

Laboratorio "Bullismo"

Guida per i docenti



Educazione Primaria

INDICE

1. Introduzione e obiettivi	3
2. Punti chiave per il docente	4
3. Giorno 1	
• Attività 1: Introduzione e presentazione	5
• Attività 2: Giro di presentazione – Qualità positive	6
• Attività 3: Gioco di movimento – "Tutti quelli che..."	7
• Attività 4: Gioco di movimento – "Sì / No"	8
• Attività 5: Contributo – Cos'è il bullismo?	10
• Attività 6: Storia "Non voglio andare in gita" – Identificazione dei ruoli nel bullismo escolar	12
• Attività 7: Sagome corporee – Emozioni e conseguenze del bullismo.....	14
• Attività 8: Lettera alle famiglie – Condividiamo ciò che abbiamo imparato	16
4. Giorno 2	
• Attività 1: Cerchio di ripasso – Ricordando il giorno precedente	18
• Attività 2: Gioco di attivazione – La palla immaginaria	19
• Attività 3: Dibattito sui questionari familiari	20
• Attività 4: Breve input – Cos'è il cyberbullismo?	22
• Attività 5: Gioco – "Messaggi Comuni"	24
• Attività 6: Dibattito – Regole d'Oro su Internet (STOP – BLOCCA – PARLANE)	26
• Attività 7: Strategie Anti-Bullismo – Accordo di Classe	28
• Attività 8: Cerchio di Chiusura – "Il piatto dei complimenti"	30
5. Attività complementari	
• Attività 1: La scatola dei messaggi anonimi	32
• Attività 2: La rete della fiducia	33
6. Materiali stampabili e risorse	
• Checklist dei materiali per sessione	34
◦ Giorno 1	
▫ Attività 4: Gioco di movimento – "Sì / No"	36
▫ Attività 6: Storia "Non voglio andare in gita"	38
◦ Giorno 1	
▫ Attività 5: Gioco – "Messaggi Comuni"	39
▫ Attività 6: Dibattito – Regole d'Oro su Internet (STOP – BLOCCA – PARLANE)	43
▫ Attività 8: Cerchio di Chiusura – "Il piatto dei complimenti"	46

INTRODUZIONE

Il bullismo e il cyberbullismo influenzano significativamente la **vita scolastica ed emotiva di bambini e bambine**. Questo modulo è progettato per **sensibilizzare, identificare i ruoli e sviluppare strategie collettive** che permettano **agli alunni di comprendere cos'è il bullismo**, come si manifesta e cosa si può fare per prevenirlo o affrontarlo.

Durante le sessioni, gli alunni parteciperanno a **giochi, dinamiche di gruppo, storie e dibattiti** che li aiuteranno a **riconoscere l'impatto delle parole e delle azioni**, sia nell'ambiente scolastico che in quello digitale. Il modulo mira a **rafforzare l'empatia, la responsabilità condivisa e la coesione del gruppo**, offrendo inoltre uno spazio sicuro per parlare di esperienze e riflessioni personali.

Obiettivi

- **Comprendere cos'è il bullismo** attraverso una chiara definizione scientifica (Olweus) e distinguerlo dai conflitti isolati.
- **Identificare i ruoli coinvolti nel bullismo** (vittima, bullo/a, seguaci, osservatori/rici, difensori/rici e il ruolo del gruppo/classe).
- **Riconoscere le emozioni e le conseguenze** vissute dalle persone coinvolte in situazioni di bullismo.
- **Riflettere sull'impatto del cyberbullismo**, le sue caratteristiche specifiche (anonimato, viralità, portata) e le sue **conseguenze emotive e legali**.
- **Sviluppare strategie di prevenzione e risposta**, sia a livello individuale che collettivo, attraverso la creazione di un **patto di classe**.
- **Promuovere un clima di rispetto e fiducia**, dove i messaggi positivi e il riconoscimento reciproco rafforzino la **coesione del gruppo**.



Le attività proposte in questo modulo sono concepite come una guida flessibile per lavorare con naturalezza e sensibilità. Puoi adattare le dinamiche al ritmo e alle esigenze del tuo gruppo: suddividere il modulo in più sessioni, ampliare le attività o semplificarle a seconda delle necessità.

Utilizza questo materiale come punto di partenza e adattalo alla realtà della tua classe. Tu conosci i tuoi studenti meglio di chiunque altro e saprai come accompagnarli nel modo più adeguato.

Parole chiave

- Emozioni di base
- Empatia
- Amicizia
- Convivenza
- Rispetto
- Diversità
- Parole che curano
- Ascolto
- Aiuto reciproco
- Risoluzione dei conflitti
- Sentirsi al sicuro
- Rafforzare il gruppo
- Buon trattamento
- Autocura
- Gioco cooperativo

Risultati attesi modulo 5

Al termine di questo modulo, ci si aspetta che l'**alunno riconosca l'importanza del buon trattamento** nella convivenza scolastica, sviluppi abilità per **relazionarsi partendo dal rispetto e dall'empatia**, e si senta parte attiva nella creazione di una classe sicura e accogliente.

Linee guida chiave per il docente

- **Creare un ambiente sicuro:** ricordare che parlare di bullismo può attivare esperienze personali. Evitare di etichettare gli alunni come bullo o vittima e **utilizzare risorse simboliche**.
- **Usare un linguaggio chiaro e non accusatorio:** questo aiuta a favorire la comprensione senza segnalare casi reali in aula.
- **Osservare attentamente:** prestare attenzione a silenzi, risate nervose o reazioni che possano indicare esperienze pregresse.
- **Coinvolgere le famiglie:** attraverso lettere, conclusioni condivise o proposte di dialogo a casa.
- **Rinforzo positivo:** chiudere le attività con dinamiche di riconoscimento e supporto.
- **Importante:** enfatizzare che il **cyberbullismo non è un tema banale**, ha conseguenze gravi e può essere un reato. È essenziale che l'alunno sappia che **non è solo/a** e che è utile **conservare le prove** (screenshot, messaggi).

A1

Giorno 1. Bullismo in generale (durata totale approssimativa: 2 h)

Attività 1: Introduzione e presentazione (5 minuti) **Adattare al ritmo e alle necessità del gruppo.**

1.1.1 Obiettivo

1. Dare il **benvenuto** al gruppo e spiegare il funzionamento del laboratorio.
2. Creare un **clima di fiducia** e apertura.
3. Introdurre il tema del bullismo scolastico

Materiali

- ☐ Aula con le sedie disposte in cerchio.
- ☐ Lavagna o fogli mobili (opzionale).

1.1.2 Svolgimento dell'attività:

1. Disporre tutte le sedie in cerchio.
2. Spiegare come si svolgerà il laboratorio:
 - Ci saranno attività, dibattiti, pause e uno spazio per domande o commenti.
 - Sottolineare che è uno spazio sicuro per condividere idee e opinioni, sempre nel rispetto.
3. Introdurre il tema:
 - *"Oggi lavoreremo su come vogliamo trattarci tra di noi in classe e cosa significa il bullismo a scuola."*
4. Porre la domanda chiave e presentare la definizione:
 - *"Che cos'è il bullismo?"*
5. Condividere la definizione di Dan Olweus (**ripetizione, durata nel tempo e squilibrio di potere**)..
6. Iniziare una breve riflessione:
 - *"Il bullismo può far sentire qualcuno male o farlo ammalare?"*

Nota per gli insegnanti

- Mantenere la **spiegazione breve e chiara** per passare rapidamente alle attività.
- Convalidare tutte le risposte iniziali e utilizzare un **tono vicino** che incoraggi la partecipazione, senza approfondire troppo in questa fase.
- Se si nota confusione sulla definizione, ricordare che verrà approfondita più avanti in un'**attività specifica**.



A2

Attività 2: Giro di presentazione - Qualità positive

(10 minuti) Adattare secondo il numero di studenti.

1.2.1 Obiettivi

1. Favorire l'**integrazione** e la partecipazione fin dall'inizio.
2. Riconoscere e valorizzare le **qualità personali positive**.
3. Creare un clima di fiducia che faciliti il dialogo su temi sensibili come il bullismo.

Materiali

- ☐ Spazio sufficiente per mantenere il cerchio di sedie.

1.2.2 Svolgimento delle attività:

1. **Spiegare la consegna:**
 - *Ora ci presenteremo in modo speciale. Ogni persona dirà il proprio nome e una qualità positiva che crede di avere. Può essere qualcosa in cui è brava, un tratto della sua personalità o qualcosa che le piace di se stessa.*
 - Esempi: "Mi chiamo Marta e sono una buona amica", "Mi chiamo Alex e sono bravo a disegnare".
2. **Modellare la dinamica:** L'insegnante inizia per dare l'esempio, dicendo il proprio nome e una qualità positiva reale.
3. **Eeguire il giro completo:** Il turno passa lungo il cerchio finché tutte le persone si sono presentate.
4. **Opzionale - Variazione di rinforzo:** Dopo che ogni studente ha detto la sua qualità, il gruppo può rispondere con un **gesto semplice di riconoscimento**, come un piccolo applauso, un pollice in su o un sorriso.

Nota per gli insegnanti

- Incoraggiare gli alunni a essere concreti e sinceri nel nominare le proprie qualità.
- Se qualcuno si sente a disagio o non sa cosa dire, si possono suggerire esempi semplici o lasciargli un po' di tempo per pensare.
- Rinforzare l'importanza di **ascoltare con rispetto** ogni intervento, senza prese in giro né interruzioni.



A3 Attività 3: Gioco di movimento - "Tutti quelli che..."

(10 a 15 minuti) Adattare in base al livello di energia del gruppo.

1.3.1 Obiettivi

1. Attivare il gruppo e creare un **ambiente ludico**.
2. Favorire l'interazione e il riconoscimento di **somiglianze** tra compagni e compagne.
3. Rafforzare la **coesione di gruppo** prima di affrontare il tema del bullismo scolastico.

Materiali

- ☐ **Sedie per tutti i partecipanti** (una in meno rispetto al numero totale di studenti).
- ☐ **Spazio ampio** per muovere le sedie e formare un cerchio.

1.3.2 Svolgimento dell'attività:

1. **Preparare lo spazio:** disporre le sedie in cerchio, rivolte verso l'interno, lasciando il centro libero. Deve esserci **una sedia in meno** rispetto ai partecipanti.
2. **Spiegare la consegna:** una persona si posiziona al centro e dice ad alta voce una frase che inizi con "Tutti quelli che..."
 - Esempi:
 - *"Tutti quelli che hanno un fratello o una sorella maggiore..."*
 - *"Tutti quelli che bevono latte a colazione..."*
 - *"Tutti quelli che oggi indossano scarpe da ginnastica..."*
3. **Movimento:** tutte le persone a cui si riferisce la frase devono alzarsi e cambiare posto.
4. **Nuovo turno:** chi rimane senza sedia va al centro e propone una nuova frase.
5. **Continuare la dinamica:** ripetere diversi turni finché **tutte le persone** non sono passate dal centro.

Nota per gli insegnanti

- Evitare frasi che possano generare **prese in giro o disagio** (ad esempio, su tratti fisici, voti scolastici, ecc.).
- Se necessario, **proporre frasi neutre e positive per mantenere un clima sicuro**.
- **Osservare la partecipazione:** questo tipo di dinamica mostra le affinità all'interno del gruppo e può aiutare a individuare **possibili esclusioni**.



A4

Attività 4: Gioco di movimento - "Sì / No"

(10 a 15 minuti) Adattare a seconda del gruppo.

1.4.1 Obiettivi

1. Attivare fisicamente il gruppo in un **contesto ludico**.
2. Osservare **somiglianze e differenze** di opinione tra gli alunni.
3. Riflettere brevemente su **atteggiamenti e convinzioni** legati al bullismo scolastico.

Materiali

- ☐ Cartello grande con la parola "Sì".
- ☐ Cartello grande con la parola "NO".
- ☐ Spazio ampio nell'aula per muoversi.

1.4.2 Svolgimento dell'attività:

1. Preparare lo spazio:
 - Posizionare il cartello "Sì" a un'estremità dell'aula e il cartello "NO" a quella opposta.
2. Spiegare la consegna
 - *"Leggerò una serie di affermazioni. Se siete d'accordo, spostatevi dalla parte del 'Sì'; se non siete d'accordo, dalla parte del 'NO'. Se avete dubbi, potete restare al centro e spiegare la vostra posizione."*
3. Leggere le affermazioni al gruppo:

01 *"Se vedo che qualcuno viene preso in giro, preferisco andarmene."*

- Perché preferisci andartene?
- Perché potrebbero prendere in giro anche te?
- Come potresti proteggerti?

02 *"Mi fa paura intervenire o aiutare un'altra persona."*

- Spiegare brevemente questa idea, sottolineando che è una **paura comune**.

03 *"Sei un leader se aiuti a infastidire gli altri."*

- Cosa significa davvero **essere un leader**?
- Chi è il tuo leader: il tuo gruppo, il tuo insegnante?

04 *"Se qualcuno viene infastidito continuamente e chiede aiuto a un adulto, è una spia (o "fa la spia")."*

- Spiegare la differenza tra fare la spia e chiedere aiuto:
- **Chiedere aiuto**: quando qualcuno sta male e ha bisogno di sostegno.
- **Fare la spia**: quando non c'è un danno (ad esempio, copiare durante un esame o masticare una gomma).

05 *"Parlerei con la mia famiglia o con i miei insegnanti se mi sentissi a disagio o maltrattato/a in classe."*

- A chi potresti rivolgerti se non volessi parlare con la tua famiglia? (orientatore/orientatrice, tutor, sistema scolastico).
- Sottolineare che parlare delle proprie preoccupazioni evita che rimangano **"intrappolate nel corpo"** e influenzino lo stato emotivo.

- Domanda opzionale:
 - *"Ho visto qualcuno nella mia classe venire infastidito o escluso in modo continuativo."*
 - **Normalizzare la risposta:** molte persone diranno di sì, dimostrando che è un problema che riguarda tutti noi.
- 4. Dialogo breve:
 - Dopo ogni affermazione, invitare 2-3 volontari a spiegare perché hanno scelto SÌ o NO.
 - Mantenere gli scambi brevi per poter affrontare diverse affermazioni.
- 5. Chiusura dell'attività:
 - Riassumere l'idea chiave:
 - *"Le opinioni possono variare, ma l'importante è riflettere su quali atteggiamenti ci aiutano a prenderci cura gli uni degli altri e a prevenire il bullismo."*

Nota per gli insegnanti

- **Osservare** come gli alunni si posizionano e prestare attenzione a risate o commenti, poiché possono rivelare il clima del gruppo.
- **Non forzare le risposte:** l'opzione di restare al centro permette anche agli alunni più insicuri di partecipare.
- Utilizzare le affermazioni legate al bullismo come opportunità per **chiarire malintesi** e rafforzare gli apprendimenti chiave.

A5

Attività 5: Apporto - Che cos'è il bullismo?

(5 minuti) Adattare in base alla capacità di attenzione del gruppo.

1.5.1 Obiettivi

1. Spiegare chiaramente **che cos'è il bullismo**.
2. Identificare chi partecipa e quali ruoli ricopre.
3. Riflettere sulle emozioni e sulle conseguenze collettive del bullismo.

Materiali

- ☐ Lavagna o fogli mobili.
- ☐ Pennarelli o gesso.

1.5.2 Svolgimento dell'attività:

1. Domanda iniziale:
 - *"Che cos'è il bullismo? Cosa pensate che significhi?"*
 - Ascoltare alcune risposte veloci.
2. Definizione chiara:
 - Presentare la definizione di Dan Olweus:
 - **"Uno/a studente subisce bullismo quando qualcuno lo infastidisce o gli fa del male in modo ripetuto e per un periodo prolungato di tempo."**
 - Sottolineare le due idee chiave:
 - **Ripetizione**
 - **Durata**
3. Persone coinvolte nel bullismo:
 - Spiegare che nel bullismo intervengono diverse figure:
 - **Aggressore/trice.**
 - **Vittima.**
 - **Sostenitori/trici o persone che aiutano l'aggressore/trice.**
 - **Osservatori/trici.**
 - Rafforzare il messaggio chiave:
 - *"In realtà, non esistono osservatori passivi: tutte le persone che guardano influenzano la situazione, sia sostenendo, ridendo o restando in silenzio."*



4. Effetti sul gruppo-classe

- Chiedere:
 - *"Che effetti ha un caso di bullismo nella classe?"*
- Spiegare: **Genera stress, peggiora il clima dell'aula** e colpisce tutto il gruppo, non solo la persona che subisce il bullismo.

5. Possibili ragioni del bullismo

- Chiedere: *"Perché pensate che alcune persone facciano bullismo ad altre?"*
- Spiegare alcune ragioni abituali:
 - **Noia.**
 - Tentativo di umiliare gli altri per sentirsi più forti.
 - Problemi personali che vengono sfogati su altre persone.
 - Una falsa sensazione di sollievo temporaneo.

6. Emozioni coinvolte

- Riflettere ad alta voce con il gruppo:
 - *Come si sente la vittima?*
 - *Come si sente la persona che aggredisce?*
 - *E chi sta guardando?*

7. Transizione all'attività successiva

- *"Ora che sappiamo cos'è il bullismo e come si sentono le persone coinvolte, lo capiremo meglio attraverso una storia."*

Nota per gli insegnanti

- **Mantenere un tono semplice e breve:** questa attività serve solo come quadro iniziale.
- **Rafforzare che il bullismo non è uno scherzo né un conflitto isolato,** ma qualcosa che colpisce tutta la classe.
- **Non chiedere esempi personali** agli alunni: questa attività prepara il terreno per la storia che verrà trattata in seguito.

1.6.1 Obiettivi

1. Comprendere come nasce il bullismo in **situazioni quotidiane**.
2. Identificare i **diversi ruoli** coinvolti (vittima, aggressore/trice, sostenitore/-trice del gruppo/classe).
3. Riflettere sulle emozioni di **ogni personaggio** e sulle possibili alternative d'azione.

Materiali

- ☐ Copie stampate del racconto "Non voglio andare in gita".
- ☐ Lavagna o fogli mobili per raccogliere le idee.
- ☐ Carta e penne per il lavoro di gruppo.

1.6.2 Svolgimento dell'attività:

1. **Presentazione della storia**
 - Spiegare che si leggerà una storia che mostra come si sente un bambino/a quando inizia a subire bullismo.
 - Adattare la storia alle caratteristiche del gruppo o della classe se necessario.
 - Leggere il racconto *"Non voglio andare in gita"* (stampato o dalla presentazione).
2. **Riflessione iniziale in grande gruppo**
 - Chiedere:
 - *"Cosa è successo in questa storia?"*
 - *"Quali personaggi compaiono e cosa fa ognuno di loro?"*
 - Annotare le idee degli alunni sulla lavagna.
3. **Identificazione esplicita dei ruoli**
 - Chiedere: *"Chi compare nella storia e che ruolo ha ognuno?"*
 - **Kim:** Persona colpita (vittima).
 - **Malik:** Aggressore.
 - **Samu:** Sostenitore.
 - Poi porre il problema:
 - *"Sono queste tre persone le uniche coinvolte nel bullismo?"*
 - *"Immagina che questa storia accada nella tua classe... avrebbe qualcosa a che fare con te?"*
 - Guidare il gruppo a identificare il ruolo del resto della classe come parte attiva della situazione, anche se non compare esplicitamente nella storia. Trabajo en pequeños grupos



4. Lavoro in piccoli gruppi

- Dividere la classe in gruppi di 4-5 studenti.
- Ogni gruppo riflette e risponde:
 - *Come si sente Kim?*
 - *Cosa cerca Malik con le sue azioni?*
 - *Perché Samu si comporta così e perché segue Malik?*
 - *Cosa potrebbe fare il resto della classe per cambiare la situazione?*

5. Condivisione in grande gruppo

- Ogni gruppo condivide le proprie conclusioni.
- L'insegnante completa uno schema sulla lavagna con i ruoli base nel bullismo:
 - Vittima – Aggressore/trice – Sostenitori/trici – Osservatori/trici – Difensori/trici – Classe come gruppo.

7. Chiusura dell'attività

- Rafforzare l'idea chiave:
 - *"Nel bullismo scolastico non ci sono solo una vittima e un aggressore. Ci sono anche sostenitori, osservatori e tutta la classe. Tutte le persone hanno un ruolo e tutte possono fare qualcosa per cambiare la situazione."*

Nota per gli insegnanti

- Utilizzare la storia come punto di partenza per lavorare sulla **consapevolezza di gruppo**: il bullismo non può esistere senza un ambiente che lo permetta o lo fermi.
- **Evitare di personalizzare eccessivamente**: parlare in termini di ruoli, non di colpa individuale.
- Rafforzare l'idea che gli alunni, come gruppo, hanno un ruolo attivo nella creazione di un clima di rispetto.

A7 Attività 7: Sagome del corpo - Emozioni e conseguenze del bullismo scolastico (30 minuti) Adattare in base all'età e al numero di studenti.

1.7.1 Obiettivi

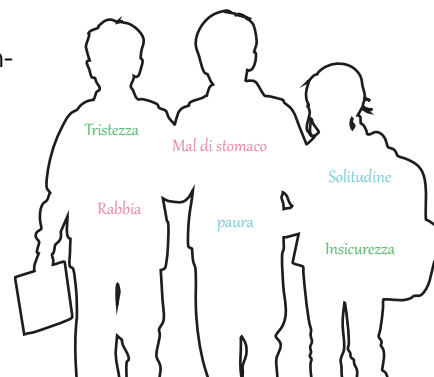
1. Esprimere le **emozioni** legate al bullismo in modo visivo e creativo.
2. Comprendere le **conseguenze emotive e fisiche** delle persone coinvolte.
3. Favorire l'empatia riconoscendo come si sentono i diversi ruoli.

Materiali

- ☐ Grandi rotoli di carta o cartelloni.
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ Nastro adesivo per appendere le sagome al muro.

1.7.2 Svolgimento dell'attività:

1. **Formare piccoli gruppi:**
 - Dividere la classe in gruppi di 4-5 studenti.
 - Ogni gruppo riceve un cartellone o un foglio di carta grande.
2. **Disegnare la sagoma:**
 - Una persona del gruppo si sdraia sul foglio mentre gli altri tracciano il contorno del suo corpo a grandezza naturale.
 - (facoltativo) utilizzare un foglio stampabile
3. **Assegnare un ruolo:**
 - A ogni gruppo viene assegnato uno dei ruoli della storia:
 - **Vittima (Kim).**
 - **Aggressore/trice (Malik).**
 - **Sostenitore/trice (Samu).**
 - **La classe / il gruppo.**
4. **Esprimere le emozioni sulla sagoma:**
 - **Dentro la sagoma:** gli alunni disegnano o scrivono parole che rappresentano ciò che prova quella persona (es. Kim: tristezza, mal di stomaco, solitudine).
 - **Fuori dalla sagoma:** scrivono le conseguenze che quel ruolo può avere nella vita quotidiana (es. Classe: indifferenza, paura di intervenire).
 - Esempi:
 - **All'interno della sagoma di Kim:** tristezza, paura, mal di stomaco, solitudine.
 - **All'interno della sagoma di Malik:** potere, rabbia, desiderio di infastidire gli altri.
 - **All'interno della sagoma di Samu:** insicurezza, pressione del gruppo, paura del rifiuto.
 - **Sagoma della classe:** indifferenza, paura di intervenire, responsabilità condivisa.



5. Condivisione

- Ogni gruppo presenta la propria sagoma del corpo al resto della classe, spiegando cosa hanno raffigurato all'interno e all'esterno.
- L'insegnante guida la discussione ponendo domande del tipo:
 - *“Cosa hai scoperto mettendoti nei panni di questo personaggio?”*
 - *“Quali emozioni ricorrono in tutti i personaggi?”*
 - *“Quali conseguenze nascoste può avere il bullismo scolastico?”*

6. Chiusura

- Chiedere: *«Cosa puoi fare tu?»*
- Utilizzare questo esempio:
 - *«In mare, un pesciolino ha paura di essere mangiato dallo squalo, ma se tanti pesciolini si uniscono, lo squalo non ha alcuna possibilità. È così che molti animali che vivono in gruppo si proteggono a vicenda.»*
- Incoraggiare gli studenti ad appendere le sagome in classe come promemoria visivo del lavoro svolto.

Note per il professore

- Evitare disegni offensivi o umilianti, incoraggiando una riflessione empatica.
- Ricordare che l'obiettivo non è solo quello di identificare le emozioni negative, ma anche di pensare a cosa si possa fare in modo diverso per cambiare quei ruoli.

A8 Attività 8: Lettera alle famiglie - Condividiamo ciò che abbiamo imparato (15 a 20 minuti). Adattare al ritmo del gruppo.

1.8.1 Obiettivi

1. Connettere il lavoro svolto in classe con l'ambiente familiare.
2. Favorire la **riflessione personale** su quanto appreso.
3. Coinvolgere le famiglie nella **prevenzione e nel rilevamento del bullismo**.

Materiali

- ☐ Fogli di carta o modelli di lettere.
- ☐ Matite o penne.
- ☐ (Opzionale) Buste per portare la lettera a casa.

1.8.2 Svolgimento dell'attività

1. Spiegare la dinamica
 - Spiegare al gruppo:
 - *"Ora scriveremo una lettera alle nostre famiglie o ai nostri tutori. Vogliamo raccontare loro cosa abbiamo fatto oggi riguardo al bullismo, cosa abbiamo imparato e perché è importante."*
2. Offrire una struttura semplice (scriverla sulla lavagna come guida)
 - Saluto iniziale.
 - Una frase che spieghi cos'è il bullismo.
 - Qualcosa che hanno imparato oggi.
 - Perché pensano che sia importante parlare di questo tema in classe.
 - Congedo.
 - Esempio:
 - *Cara mamma e papà:*

Oggi in classe abbiamo imparato cos'è il bullismo: quando una persona disturba o esclude un'altra in modo ripetuto e c'è uno squilibrio di potere. Abbiamo letto una storia e parlato di come si sente la vittima e anche di come si sentono gli altri. Credo che sia importante parlarne a casa affinché, insieme, possiamo aiutare a far sì che nessuno si senta male a scuola.

Con affetto, (nome)

3. Tempo per scrivere
 - Tempo per scrivere
4. Opzionale - Condividere in gruppo
 - Chi lo desidera può leggere ad alta voce una parte della sua lettera.
5. Consegna
 - Ogni alunno o alunna porta la lettera a casa in una busta, oppure il centro educativo ne organizza la consegna.

Nota per gli insegnanti

- Incoraggiare a scrivere la lettera con un **tono semplice e personale**, senza concentrarsi sulla correzione ortografica.
- Rafforzare l'idea che il bullismo non sia solo un tema scolastico: **anche le famiglie ne fanno parte**.
- Se il gruppo è piccolo o c'è un clima di fiducia, si possono leggere le lettere ad alta voce, ma **senza mai forzare la partecipazione**.
- Questa attività mira ad **aprire il dialogo a casa**, non a valutare le abilità di scrittura.

A1

Giorno 2: Cyberbullismo e sistema di supporto (Durata totale approssimativa: 2 h 30)

Attività 1: Cerchio di ripasso - Ricordando il giorno precedente (10-15 minuti). Adattare secondo la partecipazione del gruppo.

2.1.1 Obiettivi

1. Ricordare quanto appreso nella prima sessione sul bullismo.
2. Rafforzare la memoria dei ruoli analizzati (vittima, bullo/a, sostenitori, gruppo-classe).
3. Attivare la memoria emotiva degli alunni per connettersi con il tema del Giorno 2: **cyberbullismo e strategie di supporto**.

Materiali

- ☐ Sedie disposte in cerchio.
- ☐ Lavagna o flipchart (opzionale) per annotare le parole chiave.

2.1.2 Svolgimento dell'attività

1. Formare il cerchio: Organizzare il gruppo seduto in cerchio con le sedie.
2. Introdurre la dinamica
 - *"Prima di continuare, ricorderemo insieme ciò che abbiamo fatto ieri. Cosa ricordate delle storie, dei giochi o delle riflessioni?"*
3. Aprire il dialogo con domande guida
 - *Cos'è il bullismo?*
 - *Quali ruoli abbiamo scoperto che esistono in una situazione di bullismo?*
 - *Come si sentiva Kim nella storia della gita?*
 - *Cosa abbiamo imparato sul ruolo del gruppo-classe in una situazione di bullismo?*
4. Raccogliere parole chiave: Scrivere sulla lavagna le idee condivise dagli alunni, ad esempio: paura, rispetto, supporto, gruppo, esclusione, osservatori, ecc.
5. Chiusura breve
 - *"Oggi lavoreremo su un altro tipo di bullismo: quello che avviene attraverso il cellulare e internet. Penseremo anche a cosa possiamo fare per supportarci a vicenda."*

Nota per l'insegnante

- Permettere a tutti e tutte di partecipare, senza prolungare troppo l'attività. L'obiettivo è **attivare la memoria collettiva**, non ripetere l'intera sessione precedente.
- Sottolineare specialmente l'idea che il **gruppo-classe gioca un ruolo chiave**, poiché questo sarà fondamentale per lavorare sulle strategie del Giorno 2.



A2

Attività 2: Gioco di attivazione - La palla immaginaria (10 minuti).

Adattare secondo l'energia del gruppo.

2.2.1 Obiettivi

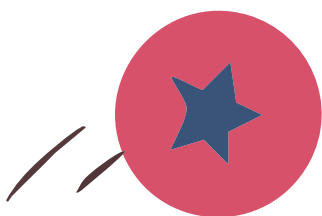
1. Attivare l'attenzione e il movimento del gruppo in modo **ludico**.
2. Favorire la **concentrazione e la cooperazione**.
3. Preparare gli alunni per il **lavoro più riflessivo** della giornata.

Materiali

- ☐ Spazio libero nel cerchio per giocare.
- ☐ Non è necessario materiale fisico (la palla è simbolica / immaginaria).

2.2.2 Svolgimento dell'attività

1. Spiegare la dinamica
 - *"Giocheremo passandoci una palla immaginaria. La palla non esiste davvero, ma la immagineremo tutti insieme."*
 - *"Ogni volta che passi la palla, devi guardare la persona a cui la lanci e dire il suo nome."*
2. Iniziare il gioco
 - Fare il primo passaggio, **nominando uno/una studente** e simulando di lanciare la palla con le mani.
 - Quella persona **riceve la palla immaginaria**, fa il gesto di afferrarla e poi la lancia a un altro compagno o compagna, **dicendo sempre il suo nome**.
3. Variazioni
 - **Cambiare la dimensione o il peso della palla** con l'immaginazione (una palla molto pesante, molto piccola, una palla che rimbalza, ecc.).
 - **Introdurre diverse palle contemporaneamente** per aumentare la difficoltà e l'attenzione.
4. Osservazione del gruppo
 - Sottolineare come **l'attenzione e il rispetto dei turni** siano fondamentali affinché il gioco funzioni.
5. Chiusura breve
 - *"Questo gioco ci ricorda che quando prestiamo attenzione agli altri e collaboriamo, tutto scorre meglio, sia nel gioco che in classe."*



Nota per l'insegnante

- Incoraggiare gli alunni a **esagerare i gesti** del lanciare e afferrare per renderlo più divertente.
- Rafforzare l'importanza di **dire il nome di ogni compagno o compagna**, poiché aiuta l'attenzione e l'inclusione.
- Se qualcuno si mostra insicuro, inizia lanciando la palla a te stesso/a per integrarla in modo naturale.

A3

Attività 3: Dibattito sui questionari familiari (10 a 15 minuti).

Adattare secondo il livello di partecipazione del gruppo.

2.3.1 Obiettivi

1. Connettere la prospettiva delle **famiglie con quella degli alunni**.
2. Riflettere su come gli **adulti percepiscono il bullismo** e cosa si aspettano come risposta.
3. Dare voce agli alunni riguardo alle differenze o somiglianze con la propria esperienza.

Materiali

- ☐ Risultati o esempi di risposte ai questionari precedentemente compilati dalle famiglie (se disponibili).
- ☐ Lavagna o flipchart per annotare le idee chiave.

2.3.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione al dibattito
 - Spiegare che **le famiglie hanno risposto in precedenza a un questionario su bullismo e convivenza**.
 - Introdurre l'attività con una frase come:
 - *"Pensiamo insieme a ciò che le nostre famiglie credono riguardo al bullismo e a come lo vedono dall'esterno della scuola."*
2. Presentazione delle idee chiave
 - Condividere **alcuni esempi di risposte generali**, in forma anonima e senza fare nomi.
 - Esempio: *"Alcune famiglie credono che il bullismo sia facile da individuare, mentre altre pensano che spesso passi inosservato."*
3. Dibattito guidato
 - Porre domande aperte per favorire la riflessione:
 - *"Siete d'accordo con quello che pensano le famiglie?"*
 - *"Quali cose vedono gli adulti che forse noi non vediamo?"*
 - *"Quali cose sappiamo noi come alunni che gli adulti non sempre capiscono?"*
 - *"Come possiamo favorire un maggiore dialogo tra famiglie e alunni su questo tema?"*
4. Raccolta delle conclusioni
 - Annotare sulla lavagna le idee principali del dibattito.
 - Sottolineare i **punti in comune e le differenze di percezione**.
5. Chiusura
 - *"Per prevenire e fermare il bullismo, è importante che sia le famiglie che gli alunni ne parlino e condividano come lo percepiscono."*

Nota per gli insegnanti

- Garantire un **clima di rispetto** verso le opinioni sia delle famiglie che degli alunni.
- Se non si dispone di questionari precedenti, si può simulare l'attività chiedendo agli alunni di **immaginare come credono che risponderebbero le loro famiglie** a determinate domande.
- Utilizzare questo dibattito come ponte per introdurre il tema successivo: il **cyberbullismo**, poiché gli adulti tendono a percepirlo in modo diverso dagli alunni.

A4

Attività 4: Input breve – Cos'è il cyberbullismo? (10 minuti).

Adaptar según la atención del grupo.

2.4.1 Obiettivi

1. Spiegare in modo chiaro **cos'è il cyberbullismo**.
2. Mostrare perché è importante **chiedere aiuto e conservare le prove**.
3. Sensibilizzare sulla **gravità e l'impatto** del cyberbullismo.

Materiali

- ☐ Presentazione di slide con le idee chiave.
- ☐ Lavagna o flipchart per annotare la conclusione finale.

2.4.2 Svolgimento dell'attività

1. **Pregunta inicial (1 min)**
 - Chiedere al gruppo: *"Qualcuno sa cosa significa la parola cyberbullismo?"*
 - Raccogliere 2 o 3 idee rapide.
2. **Presentazione delle idee chiave (6-7 min)**
 - Utilizzare le slide per spiegare brevemente:
 - Definizione semplice:
 - Il cyberbullismo è un tipo di bullismo che avviene tramite **cellulare, Internet, videogiochi online o social network**.
 - Proprio come il bullismo in presenza, **si ripete nel tempo, dura ed esiste uno squilibrio di potere**.

Importanza legale:

- Il cyberbullismo **non è uno scherzo**, può avere conseguenze gravi.
- È un **reato** in molti casi.
- Per questo è molto importante parlare con un **adulto di fiducia**.
- È anche importante **conservare le prove** (screenshot, messaggi, foto o video) nel caso sia necessario denunciare.

Caratteristiche principali:

- Può accadere in **qualsiasi momento**.
- Si diffonde molto velocemente e può raggiungere molte persone.
- Può essere **anonimo**.
- Lascia una **traccia digitale** (messaggi, immagini, video).
- Può invadere lo **spazio personale e la casa**.

Aspetti più pericolosi (in parole semplici):

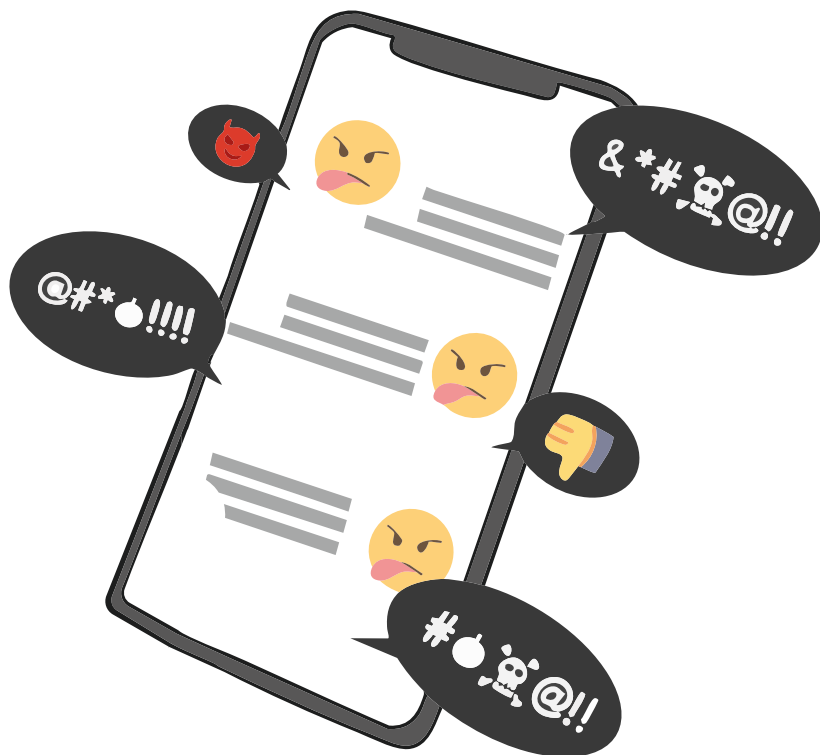
- **Anonimato**: non sempre si sa chi c'è dietro.
- **Disponibilità**: può succedere a qualsiasi ora del giorno o della notte.
- **Portata**: molte persone lo vedono in pochissimo tempo.
- **Semplicità**: con un solo clic si può fare molto male.

3. Riflessione finale (2 min)

- Chiedere al gruppo:
 - *"Perché pensate che sia importante parlare di cyberbullismo?"*
- Scrivere 2-3 frasi degli alunni sulla lavagna e chiudere con l'idea chiave
 - *"Il cyberbullismo è dannoso quanto il bullismo in presenza e a volte anche più pericoloso. Per questo è importante riconoscerlo, parlarne, conservare le prove e chiedere aiuto per poterlo fermare."*

Nota per gli insegnanti

- Enfatizzare la **dimensione legale** in modo semplice, senza allarmare, ma chiarendo che si tratta di una cosa seria.
- Usare frasi brevi e chiare nelle slide; evitare di sovraccaricare di testo.
- Rafforzare sempre il messaggio che **non sono soli**: parlare con un adulto di fiducia è il primo passo.



A5

Attività 5: Gioco - "Messaggi Comuni" (20 a 25 minuti).

Adattare secondo la dimensione e la partecipazione del gruppo.

2.5.1 Obiettivi

1. Sperimentare come i messaggi che circolano in un gruppo influenzano una persona.
2. Riflettere sulla differenza tra ricevere messaggi negativi e positivi.
3. Mostrare che il cyberbullismo lascia il segno e che il gruppo ha il potere di ferire o di prendersi cura.

Materiali

- ☐ Un bambochetto o un peluche che rappresenti la persona che riceve i
- ☐ messaggi.
- Carte tipo cellulare con messaggi (preferibilmente plastificate):
 - Alcune negative (per esempio: insulti, prese in giro, esclusione).
 - Altre positive (per esempio: supporto, incoraggiamento, riconoscimento).

2.5.2 Svolgimento dell'attività

1. Preparazione del cerchio

- Disporre le sedie in cerchio e mettere un bambochetto o un peluche al centro.
- Spiegare che il bambochetto rappresenta una persona reale che sta ricevendo messaggi sul suo telefono.
- **Chiave:** non mettere mai uno studente al centro. Usare sempre il bambochetto per evitare di esporre qualcuno.

2. Contesto narrativo

- Raccontare una breve situazione per attivare l'empatia:
 - *"Immaginiamo che questo bambochetto abbia avuto una brutta giornata. È solo nella sua stanza e prende il cellulare. All'improvviso, inizia a ricevere messaggi... alcuni sgradevoli e altri che possono aiutare."*

3. Lettura di messaggi negativi

- Distribuire le carte con i messaggi agli studenti (uno a ciascuno o più di uno se il gruppo è piccolo).
- A turno, gli studenti leggono il proprio messaggio ad alta voce rivolgendosi al bambochetto al centro. Dopo vari round, interrompere l'attività e chiedere:
 - *"Come credi che si senta ora il bambochetto?"*
 - *"È diverso quando i messaggi sembrano anonimi o quando provengono da qualcuno di conosciuto?"*

**Ti prendono
tutti in giro!**

**Ti meriti pace e
felicità.**

4. Breve riflessione sull'impatto

- *"Su internet, i messaggi negativi non si cancellano facilmente: restano salvati, possono essere inoltrati e possono raggiungere molte persone. Anche se sembra un gioco, hanno conseguenze reali."*

5. Round finale di riparazione (messaggi positivi)

- Ora ogni studente pensa e dice un messaggio positivo al bambolotto.
- Esempi:
 - *"Sei una brava persona."*
 - *"Mi piace giocare con te."*
 - *"Puoi contare su di me."*
- Rafforzare l'idea che anche i messaggi positivi possono essere condivisi e fanno sentire meglio una persona.

6. Chiusura dell'attività

- Guidare una breve riflessione di gruppo:
 - *"Cosa hai notato in te quando dicevi messaggi negativi? E quando dicevi messaggi positivi?"*
 - *"Cosa impariamo da questo su come usiamo il cellulare o i social network?"*
- Chiudere con l'idea chiave:
 - *"Proprio come in questo gioco, su internet i messaggi si ripetono e si diffondono molto velocemente. Possono fare del male o aiutare. Ognuno di noi decide che tipo di messaggio vuole condividere."*

Nota per gli insegnanti

- Evitare di improvvisare messaggi reali degli alunni: usare sempre carte preparate.
- Ricordare che l'obiettivo non è drammatizzare eccessivamente, ma mostrare l'impatto dei messaggi.
- Rafforzare l'idea che anche i messaggi positivi circolano e hanno un **effetto potente sull'autostima** e sul clima del gruppo.
- Questa attività si connette con la seguente: "Le regole d'oro su internet" (**STOP – BLOCCA – RACCONTA**).

2.6.1 Obiettivi

1. Riflettere su come reagire di fronte al cyberbullismo.
2. Identificare strategie semplici e pratiche per proteggersi.
3. Dare agli studenti risorse chiare per fermare il bullismo digitale

Materiali

- ☐ Lavagna o flipchart per scrivere le regole.
- ☐ Carte o slide con le tre parole chiave: STOP – BLOCCA – RACCONTA.
- ☐ (Opzionale) Esempi stampati o fittizi di screenshot di chat o social network.

2.6.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione

- Connettere con l'attività precedente:
 - *"Abbiamo già visto come i messaggi possano fare del male su internet. Ora penseremo: cosa possiamo fare quando riceviamo messaggi sgradevoli o quando vediamo che un'altra persona li riceve?"*

2. Presentare le tre regole d'oro

- Scriverle a grandi lettere sulla lavagna o mostrarle nella presentazione:

STOP:

Non rispondere, non stare al gioco.

BLOQUEA:

interrompere il contatto con la persona che disturba (bloccare sui social network, WhatsApp, giochi online...).

CUENTA:

Parlare con un adulto di fiducia (famiglia, insegnanti, orientatore/trice del centro).

3. Esempi pratici

- Presentare situazioni brevi e chiedere: *"Cosa faresti tu?"*
 - **Esempio 1:** qualcuno crea un gruppo e ti aggiunge solo per insultarti.
 - **Esempio 2:** qualcuno condivide una tua foto senza il tuo permesso.
 - **Esempio 3:** una persona sconosciuta ti invia messaggi strani in un gioco online.
- Il gruppo risponde applicando le tre regole.

4. Chiusura del dibattito

- Riassumere ad alta voce con il gruppo:
 - *"Nessuno di noi ha la colpa del cyberbullismo. C'è sempre qualcosa che possiamo fare: fermarci, bloccare e raccontare. Prima agiamo, meno danni si possono causare."*

Nota per gli insegnanti

- Rafforzare l'idea che non reagire (STOP) non significa essere deboli, ma agire con intelligenza: **si interrompe il gioco del bullo.**
- Chiarire che bloccare non è una mancanza di rispetto, ma un **diritto per proteggersi.**
- Sottolineare che raccontarlo non significa fare la spia, ma **chiedere aiuto** per risolvere un problema.
- Si può invitare il gruppo a inventare una regola aggiuntiva per sentirsi ancora più sicuri su Internet.

A7

Attività 7: Strategie Anti-Bullying – Accordo di Classe

(20 a 25 minuti). Adattare secondo la dimensione del gruppo e il tempo disponibile.

2.7.1 Obiettivi

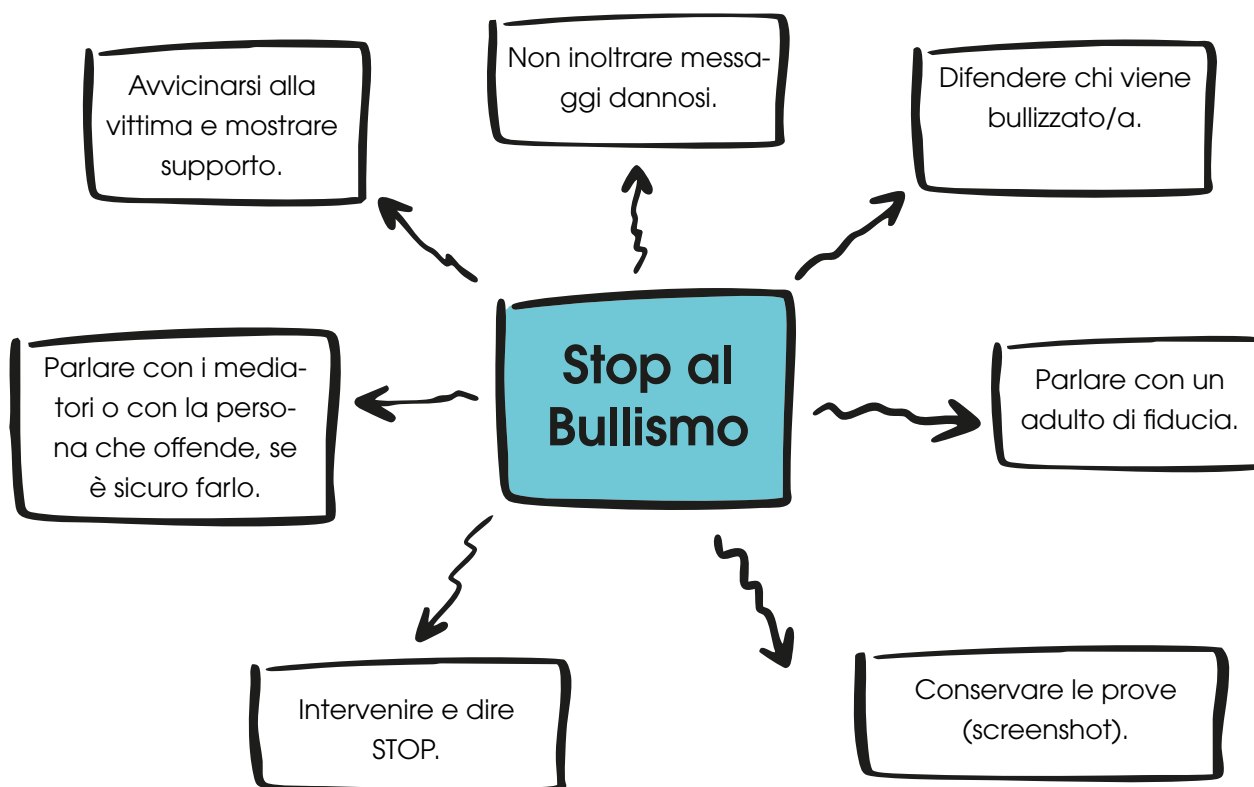
1. Identificare **strategie collettive** per prevenire e fermare il bullismo e il cyberbullismo.
2. Coinvolgere il gruppo nella creazione di un **impegno condiviso**.
3. Favorire la **responsabilità condivisa** e il senso di appartenenza al gruppo-classe.

Materiali

- ☐ Lavagna o flipchart.
- ☐ Cartellone grande o murale.
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ (Opzionale) Piccoli biglietti affinché ogni studente scriva una proposta.

2.7.2 Svolgimento dell'attività

1. **Introduzione**
 - Dire al gruppo: *"Abbiamo già visto cosa sono il bullismo e il cyberbullismo e come influenzano le persone. Ora pensiamo insieme: cosa possiamo fare come classe affinché questo non accada o per fermarlo se succede?"*
2. **Brainstorming**
 - Chiedere agli alunni di condividere strategie concrete e annotarle sulla lavagna.
 - Esempi:
 - Difendere chi viene disturbato/a.
 - Non inoltrare messaggi dannosi.
 - Parlare con un adulto di fiducia.
 - Usare parole di supporto.
 - Includere chi viene escluso/a.
3. **Sintesi di gruppo**
 - Classificare le idee in tre categorie, con l'aiuto del gruppo:
 - Cosa posso fare come singola persona.
 - Cosa possiamo fare come gruppo o classe.
 - Cosa fare se accade su Internet.
4. **Creazione dell'accordo**
 - Redigere un accordo anti-bullismo comune con la classe su un cartellone o murale.
 - Ogni studente può: **Firmarlo, disegnare un simbolo o lasciare la propria impronta** (ad esempio, con le dita colorate).
5. **Chiusura dell'attività**
 - Appendere l'accordo in un luogo visibile dell'aula come promemoria. **Rafforzare il messaggio finale:**
 - *"Il bullismo non è solo un problema di una persona: è una sfida per tutti e tutte. Come classe, ci impegniamo a prenderci cura l'uno dell'altro e a supportarci a vicenda."*



Nota per gli insegnanti

- Evitare che l'accordo sembri una lista di norme imposta: deve essere una **creazione del gruppo stesso**, con le loro parole.
- Rafforzare che l'impegno non è solo simbolico, ma uno **strumento pratico** che la classe può ricordare e applicare durante tutto l'anno.
- È possibile **rivedere l'accordo in seguito** (dopo alcune settimane) per verificare se viene rispettato o se necessita di essere aggiornato.

A8

Attività 8: Cerchio di chiusura – "Il piatto dei complimenti"

(15 a 20 minuti). Adattare secondo il tempo disponibile.

2.2.1 Obiettivi

1. Chiudere il modulo con un'**esperienza positiva** di riconoscimento reciproco.
2. Rafforzare un clima di **fiducia, cura e supporto** all'interno del gruppo.
3. Incoraggiare l'**autostima e l'empatia** attraverso i complimenti.

Materiali

- ☐ Un piatto di carta o un cartoncino a forma di cerchio per ogni studente.
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ (Opzionale) Nastro adesivo per appendere i piatti alla parete alla fine

2.2.2 Svolgimento dell'attività

1. **Preparazione**
 - Consegnare a ogni studente un "piatto" di carta (o un biglietto a forma di cerchio).
 - Chiedere loro di scrivere il proprio nome al centro.
2. **Spiegazione della dinamica**
 - Dire al gruppo: *"Ora ci dedicheremo complimenti e messaggi positivi tra di noi. Ogni persona scriverà un messaggio positivo sui 'piatti' dei propri compagni e compagne."*
 - Esempi: *"Grazie per farmi ridere", "Mi piace come aiuti gli altri", "Sei un buon amico / una buona amica".*
3. **Giro dei complimenti**
 - Gli alunni si muovono per l'aula, passandosi i piatti di mano in mano, e **ogni persona scrive un messaggio positivo** sul piatto di ogni compagno o compagna.
 - Assicurarsi che **tutti e tutte ricevano almeno un messaggio** da ogni persona del gruppo.
4. **Lettura personale**
 - Alla fine, ogni studente recupera il proprio piatto e legge in silenzio i messaggi ricevuti.
 - Lasciare qualche minuto per **godersi il momento**.
5. **Chiusura di gruppo**
 - Invitare alcune persone volontarie a condividere a voce alta un complimento che le ha fatte sentire particolarmente bene.
 - Chiudere con una riflessione comune:
 - *"Così come le parole possono ferire, hanno anche il potere di farci sentire bene e di unirci come gruppo. Ricordiamoci di usare le nostre parole per costruire e supportare."*

Nota per gli insegnanti

- Rafforzare l'idea che i messaggi debbano essere **sinceri, rispettosi e positivi**.
- Evitare frasi generiche come "sei simpatico/a" e incoraggiare gli alunni a essere più specifici.
- Questa attività non serve solo come chiusura del modulo, ma può essere ripetuta durante l'anno scolastico come **promemoria del supporto reciproco** e del buon clima in aula.

3.1.1 Obiettivi

1. Fornire uno **spazio sicuro** per esprimere emozioni ed esperienze senza timore di essere giudicati.
2. Promuovere l'**empatia e il rispetto** per la privacy degli alunni.
3. Identificare **preoccupazioni comuni** all'interno del gruppo.

Materiali

- ☐ Una scatola decorata o una cassetta (può essere fisica o virtuale).
- ☐ Piccoli pezzi di carta.
- ☐ Matite o penne.

3.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Preparazione della cassetta**
 - Posizionare una cassetta o una scatola decorata in un **luogo visibile e accessibile** dell'aula.
 - Spiegare agli alunni che **possono usarla in modo anonimo** per lasciare messaggi su come si sentono, se hanno visto qualcosa di ingiusto o se hanno bisogno di aiuto.
2. **Scrittura iniziale**
 - Riservare un momento della lezione affinché **ogni studente scriva un messaggio** (reale o inventato) e lo imbuchi nella cassetta.
3. **Revisione periodica**
 - Una volta alla settimana o alla fine del modulo, aprire alcuni messaggi (mantenendo l'anonimato) e leggerli in gruppo.
 - Riflettere insieme su ciò che esprimono: **preoccupazioni, paure, gioie e necessità**.
4. **Chiusura**
 - Rafforzare il valore della **riservatezza e del rispetto**.
 - Ricordare che il contenuto della cassetta non viene usato per additare nessuno, ma per pensare a **come migliorare il clima della classe**.

Nota per gli insegnanti

- Questa cassetta può diventare uno **strumento di accompagnamento continuo**.
- Se compaiono messaggi riguardanti **violenza, esclusione o sofferenza intensa**, affrontarli con serietà e in modo privato.
- Rafforzare sempre l'idea che **chiedere aiuto non significa fare la spia**, ma cercare



AC2

AC2 Attività 2: La red de la confianza (20 a 25 minuti).

3.2.1 Obiettivi

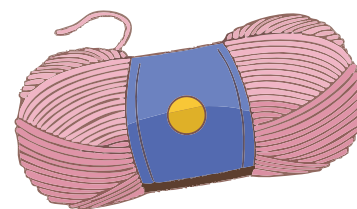
1. Rafforzare la fiducia e la coesione del gruppo.
2. Visualizzare che tutte le persone sono connesse e che il sostegno reciproco rafforza il gruppo.
3. Promuovere il rispetto e l'ascolto attivo.

Materiali

- ☐ Un gomitolo di lana o corda.
- ☐ Spazio sufficiente per formare un grande cerchio.

3.2.2 Svolgimento dell'attività

1. **Formare il cerchio**
 - Tutti gli alunni si siedono o si mettono in piedi formando un cerchio.
2. **Iniziare la rete**
 - Uno/a studente tiene un **gomitolo di lana**, dice il nome di un/a compagno/a e condivide una **qualità positiva** o un messaggio di sostegno verso quella persona.
 - Poi lancia il gomitolo, **senza lasciare l'estremità**.
3. **Continuare la rete**
 - Chi riceve il gomitolo ripete il processo:
 - **Nomina un altro/a compagno/a.**
 - **Dice qualcosa di positivo.**
 - **Lancia il gomitolo mantenendo la sua parte di filo.**
 - Il gioco continua finché **tutte le persone sono connesse** e si forma una rete al centro del cerchio.
4. **Riflessione di gruppo**
 - Osservare la rete creata e riflettere con domande come:
 - *"Cosa significa che siamo tutti e tutte connessi/e?"*
 - *"Come ci si sente a sapere che altre persone dicono cose positive su di te?"*
 - *"Cosa succede se qualcuno lascia il filo? E se qualcuno lo tiene con forza?"*
5. **Chiusura simbolica**
 - Rafforzare l'idea: *"Ogni persona è importante. Se ci sosteniamo, il gruppo è più forte. Se qualcuno resta fuori, la rete si indebolisce."*



Nota per l'insegnante

- Scegliere messaggi positivi e concreti, evitando scherzi interni.
- Conservare il gomitolo per **ripetere l'attività in futuro** e confrontare come è cresciuta la fiducia del gruppo.
- Questa attività è ideale per chiudere il modulo, rafforzando il **clima positivo** e l'**impegno di gruppo**.

Checklist de material por día

Giorno 1 - Bullismo in generale

1.1 Introduzione e presentazione

- ☐ Sedie in cerchio.
- ☐ Lavagna o fogli mobili (opzionale).

1.2 Giro iniziale - Qualità positive

- ☐ Sedie in cerchio.

1.3 Gioco di movimento - "Tutti quelli che..."

- ☐ Sedie in cerchio (una in meno del numero di studenti).
- ☐ Spazio libero per muoversi.

1.4 Gioco di movimento - "Sì / No"

- ☐ Cartelli grandi con "Sì".
- ☐ Cartelli grandi con "NO".
- ☐ Spazio libero per muoversi.

1.5 Definizione di bullismo (Olweus) + dibattito

- ☐ Lavagna o fogli mobili.
- ☐ Pennarelli o gesso.

1.6 Storia - "Non voglio andare in gita"

- ☐ Copie stampate del racconto (versione completa e semplificata).
- ☐ Lavagna o fogli mobili.
- ☐ Carta e penne per i gruppi.

1.7 Sagome del corpo - Emozioni e conseguenze

- ☐ Fogli grandi di carta o cartoncini.
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ Nastro adesivo.

1.8 Lettera alle famiglie

- ☐ Fogli bianchi o modelli di lettera.
- ☐ Matite o penne.
- ☐ (Opzionale) Buste da portare a casa.

Giorno 2 - Cyberbullismo e strategie di supporto

2.1 Cerchio di ripasso

- ☐ Sedie in cerchio.
- ☐ Lavagna o fogli mobili (opzionale).

2.2 Gioco di attivazione - "La palla immaginaria"

- ☐ Spazio libero in cerchio (non è necessario materiale fisico).

2.3 Dibattito sui questionari familiari

- ☐ Questionari o risultati/risposte (se disponibili).
- ☐ Lavagna o fogli mobili.

2.4 Cyberbullismo (spiegazione e dibattito)

- ☐ Presentazione o schede visive.
- ☐ Lavagna o fogli mobili.
- ☐ (Opzionale) Proiettore.

2.5 Gioco - Messaggi comuni

- ☐ Bambola o giocattolo.
- ☐ Schede con messaggi del cellulare (negativi e positivi, preferibilmente plastificati).

2.6 Regole sicure su Internet (STOP – BLOCCA – SEGNALA)

- ☐ Lavagna o fogli mobili.
- ☐ Poster o diapositive con le 3 parole chiave.
- ☐ (Opzionale) Esempi di chat o social network.

2.7 Strategie contro il bullismo - Patto di classe

- ☐ Lavagna o fogli mobili.
- ☐ Cartoncino grande o murale.
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ (Opzionale) Bigliettini.

2.8 Chiusura - Piatto dei complimenti

- ☐ Piatti di carta o schede circolari (uno per studente).
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ (Opzionale) Nastro adesivo per appenderli in aula.

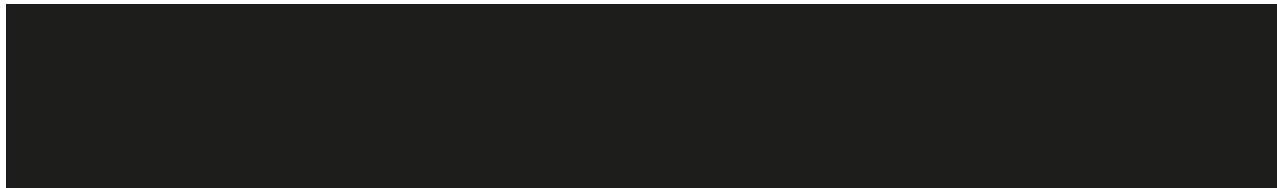
Attività complementari

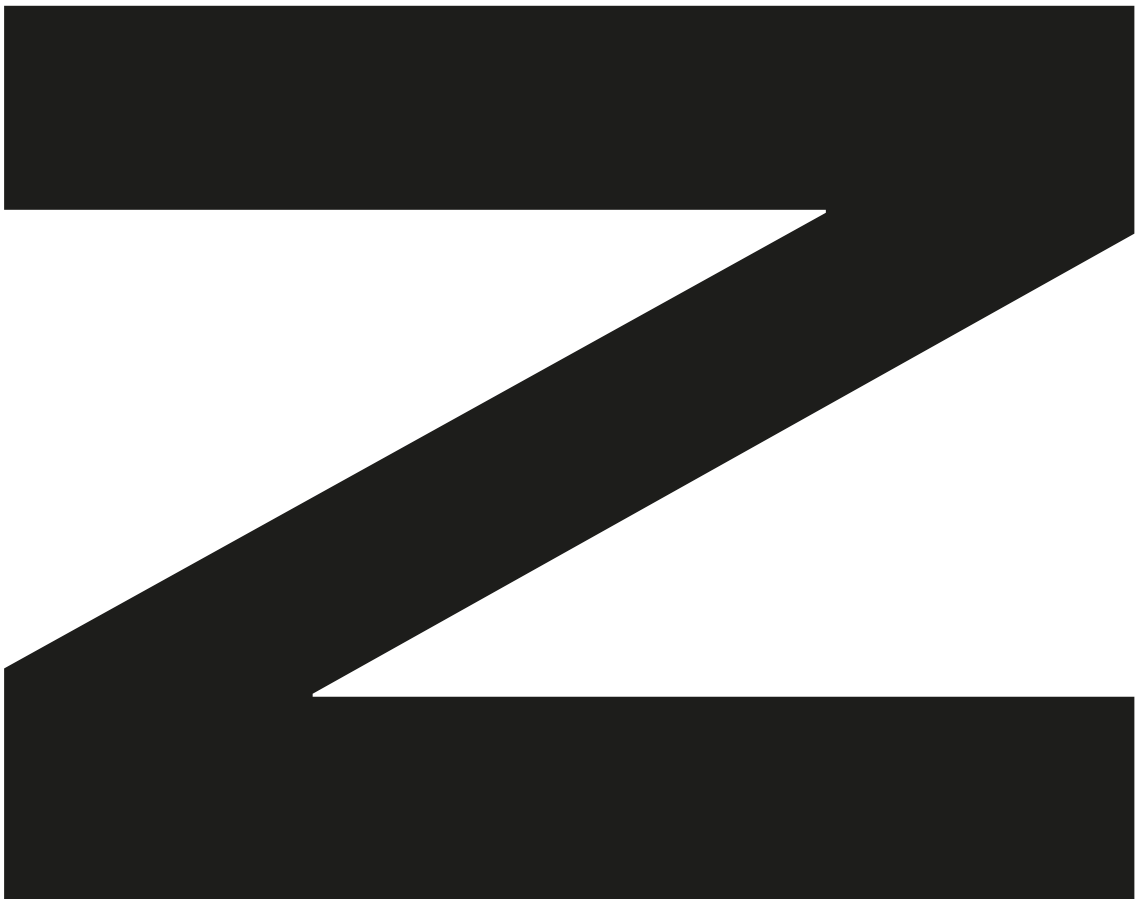
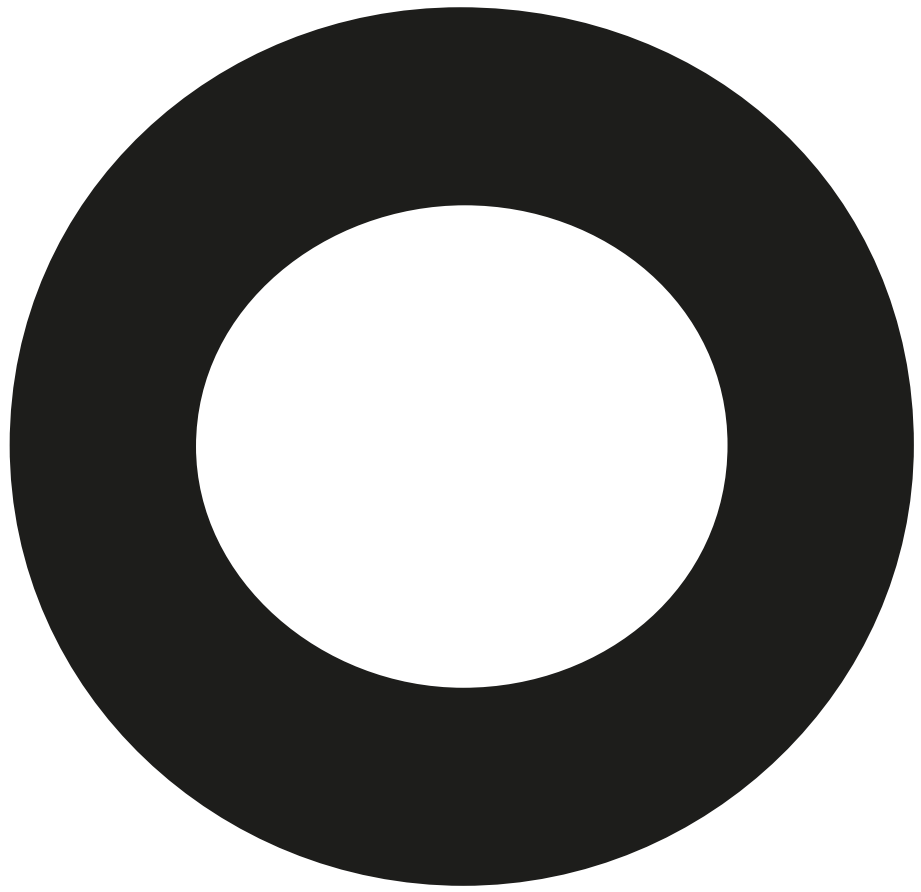
Il box dei messaggi anonimi

- ☐ Una scatola o cassetta decorata (fisica o virtuale).
- ☐ Foglietti di carta.
- ☐ Matite o penne.

La rete della fiducia

- ☐ Un gomitolo di lana o corda.
- ☐ Spazio ampio per formare un cerchio.





Storia «Non voglio andare in gita».

- "Finalmente sei qui!" - grida felice la zia di Kim, Amina.

Kim può passare il fine settimana con la sua zia preferita, Amina, e normalmente è sempre molto felice quando va a trovarla. Questa volta, però, non abbraccia la zia Amina con lo stesso entusiasmo del solito. Kim sembra molto triste quando si avvicina alla zia.

- "Beh, cosa ti succede?" -, chiede la zia Amina.

- "Oh, niente..." - dice Kim, ma la sua zia preferita sa che qualcosa non va.

- "In ogni caso, nessuno può aiutarmi. Ho solo problemi a scuola. Prima andavo d'accordo con tutti. Di solito giocavo con Samu e Malik in particolare, ma da qualche settimana non sono più miei amici. Malik mi spinge sempre e mi chiama "puzzolente Kim". Non mi piace nemmeno più andare a scuola".

La zia Amina ha compassione di Kim.

- "È molto meschino! Hai provato a parlare con Samu di come ti tratta Malik?" -.

- "No" -, dice Kim, ancora più triste.

- "È inutile. Samu è dalla parte di Malik. Forse è felice perché ora ha Malik tutto per sé..." -.

Ora Kim inizia persino a piangere. La zia Amina la prende in braccio e la consola.

Kim singhiozza: - "Tutti gli altri in classe hanno già degli amici. Cercherò di rendermi il più invisibile possibile e spero che Malik si dimentichi di me e non torni a prendermi in giro. Ma sai cos'è la cosa peggiore? Che la prossima settimana andremo in gita con tutta la classe. Ero molto entusiasta, ma ora non voglio più andarci. Forse sono fortunata e mi ammalo" -.

- "Non può essere che tu non vada in gita per colpa di Malik e Samu" -, risponde la zia Amina.

- "Un viaggio così è fantastico! Dovremmo dirlo ai tuoi genitori e al tuo insegnante. Se vuoi, posso accompagnarti a scuola. Se prendono sempre in giro qualcuno e lo escludono, questo è bullismo. Non è colpa tua. E non devi tollerarlo per nessun motivo" -.

**Spero che
tu non
venga in
gita!**

**So dove
vivi!**

**Sei così
stupido/a!**

**Tutta la
classe ti
odia!**

**Non ti
vogliamo
qui!**

**Spero che
tu cambi
scuola!**

**Tutto il
mondo
ride di te!**

**Non avrai
mai amici
qui!**

**Non vali
niente!**

**Domani ti
do un
sacco di
botte!**

**Non lasciare
che nessuno
spenga la
tua luce.**

**Non c'è
niente di
male in te.**

**Hai una
forza
incredibile.**

**Sei
abbastan
za, così
come sei.**

**Sono
orgoglios
o/a di te.**

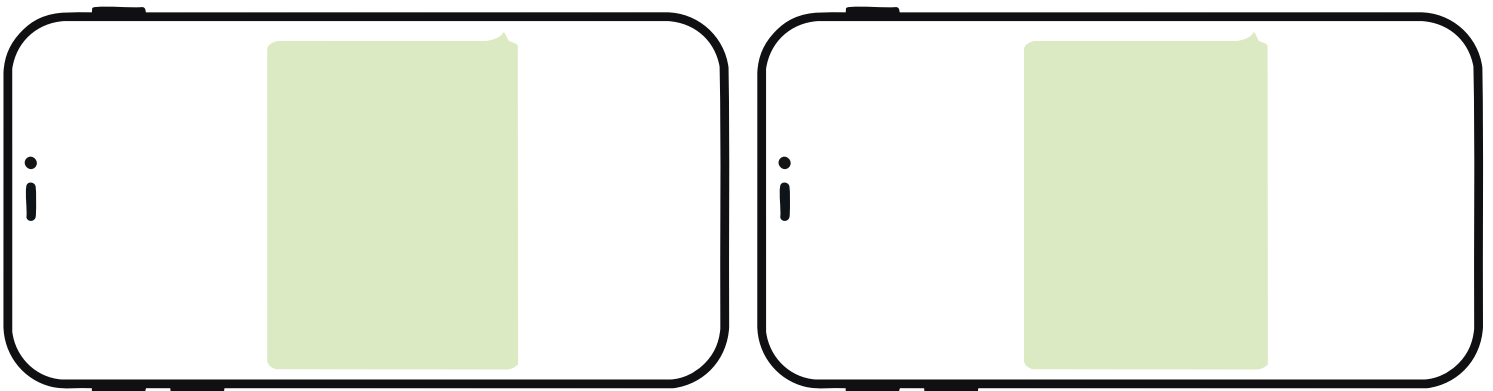
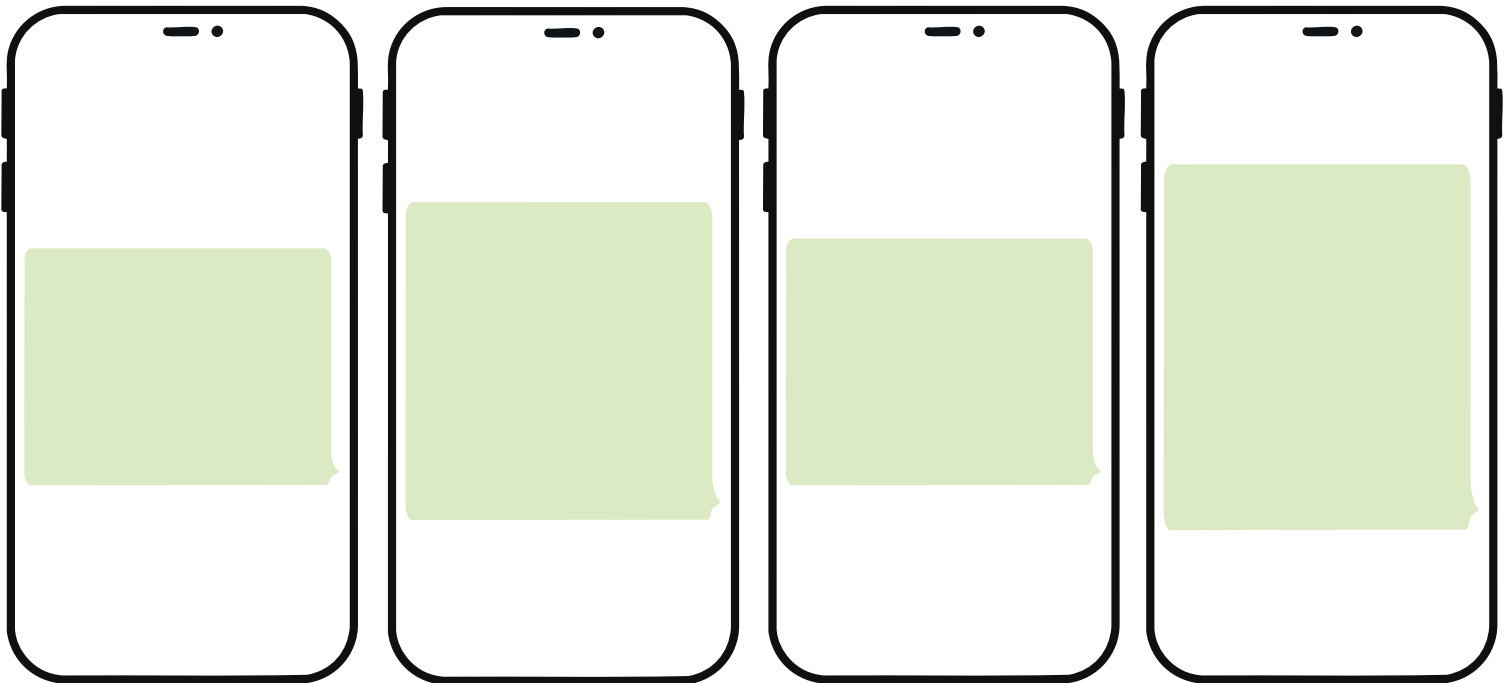
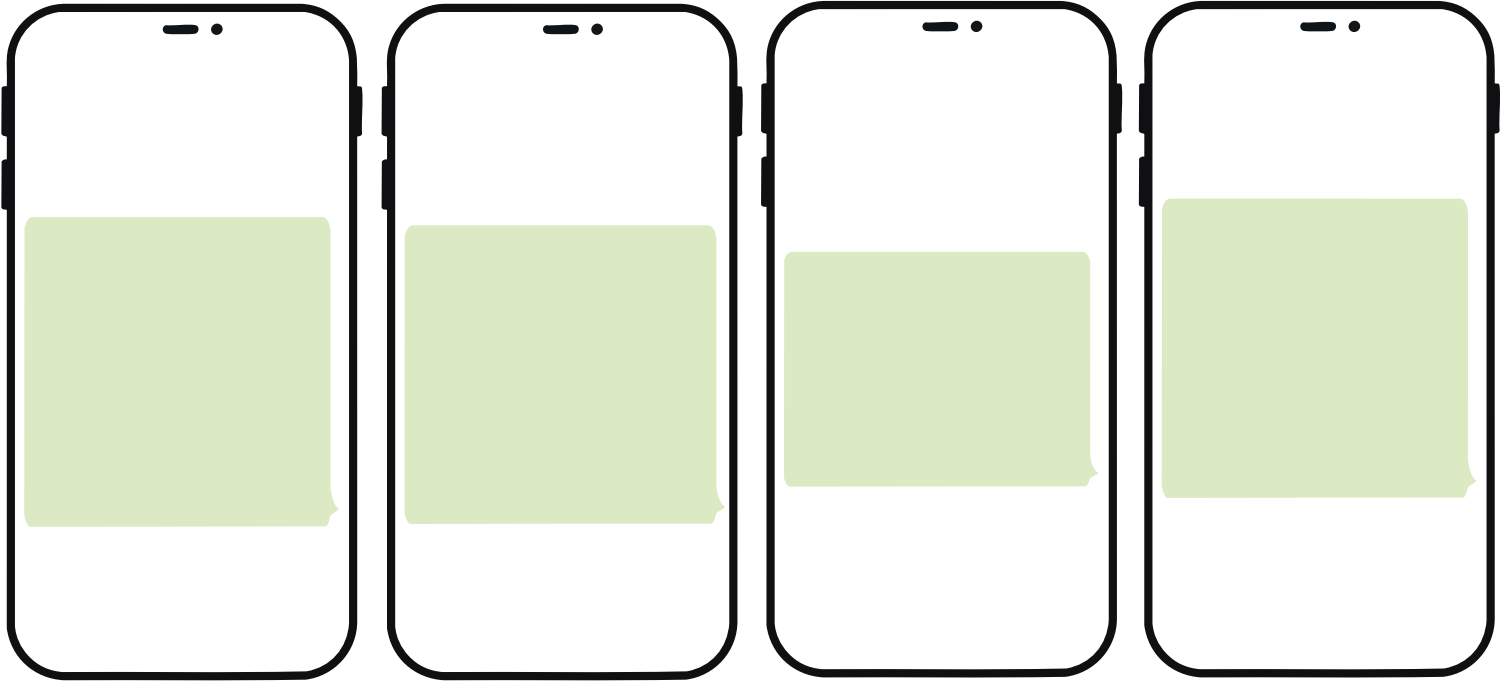
**Sei più
forte di
quanto
credi.**

**Sono con
te.**

**Meriti
pace e
felicità.**

**Puoi
contare
su di me.**

**La tua voce
è
importante.**

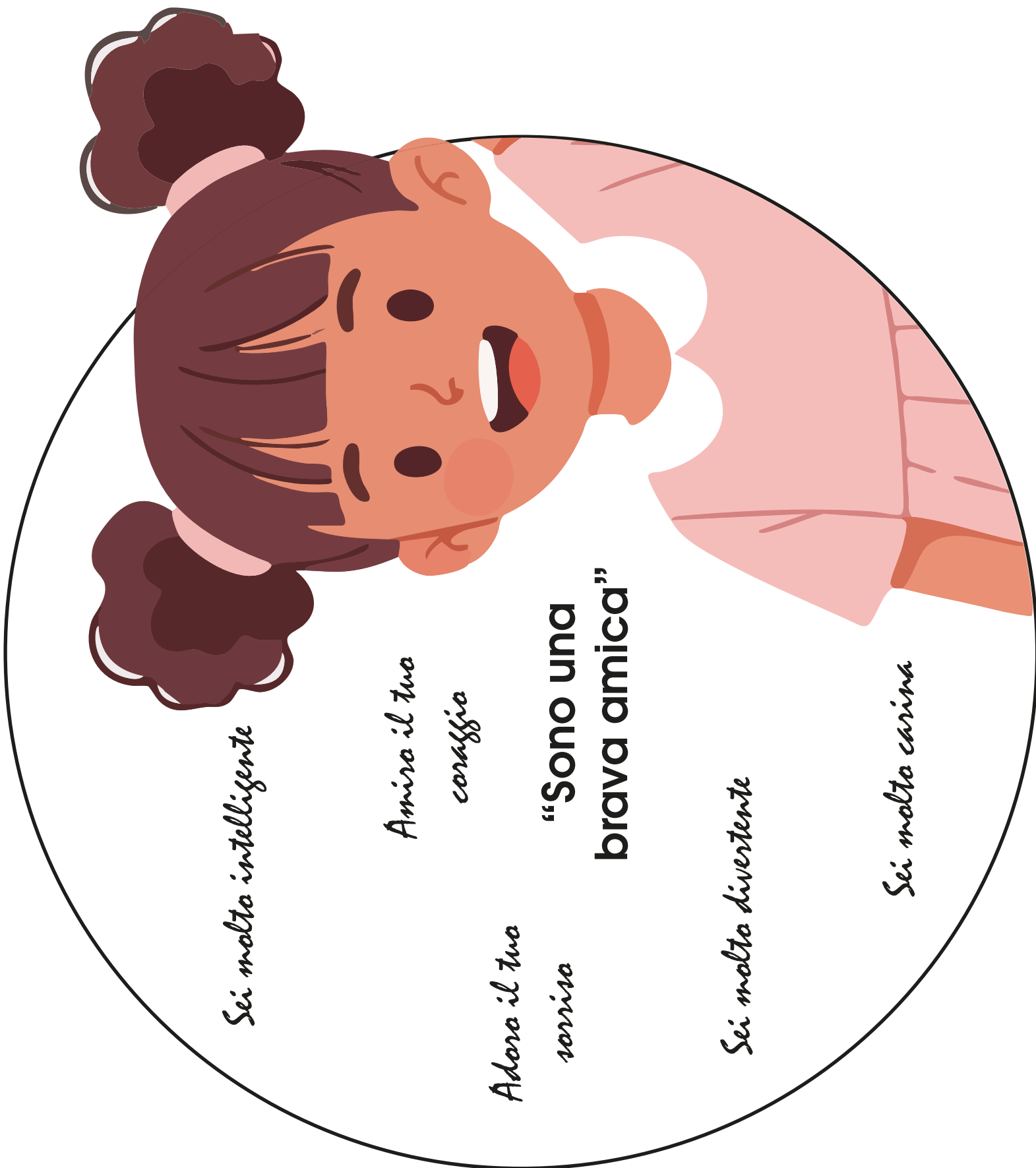




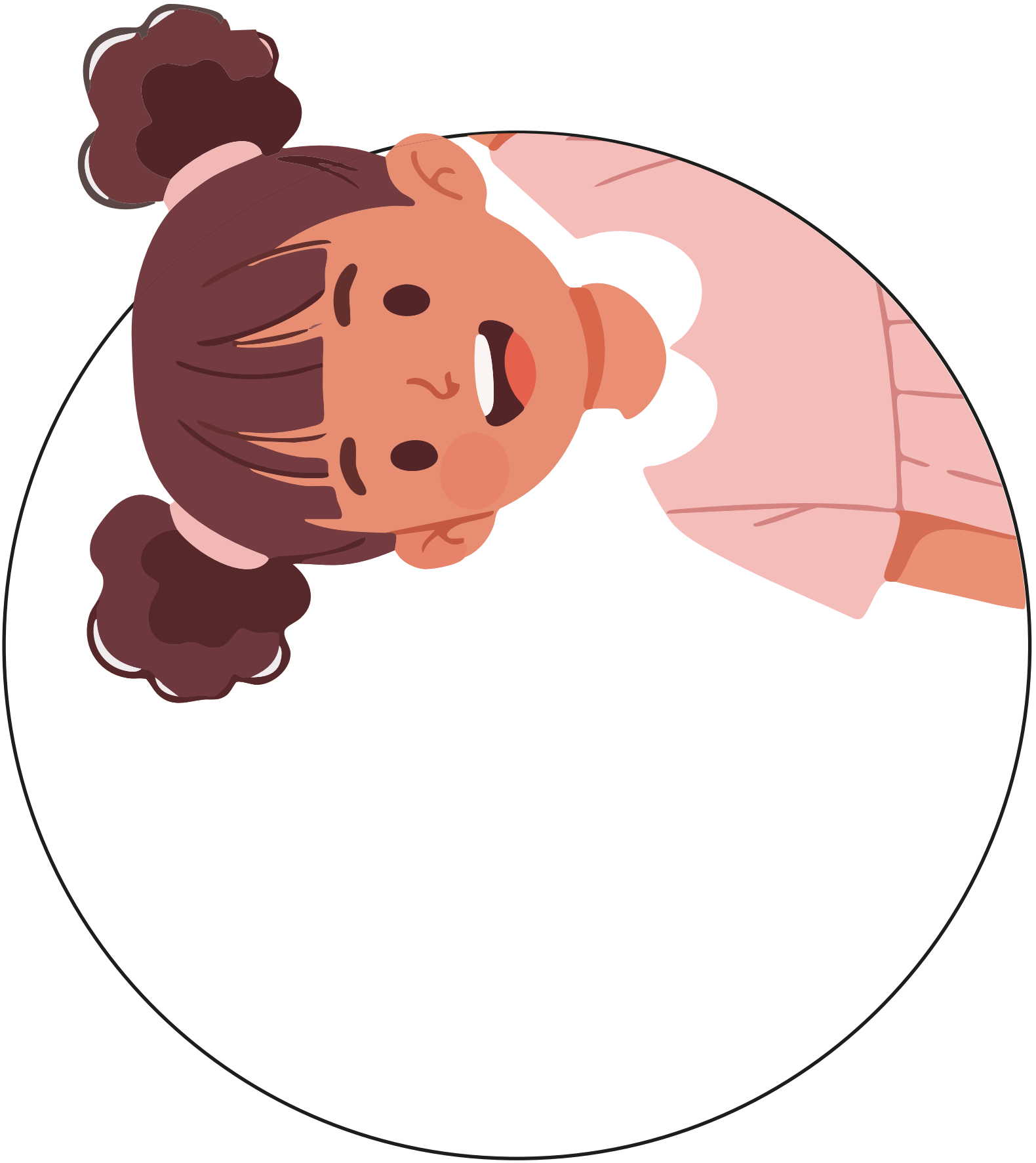
STOP

BLOCCATA

PARLA









Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

