetti principali dell'attività:

**01. Cos'è la salute mentale?**

Spiegare che la salute mentale è importante quanto la salute fisica e che ci aiuta a sentirci bene, a pensare chiaramente e a relazionarci meglio con gli altri.

02. Emozioni di base e complesse:

Introdurre concetti su emozioni più **complesse da comprendere** o gestire, come il rifiuto, il senso di colpa e l'ansia.

03. Prendersi cura della salute mentale è normale:

Aiutare i giovani a capire che prendersi cura della propria salute mentale è qualcosa che **tutti dobbiamo fare**, allo stesso modo in cui ci prendiamo cura della nostra salute fisica.

04. Parlare dei nostri sentimenti:

Spiegare l'importanza di **condividere ciò che proviamo**, specialmente quando affrontiamo emozioni o situazioni difficili. Comunicare che è sempre giusto **chiedere aiuto** se non sappiamo come gestire ciò che proviamo.

1.1 Obiettivi:

1. Comprendere cos'è la salute mentale e l'**importanza di prendersene cura** proprio come facciamo con la salute fisica, riconoscendo che le emozioni, sia positive che negative, fanno parte del nostro benessere.
2. Incoraggiare la riflessione su come **gestire le emozioni in modo sano**, identificando strategie semplici come parlare con un adulto, praticare la cura di sé o dedicarsi ad attività che piacciono.

Materiali

- ☐ Presentazione con immagini.
- ☐ Lavagna per scrivere le risposte.

1.2 Descrizione dell'attività:

1. Prima conversazione:

- L'insegnante inizia chiedendo: *"Sapete cos'è la salute mentale?"*
- Spiegare che, proprio come ci prendiamo cura del nostro corpo quando siamo stanchi, dovremmo prenderci cura della nostra mente quando ci sentiamo tristi, nervosi o arrabbiati.

2. Presentazione visiva:

- Mostrare una presentazione con immagini che riflettono **diverse emozioni** (felicità, tristezza, preoccupazione) e chiedere: *"Come vi sentite quando siete tristi?"* e *"Cosa fate per sentirvi meglio?"*. Ricordare loro che tutti i sentimenti sono normali.

3. Discussione finale:

- Concludere chiedendo: *"Cosa fate quando vi sentite preoccupati o tristi?"*
- Incoraggiarli a condividere strategie semplici, come parlare con un adulto o fare qualcosa che amano.

Nota per chi insegna:

- Mantieni la conversazione intima e rilassata.
- Incoraggia la partecipazione senza fare pressione su chi non si sente a proprio agio a parlare.
- Ricorda: tutti i sentimenti sono validi ed è importante chiedere aiuto.



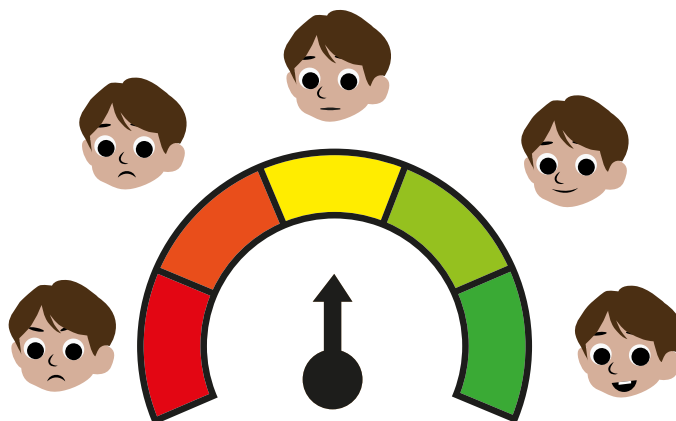
A2 Attività 2: Identificare le emozioni (15 minuti)

Concetti principali dell'attività:

- Identificare le emozioni che le bambine e i bambini possono provare o sperimentare in situazioni che potrebbero vivere o vedere negli altri.
- Identificare le **risorse** che possono utilizzare per gestire queste emozioni in modo sano.
- Capire che **tutte le emozioni sono valide**, che non esistono emozioni negative o positive, e che possiamo imparare a gestirle.

Materiali:

- ☐ Lista visiva delle emozioni (materiale stampabile).
- ☐ Fotografie di situazioni quotidiane (materiale stampabile).



2.1. Obiettivi:

1. Aiutare gli studenti a **riconoscere e comprendere le proprie emozioni** e imparare a gestirle in modo sano.

2.2. Descrizione dell'attività:

1. Introduzione alle emozioni:

- Chiedere: *"Quali emozioni conoscete?"*
- Spiegare brevemente la differenza tra emozioni semplici (felicità, tristezza) ed emozioni più complesse (frustrazione, paura). **Sottolineare che tutte le emozioni sono normali e hanno un significato.**

2. Esercizio pratico:

- **Mostrare una lista di emozioni** (si può usare quella fornita nel materiale stampabile o scriverla sulla lavagna) e chiedere agli studenti di condividere quando ne hanno provata qualcuna.
- Porre domande come: *"Cosa fate quando vi sentite arrabbiati o tristi?"*

3. Analisi delle immagini:

- **Mostrare le foto** delle situazioni quotidiane fornite nel materiale stampabile.
- Chiedere *"Cosa pensate che stia provando questa persona?"* e *"Cosa fareste per sentirvi meglio in questa situazione?"*. Incoraggiare l'empatia ascoltando le risposte.

Nota per chi insegna:

- Incoraggia la **partecipazione rispettosa** e ricorda che non ci sono risposte sbagliate.
- Se un bambino non vuole condividere, va bene così. Incoraggialo ad ascoltare e imparare dagli altri.

A3

Attività 3: L'albero del benessere (30 minuti)

Concetti principali dell'attività:

- Aiutare i bambini a identificare le risorse che possono usare per **autoregolarsi** quando provano emozioni limitanti.
- Rafforzare l'importanza di impegnarsi in attività che promuovono il **benessere mentale ed emotivo**.

3.1. Obiettivo:

1. Aiutare gli studenti a identificare azioni e risorse per **prendersi cura della propria salute mentale** e creare un promemoria visivo della cura di sé in classe.

Materiali:

- ☐ Un grande foglio di carta o una lavagna per **disegnare l'albero**.
- ☐ Fogli di carta tagliati a **forma di foglia** (o post-it).
- ☐ Pennarelli, matite colorate.

3.2. Descrizione dell'attività:

1. Preparazione dell'albero:

- Su un grande pezzo di carta o sulla lavagna, **disegnare un grande albero che rappresenti il benessere**.
- Spiegare: *"Questo albero è come noi, abbiamo bisogno di cure per essere sani. Pensiamo alle cose che possiamo fare per prenderci cura della nostra salute mentale."*

2. Creazione delle foglie:

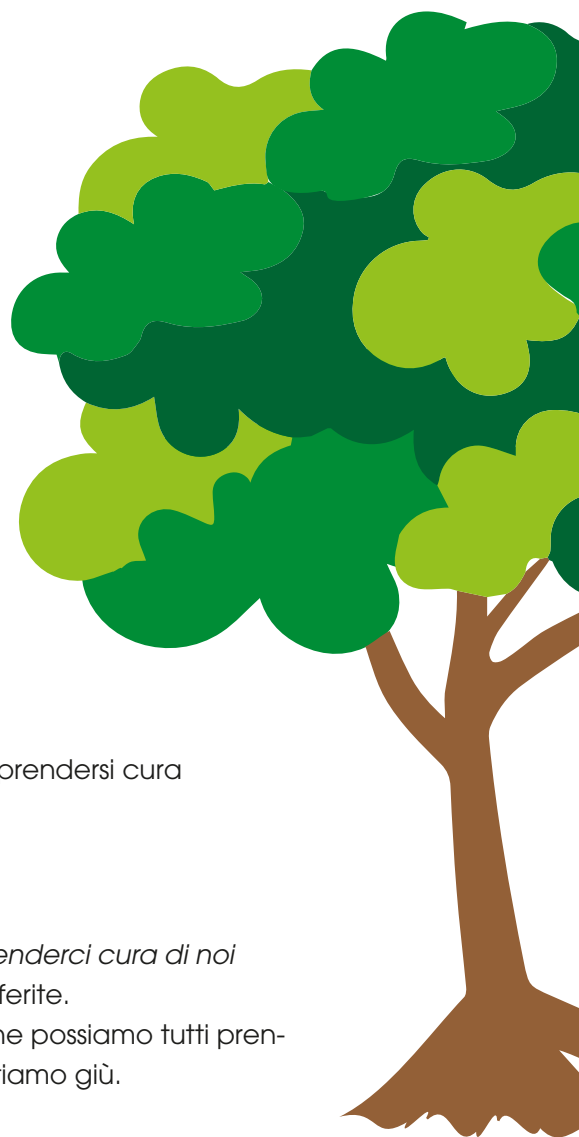
- Consegnare agli studenti dei fogli di carta (o post-it) tagliati a forma di foglia.
- Chiedere loro di scrivere o disegnare sulla foglia **una cosa che fanno per sentirsi meglio** quando sono tristi o preoccupati (es. "parlare con un amico", "ascoltare musica", "fare sport", ecc.) e affiggere i suggerimenti trovati sui materiali stampabili.

3. Costruire l'Albero del Benessere:

- Ogni studente aggiunge poi la propria foglia all'albero.
- Alla fine, tutti vedranno l'albero pieno di idee e risorse per prendersi cura della propria salute mentale.

4. Discussione finale:

- Chiedere *"Quali azioni possiamo intraprendere tutti per prenderci cura di noi stessi?"* e far condividere ad alta voce le loro strategie preferite.
- Spiegare che questo albero è un **promemoria** del fatto che possiamo tutti prenderci cura di noi stessi e aiutarci a vicenda quando ci sentiamo giù.



Nota per chi insegna:

- Incoraggia gli studenti a essere **creativi** in ciò che scrivono o disegnano sulle foglie, ricordando che non ci sono risposte sbagliate.
- Lascia l'albero in un **posto visibile** in aula durante il corso come promemoria costante del benessere.

Riflessione finale:

- Alla fine di ogni sessione, prenditi qualche minuto affinché gli studenti riflettano su ciò che hanno imparato e su come possono usare queste strategie nella loro vita quotidiana.
- Domande come *"Cosa hai imparato su di te oggi?"* possono essere utili per aiutarli a fare un'autovalutazione.

AC1 Attività complementare 1: La cassetta degli attrezzi emotiva

(tempo totale 20-30 min)

Vorremmo suggerire un'attività aggiuntiva in modo che possiate svilupparla ulteriormente e avere questo materiale come risorsa permanente in classe.

4.1 Obiettivo::

1. Aiutare gli studenti a identificare e raccogliere strumenti pratici per aiutarli a gestire le proprie emozioni e favorire un ambiente di benessere emotivo in classe.



Materiali:

- ☐ Una scatola decorata o semplice per la "Cassetta degli attrezzi emotiva".
- ☐ Piccoli pezzi di carta o cartoncini bianchi.
- ☐ Pennarelli, penne e matite colorate per scrivere o disegnare.

4.2. Descrizione dell'attività:

1. Introduzione agli strumenti emotivi:

- Spiegare che, proprio come abbiamo bisogno di attrezzi per svolgere compiti fisici (come un martello o un cacciavite), abbiamo bisogno di strumenti per gestire le nostre emozioni.
- Chiedere al gruppo: *"Quali cose vi aiutano a sentirvi meglio quando siete tristi o arrabbiati?"*, *"Cosa fate per rilassarvi o calmarvi quando siete nervosi?"*. Lasciare che condividano le loro risposte e rafforzare l'idea che abbiamo tutti modi diversi di gestirci emotivamente.

2. Generare idee per la cassetta degli attrezzi emotiva:

- Distribuire piccoli pezzi di carta o cartoncini a ogni studente.
- Chiedere agli studenti di scrivere o disegnare un'azione che li aiuterà a gestire le proprie emozioni. Esempi: "Parlare con un amico", "Fare un disegno", "Fare un respiro profondo", "Ascoltare musica", ecc.
- Incoraggiarli a pensare ad attività che possono fare per sentirsi meglio quando sono tristi, ansiosi o frustrati.

3. Condivisione della cassetta:

- Allestire una scatola decorata (o semplice) in classe dove ogni studente metterà la propria scheda dello strumento emotivo che ha scritto o disegnato.
- Spiegare che questa **"cassetta degli attrezzi emotiva"** sarà disponibile per tutto il corso y che l'insegnante potrà estrarre una scheda nei momenti di bisogno, sia per riflettere sul benessere emotivo sia per supportare gli studenti in situazioni difficili.

4. Pensare e riflettere:

- Come gruppo, riflettere su come questi strumenti possano essere utili per prenderci cura di noi stessi emotivamente.
 - Chiedere: *"In che modo questi strumenti possono aiutarci a sentirci meglio durante i momenti difficili?"*
- Rafforzare l'idea che tutti possiamo usare e condividere strumenti per prenderci cura del nostro *benessere emotivo*.

Nota per chi insegna:

- Incoraggia gli studenti a pensare in modo creativo e onesto ai loro strumenti emotivi e ribadisci che non ci sono risposte sbagliate.
- La scatola dovrebbe essere **accessibile** per tutto il corso in modo che possano consultarla in qualsiasi momento.
- Ricorda di usare gli strumenti nella scatola in situazioni in cui gli studenti hanno bisogno di un **promemoria sulla cura di sé**.

AC2 Attività complementare 2: Io e il mio albero

(durata totale dell'attività 20-30 minuti)

5.1. Obiettivo:

1. Aiutare i bambini a riflettere sulla propria **identità e autoconsapevolezza** in modo semplice e visivo.
2. Esplorare valori, emozioni e aspetti importanti della loro vita attraverso la **metafora dell'albero**.
3. Sottolineare l'importanza del **benessere emotivo** e del senso di appartenenza.

Materiali

- ☐ Immagini di diversi tipi di alberi.
- ☐ Fogli bianchi per disegnare.
- ☐ Matite, matite colorate o pennarelli.
- ☐ Una riflessione scritta.

5.2. Descrizione dell'attività:

1. Introduzione

- Nell'attività dell'Albero del Benessere, abbiamo imparato che, proprio come gli alberi, dobbiamo prenderci cura di noi stessi per crescere forti e sani. Ogni albero è diverso e speciale, proprio come ogni persona: scopriamo che tipo di albero sei!

2. Selezione dell'albero

- Guarda le immagini dei diversi tipi di alberi e scegli quello che ti piace di più o con cui ti identifichi maggiormente. **Non ci sono risposte sbagliate**, scegli solo quello che pensi ti rappresenti meglio.

3. Disegno e riflessione sull'albero scelto

- Disegna l'albero che hai scelto sul tuo foglio. Poi osserva bene il tuo disegno e rispondi:
 - Se c'è una parte dell'albero che rappresenta come ti senti in questo momento, falla più grande o **mettila in risalto** con un colore speciale.
 - Scrivi o disegna accanto a quella parte: **perché pensi che ti rappresenti? Cosa significa per te?**



4. Riflessione scritta

1. Completa la seguente frase:

Il mio albero mi rappresenta:

"Quando mi sento triste o insicuro, ricordo di avere punti di forza e cose che mi fanno sentire speciale. Mi connetto con la mia famiglia, i miei amici e tutto ciò che mi fa stare bene. Ricordo che sono importante e che faccio parte di qualcosa di più grande."

5. Conclusioni

- Hai già una "mappa" del tuo stato emotivo attuale.
 - *Puoi aggiungere parole che descrivono ciò che hai provato?*
- Se vuoi, aggiungi l'ora e la data al tuo disegno per registrare come ti sentivi in quel momento.

Nota per chi insegna:

- Spiega ai bambini che non ci sono risposte sbagliate e che ognuno è unico come il proprio albero.
- Incoraggia i bambini a condividere il loro disegno e la loro riflessione in gruppo, se si sentono a proprio agio.
- Rafforza l'idea che tutti abbiamo bisogno di riconoscere i nostri punti di forza per crescere e stare bene.
- Puoi chiudere l'attività con una breve discussione sull'importanza di **prendersi cura di se stessi** e riconoscere ciò che ci rende felici e sicuri.

6.1. Obiettivo:

1. Aiutare i bambini a connettersi con le proprie emozioni attraverso un esercizio di **disegno automatico**.
2. Incoraggiare l'esplorazione dei sentimenti e della loro **manifestazione nel corpo**.
3. Promuovere l'autoriflessione sullo stato emotivo e fisico.

Materiali

- ☐ Fogli bianchi o un quaderno.
- ☐ Matite, penne o matite colorate.

6.2. Descrizione dell'attività:

1. Preparazione

- Prima di iniziare, ogni bambino dovrebbe controllare come si sente e se è dell'umore giusto per l'attività. Fai un respiro profondo e rilassati.

2. Disegno iniziale

- Su un foglio bianco, disegna una sagoma semplice del tuo corpo.

3. Esplorazione sensoriale

- Chiudi gli occhi e stacca la spina dai tuoi pensieri per un momento.
- Connettiti con come si sente il tuo corpo in questo momento.
- Senza pensare troppo, lascia che la matita si muova liberamente all'interno della sagoma del tuo disegno, segnando le parti del corpo dove senti una sensazione o un'emozione.

4. Riflessione

- Apri gli occhi e guarda cosa hai disegnato.
 - ***Sei rimasto sorpreso da ciò che hai visto nel disegno?***
- Aiutali a capire meglio come si sentono in questo momento.
- Scrivi alcune parole o frasi nelle aree in cui hai segnato sensazioni o emozioni.

5. Conclusioni

- Hai già una "mappa" del tuo stato emotivo attuale.
 - ***Possono aggiungere parole che descrivono ciò che hanno provato?***
- Se vuoi, aggiungi l'ora e la data al tuo disegno per registrare come ti sentivi in quel momento.



Nota per chi insegna:

- Spiega ai bambini che non ci sono risposte sbagliate, ogni disegno è una **rappresentazione unica** di come si sente ogni persona.
- Incoraggia le bambine e i bambini a fare l'esercizio **senza giudizio** o pressione.
- Puoi aprire uno spazio affinché condividano le loro riflessioni, se lo desiderano, in un'atmosfera di rispetto.

Checklist dei materiali

Attività 1. Introduzione alla salute mentale

- ☐ Presentazione con immagini.
- ☐ Lavagna per scrivere le risposte.

Attività 2. Identificare le emozioni

- ☐ Lista visiva delle emozioni.
- ☐ Fotografie di situazioni quotidiane (materiale stampabile).

Attività 3. L'albero del benessere

- ☐ Grande foglio di carta o lavagna per disegnare l'albero.
- ☐ Fogli di carta tagliati a forma di foglia (o post-it).
- ☐ Pennarelli, matite colorate.

Attività complementare 1. La mia cassetta degli attrezzi emotiva

- ☐ Una scatola decorata o semplice per la "Cassetta degli attrezzi emotiva".
- ☐ Piccoli fogli bianchi o cartoncini.
- ☐ Pennarelli, penne e colori per scrivere o disegnare.

Attività complementare 2. Il mio albero ed io

- ☐ Immagini di diversi tipi di alberi.
- ☐ Fogli bianchi per disegnare.
- ☐ Matite, colori o pennarelli.
- ☐ Frase di riflessione scritta.

Attività complementare 3. Mappare il proprio io interiore

- ☐ Fogli bianchi o quaderno.
- ☐ Matite, penne o colori.

Cosa sta succedendo nella foto?

Cosa potrebbero provare le persone nella foto?

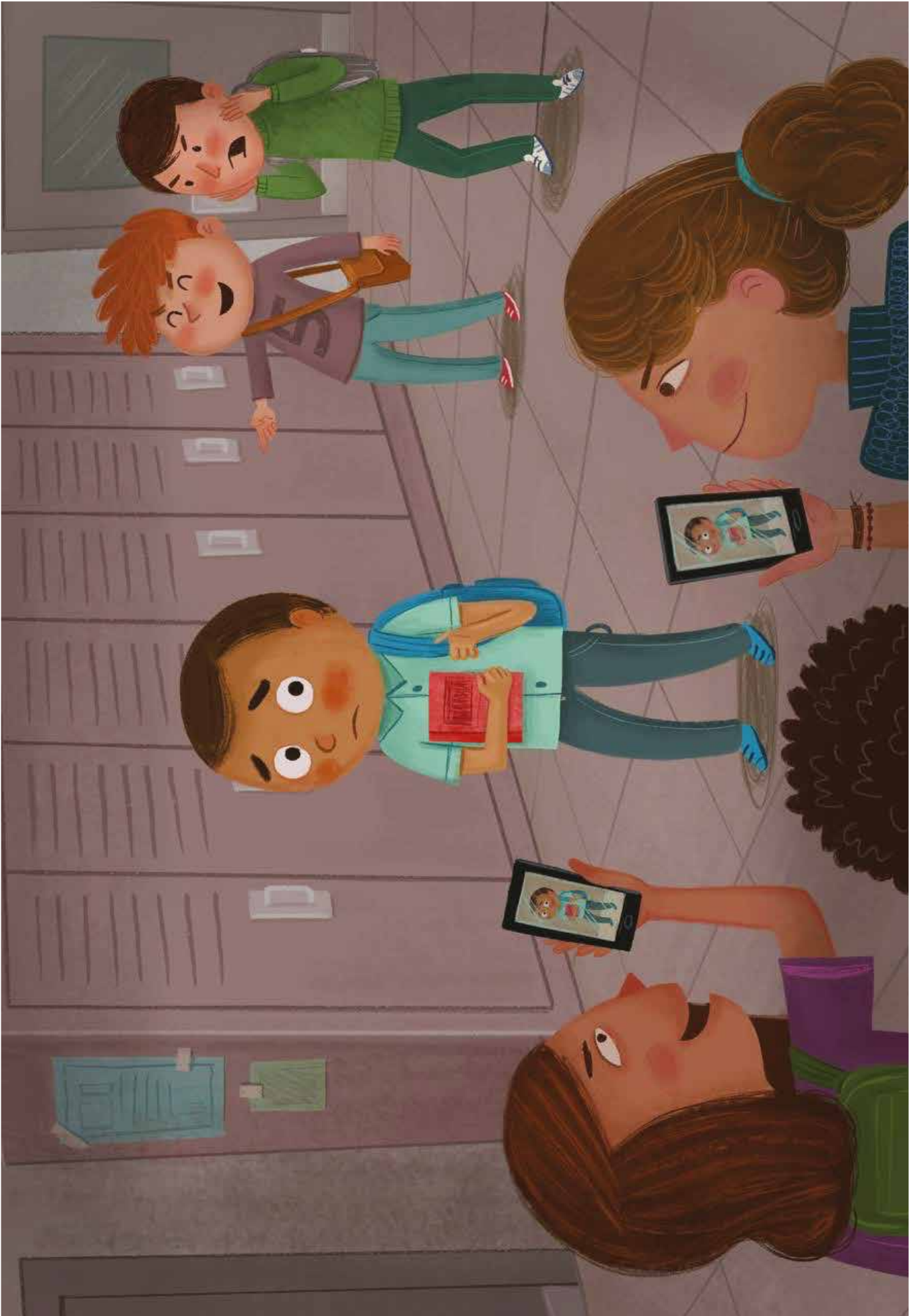
Che cosa proveresti se ti trovassi in questa situazione?

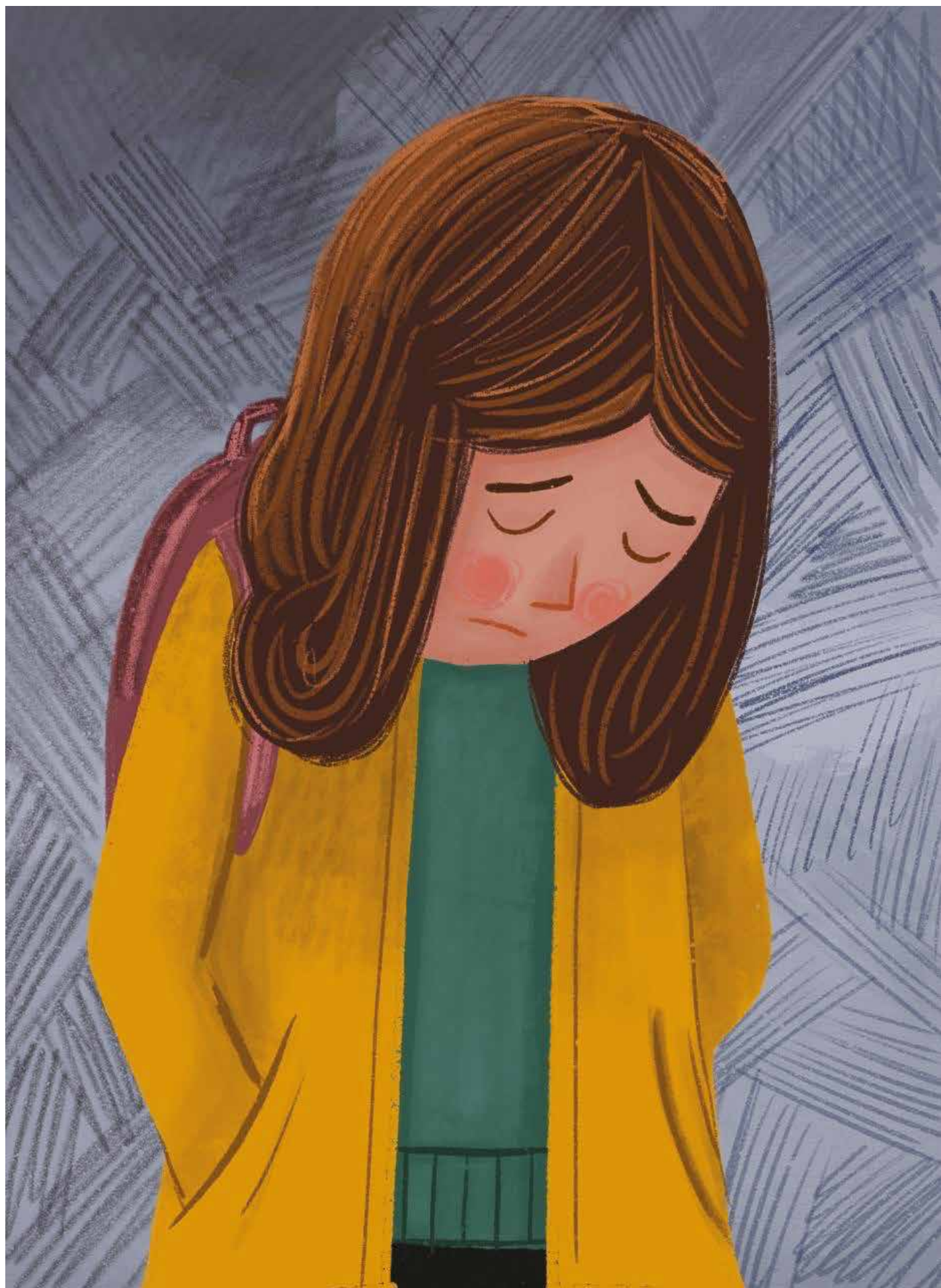
Cosa faresti o potresti fare per tenere sotto controllo le tue emozioni?

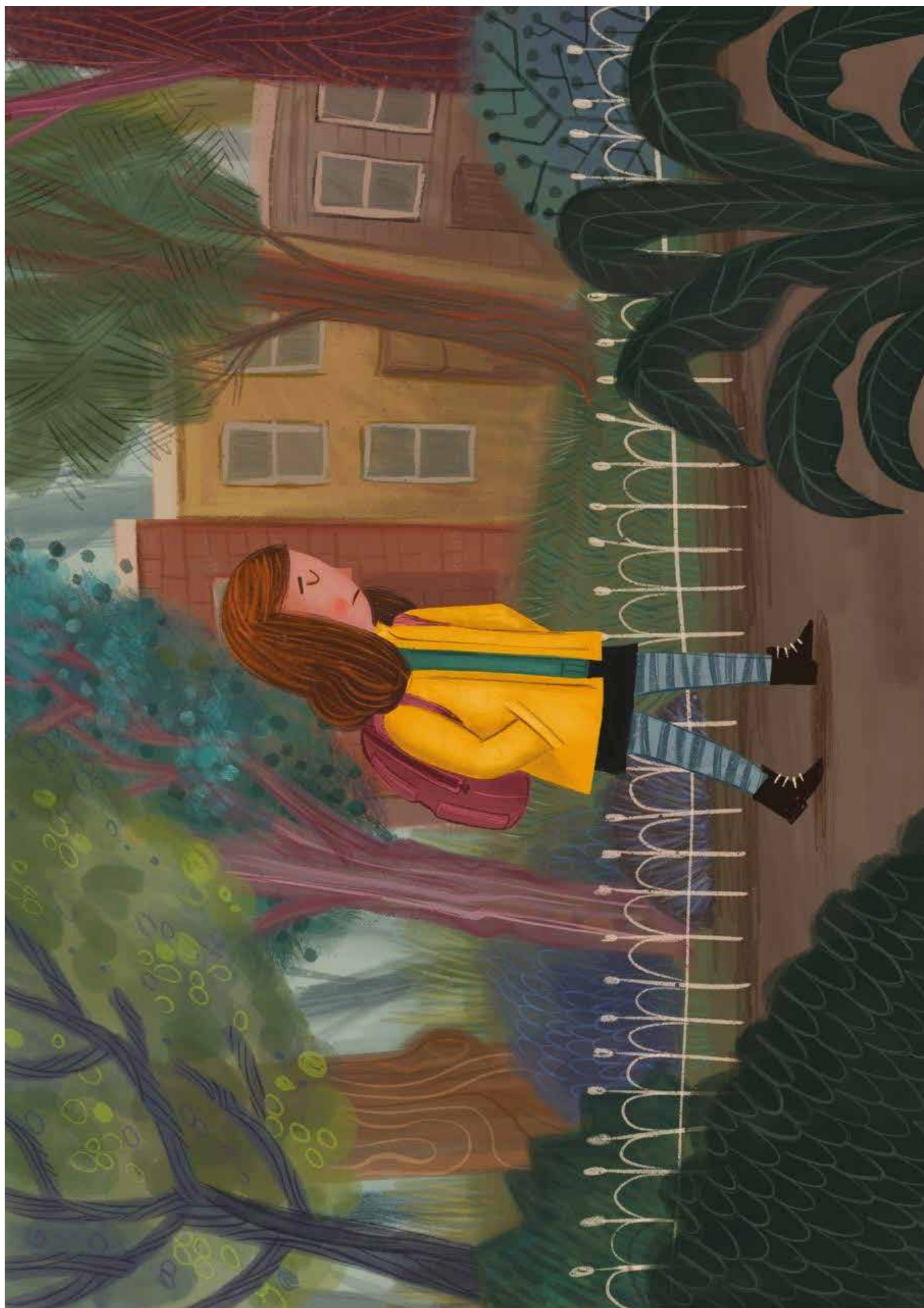


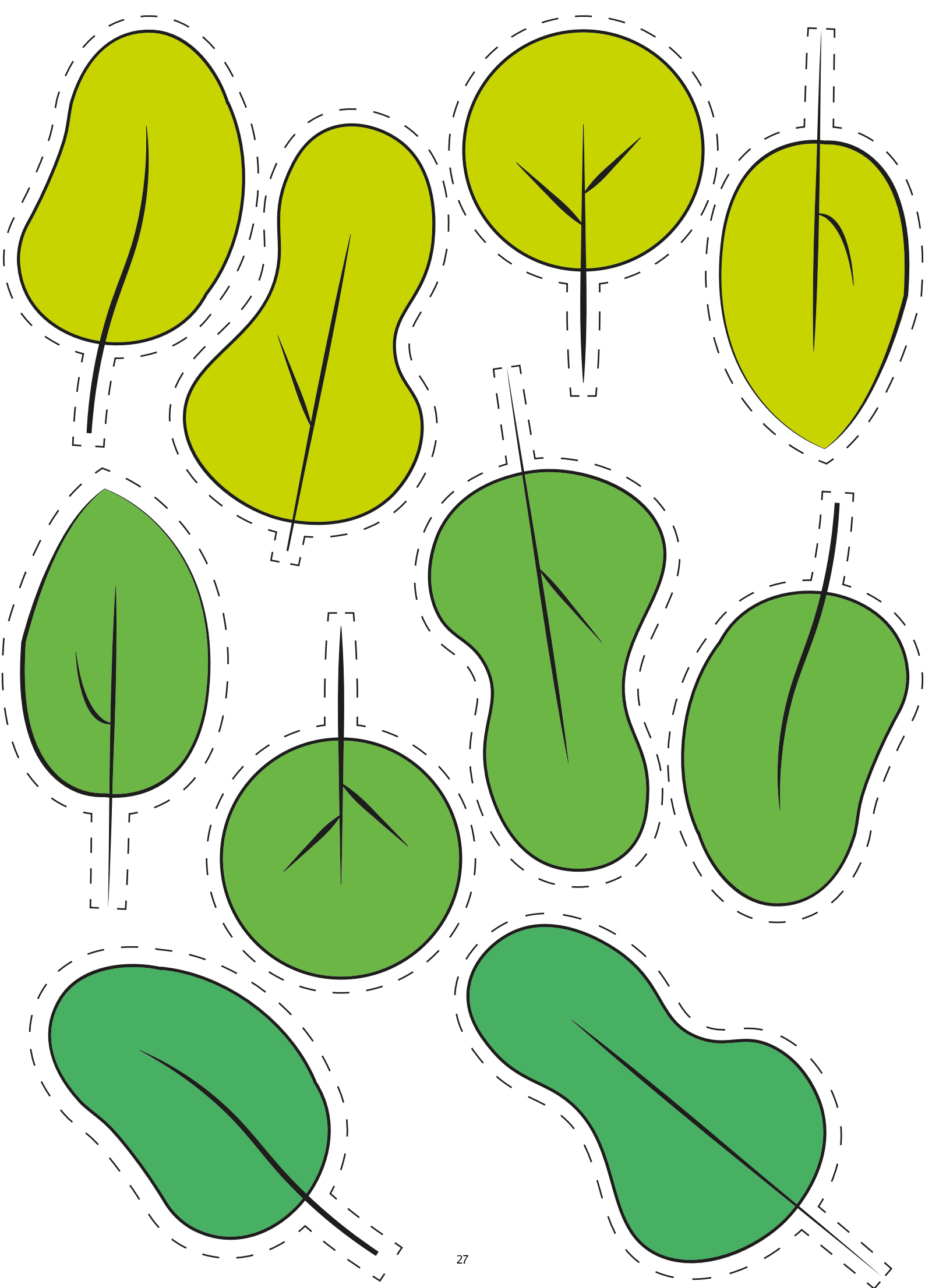


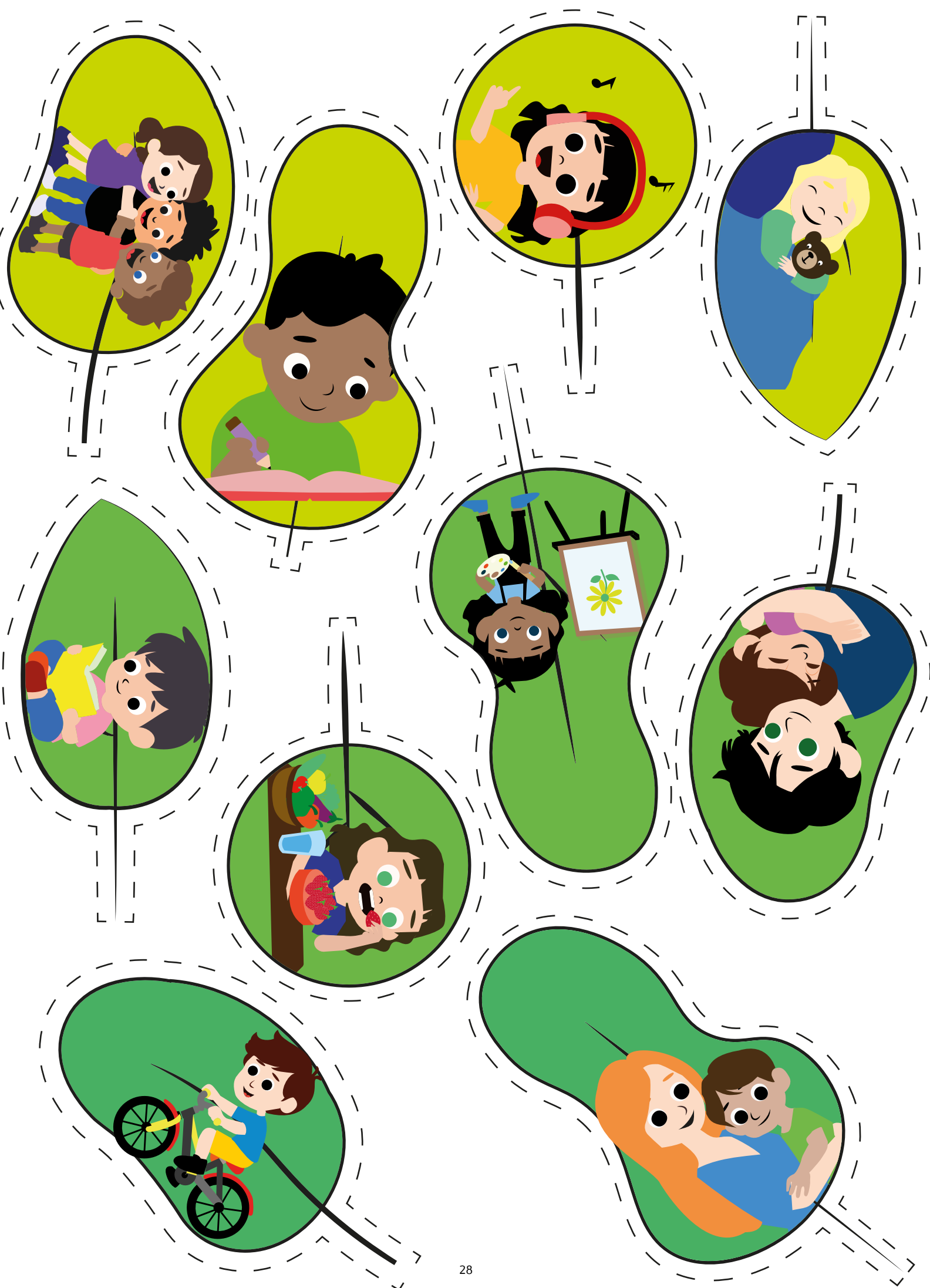














Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

