

Vergogna

Guida per gli insegnanti



Attività secondaria

INDICE

1. Introduzione e Obiettivi	3
2. Bussola della Vergogna e fattori scatenanti	4
3. Linee guida centrali per gli insegnanti	5
4. FASE 1. Introduzione: "L'individualità della vergogna"	5
5. FASE 2. Sviluppo: "Comprendere la vergogna"	8
6. FASE 3. Consolidamento: "Riconoscere e classificare la vergogna"	10
7. FASE 4. Conclusione: "Vergogna a scuola e prevenzione"	12
8. Attività integrative	
• Attività integrativa 1 – Storie anonime sulla vergogna	14
• Attività integrativa 2 – Il semaforo della vergogna.....	15
• Attività integrativa 3 – Murale del rispetto	16
9. Materiali stampabili e Risorse	
• Checklist dei materiali per sessione	17
◦ Fase 1	
▪ Introduzione "L'individualità della vergogna" e attività integrativa: Semaforo della vergogna.	18
◦ Fase 2.	
▪ Elenco di affermazioni su situazioni (utilizzabile anche nella Fase 3 e come attività integrativa – Semaforo della vergogna)	20
▪ Sviluppo "Comprendere la vergogna"	21
▪ La Bussola della Vergogna.....	22
▪ Carte delle emozioni	23
◦ Fase 3.	
▪ Carte con situazioni reali o ipotetiche	55

INTRODUZIONE GENERALE

La vergogna è un'emozione molto presente durante l'adolescenza. Man mano che gli studenti iniziano a costruire la propria identità e ad attribuire maggiore importanza all'opinione degli altri, questa emozione può essere percepita con maggiore intensità. Si manifesta quando qualcuno si sente esposto, giudicato o diverso e può influenzare la partecipazione, la convivenza e la fiducia in se stessi.

In classe, la vergogna può manifestarsi in molti modi: paura di sbagliare, desiderio di passare inosservati o persino atteggiamenti difensivi come la rabbia o la derisione. Sebbene sia spesso vissuta come qualcosa di scomodo, **la vergogna svolge una funzione importante**, poiché ci aiuta a riconoscere i limiti, a entrare in empatia con gli altri e a rafforzare il nostro senso di appartenenza al gruppo.

Questo modulo propone **di riconoscere, comprendere e normalizzare la vergogna**, incoraggiando gli studenti a esprimerla senza paura di essere giudicati. Attraverso dinamiche partecipative, dialogo e riflessione, si invita a esplorare i **fattori scatenanti e le risposte tipiche** di questa emozione e a scoprire modi più sani per affrontarla nella vita scolastica.

Obiettivi del modulo:

- Rendere visibile la vergogna come emozione condivisa ma vissuta in modo personale.
- Identificare i **fattori scatenanti più comuni** della vergogna, secondo Stephan Marks.
- Analizzare i **comportamenti e le risposte** alla vergogna utilizzando la Bussola della vergogna di Donald Nathanson.
- Riflettere sulle **situazioni scolastiche** che generano vergogna e costruire strategie di prevenzione e sostegno reciproco.

Parole chiave

- Vergogna
- Emozioni sociali
- Autoregolazione
- Autostima
- Sguardo degli altri
- Appartenenza
- Accettazione
- Rifiuto
- Rispetto
- Espressività emotiva
- Empatia
- Confini personali
- Clima scolastico sicuro
- Supporto emotivo
- Consapevolezza corporea e vergogna

Risultati attesi Modulo 6

Alla fine di questo modulo, gli **studenti** dovrebbero essere in grado di riconoscere come si manifesta la **vergogna nella vita quotidiana**, riflettere sui suoi effetti sull'**autostima** e sulla **comunicazione**, e sviluppare strategie per affrontarla in modo più **consapevole, empatico e libero**.

La bussola della vergogna (Donald Nathanson)

Quando proviamo vergogna, tendiamo a reagire in modi diversi. Nathanson identifica quattro direzioni principali:



- **Ritiro:** allontanarsi, nascondersi o evitare di essere visti.
- **Evasione:** scherzare, distrarsi o minimizzare l'accaduto.
- **Attacco verso gli altri:** incolpare o prendere in giro gli altri per distogliere l'attenzione.
- **Attacco verso se stessi:** criticarsi o punirsi interiormente.

L'obiettivo del lavoro in classe è che gli studenti **imparino a riconoscere queste risposte, a comprenderle e a trasformarle** in atteggiamenti più sani ed empatici.

Fattori scatenanti della vergogna (Stephan Marks)

- Sentirsi emarginati o esclusi.
- Sentirsi indifesi o esposti (ad esempio, in questioni personali o intime).
- Non sentirsi riconosciuti o visti.
- Agire contro i propri valori o le proprie norme.
- Provare vergogna per il comportamento degli altri.

"Quando comprendiamo la vergogna, essa smette di controllarci."
— Inspiriert von Brené Brown



Le attività di questo modulo possono essere svolte in un'unica sessione di 90 minuti o suddivise in due blocchi di 45 minuti.

Adatta il ritmo al gruppo: se noti che emergono emozioni intense, dedica del tempo al dialogo e alla chiusura emotiva.

Il materiale può essere utilizzato in formato cartaceo o digitale e può essere integrato nel piano di tutoraggio o come parte del lavoro di convivenza e benessere emotivo.

Raccomandazioni per gli insegnanti

- Creare uno spazio di fiducia in cui la partecipazione sia valorizzata senza giudizi.
- Utilizza esempi vicini alla loro età (gruppo di amici, social network, classe, ecc.).
- Evita di esporre inutilmente gli studenti: offri opzioni di partecipazione anonima o di gruppo.
- Rafforza l'empatia, l'ascolto e il rispetto come valori del gruppo.
- Concludi ogni sessione con una breve riflessione per chiudere emotivamente l'argomento.

P1 FASE 1 – Introduzione: "L'individualità della vergogna" (10 Minuti)

1.1.1 Obiettivo

1. Introdurre il tema della vergogna in modo esperienziale e partecipativo, mostrando che tutti la proviamo, anche se ogni persona la vive in modo diverso.

Materiale

- ☐ Carte colorate: (rossa/verde)
- ☐ Elenco di frasi su situazioni quotidiane
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili e pennarelli
- ☐ Aula disposta in cerchio o semicerchio
- ☐ (Facoltativo) Musica soft o campanellino per segnare l'inizio o la fine dell'attività

1.1.2 Svolgimento delle attività:

1. **Presentazione dell'argomento:** inizi spiegando brevemente
 - *"Oggi parleremo di un'emozione che tutti conosciamo: la vergogna. A volte compare quando pensiamo che gli altri ci stiano guardando o giudicando, o quando sentiamo di aver fatto qualcosa di diverso o di sbagliato. Non è un'emozione negativa; ci aiuta a capire come ci sentiamo con gli altri".*
2. **Gioco con le carte: "Mi vergognerei se...?"**
 - Spiega che leggerai diverse frasi e che ogni studente dovrà alzare una carta:
 - Rossa: "Sì, mi vergognerei".
 - Verde: "No, non mi vergognerei".
 - Frasi suggerite:
 - Cadere davanti ai miei amici.
 - Che nessuno reagisca a un mio post sui social.
 - Sbagliare mentre leggo in classe.
 - Essere l'unico a non essere stato invitato a una festa.
 - Prendere un brutto voto in una materia che mi riesce bene.
 - Parlare in pubblico.
 - Che qualcuno veda la mia stanza in disordine.
3. **Breve dibattito e osservazione**
 - Dopo ogni round, inviti il gruppo a commentare:
 - *"Siamo d'accordo sulle stesse cose? Perché alcune situazioni sono più imbarazzanti di altre?"*
 - Annotate le parole chiave alla lavagna (paura, risate, errore, gruppo, giudizio).
4. **Chiusura della fase**
 - *"Ogni persona prova vergogna per cose diverse. L'importante non è evitarla, ma capire cosa ci succede quando compare".*

No, non me ne vergognerei.

Sì, mi vergognerei.

Nota per l'insegnante:

- Evita di analizzare o giudicare le risposte personali.
- Se scoppiano risate, spiegale come un modo naturale di gestire il disagio.
- Mantieni un tono cordiale e leggero, senza banalizzare l'argomento.

P2 FASE 2 – Sviluppo: "Comprendere la vergogna" (30 Minuti)

1.1.1 Obiettivo

1. Comprendere cos'è la vergogna, come si manifesta, cosa la scatena e quale funzione svolge nella convivenza.

Materiale

- ☐ Lavagna, lavagna a fogli mobili o proiezione
- ☐ digitale
- ☐ Pennarelli o pennarelli colorati
- Schema visivo o diapositiva di supporto con:
Fattori scatenanti della vergogna (Stephan Marks).
- ☐ Bussola della vergogna (Donald Nathanson).
- ☐ Esempi quotidiani di situazioni scolastiche o sociali
- ☐ (Facoltativo) Schede delle emozioni o emoji stampate per visualizzare i sentimenti.

1.1.2 Svolgimento delle attività:

1. Attivazione iniziale

- Scrivi la parola VERGOGNA sulla lavagna.
- Chiedete al gruppo di condividere parole o idee che associano a essa.
 - "Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Quello che diremo ora servirà a capire come percepiamo questa emozione".

2. Presentazione: che cos'è la vergogna?

- Spiega che la vergogna è un'emozione naturale che tutti proviamo quando crediamo che gli altri ci giudichino o che potremmo perdere l'accettazione del gruppo.
 - Come si manifesta la vergogna? È dolorosa, ci si sente piccoli/inferiori, non si riesce più a concentrarsi e si vorrebbe sprofondare nel terreno.
 - Che aspetto ha la vergogna? Diverso, ma spesso arrossendo e abbassando lo sguardo
 - Qual è lo scopo della vergogna? Conformarsi al gruppo, comportarsi secondo le proprie idee / la vergogna come allarme antincendio
- Discussione: il sentimento di vergogna è positivo o negativo?

3. I fattori scatenanti di Stephan Marks

- Spiegali e commenta esempi quotidiani:
- Sentirsi esclusi o fuori dal gruppo.
- Sentirsi indifesi o esposti.
- Non sentirsi riconosciuti o visti.
- Agire contro i propri valori.
- Provare vergogna per il comportamento degli altri.

4. Chiedete:

- *"Riconoscete qualcuno di questi in situazioni reali a scuola o nel gruppo?"*

5. La bussola della vergogna (Donald Nathanson)

- Disegna un cerchio diviso in quattro parti e descrivile:
 - **Ritiro:** nascondersi, evitare.
 - **Evasione:** scherzare o minimizzare.
 - **Attacco agli altri:** incolpare, ridicolizzare o distogliere l'attenzione.
 - **Attacco verso se stessi:** criticarsi o punirsi.
- Chiedete:
 - "Quale di queste reazioni vi è più familiare? Quale pensate che aiuti maggiormente a migliorare le relazioni?"

6. Esercizio in coppia (5 min)

- Ogni coppia inventa una situazione imbarazzante e decide quale sarebbe la reazione più probabile secondo la bussola.

7. Condivisione e sintesi

- Annotate gli esempi alla lavagna e classificateli secondo la bussola.

"Non possiamo evitare di provare imbarazzo, ma possiamo scegliere come agire.
Quando lo capiamo, smette di controllarci".

Nota per l'insegnante:

- Utilizza esempi vicini (classe, social network, gruppo di amici).
- Mantieni un approccio analitico, non confessionale.
- Ribadite che tutte le emozioni sono valide e hanno una funzione.

P3

FASE 3 – Consolidamento: "Identificare e classificare la vergogna" (15–20 Minuti)

2.1.1 Obiettivo

1. Applicare le conoscenze teoriche attraverso l'analisi di casi. Identificare i fattori scatenanti e le reazioni, promuovendo l'empatia e la riflessione.

Materiale

- ☐ Fogli o schede con esempi di situazioni reali o ipotetiche.
- ☐ Lavagna o modello della bussola della vergogna.
- ☐ Penne o matite.
- ☐ Orologio o cronometro

2.1.2 Svolgimento delle attività:

1. Organizzazione del lavoro
2. Dividete la classe in gruppi di 4-5 studenti.
3. Consegnate a ciascun gruppo una scheda con un esempio di situazione.
 - Spiegate le istruzioni:
 - "Analizzerete ogni caso per scoprire cosa provoca l'imbarazzo e come reagisce la persona. Poi vedremo quali alternative più salutari esistono".

Esempi di lavoro di gruppo

01 Sabrina ha un gruppo di cinque amiche. Quando va al centro commerciale con sua madre, vede che anche le altre quattro sono lì e, a quanto pare, si sono date appuntamento senza di lei. Sabrina si avvicina e le insulta.

Fattore scatenante:

emarginazione o esclusione.

Verhalten:

Angriff auf andere

02 Matías, il migliore amico di Simón, è malato. Durante la ricreazione, Simón passa il tempo con altri ragazzi che iniziano a prendere in giro Matías. Simón si unisce alle risate.

Una volta a casa, pensa: "Sono un pessimo amico! Non merito di avere amici".

Fattore scatenante:

agire contro i propri valori.

Comportamento:

attacco verso se stessi.

03 Steffi confida un segreto personale alla sua migliore amica e poi se ne pente. Si sente a disagio ed evita di vederla per diversi giorni.

Fattore scatenante:

sentirsi indifesa o esposta.

Comportamento:

evitamento.

04 Lukas prende un ottimo voto in matematica. Quando torna a casa vuole dirlo a sua madre, ma lei è al telefono e lo manda via. Lukas si chiude nella sua stanza per il resto della giornata.

Fattore scatenante:

non sentirsi riconosciuto

Comportamento:

ritiro.

4. Analisi di gruppo

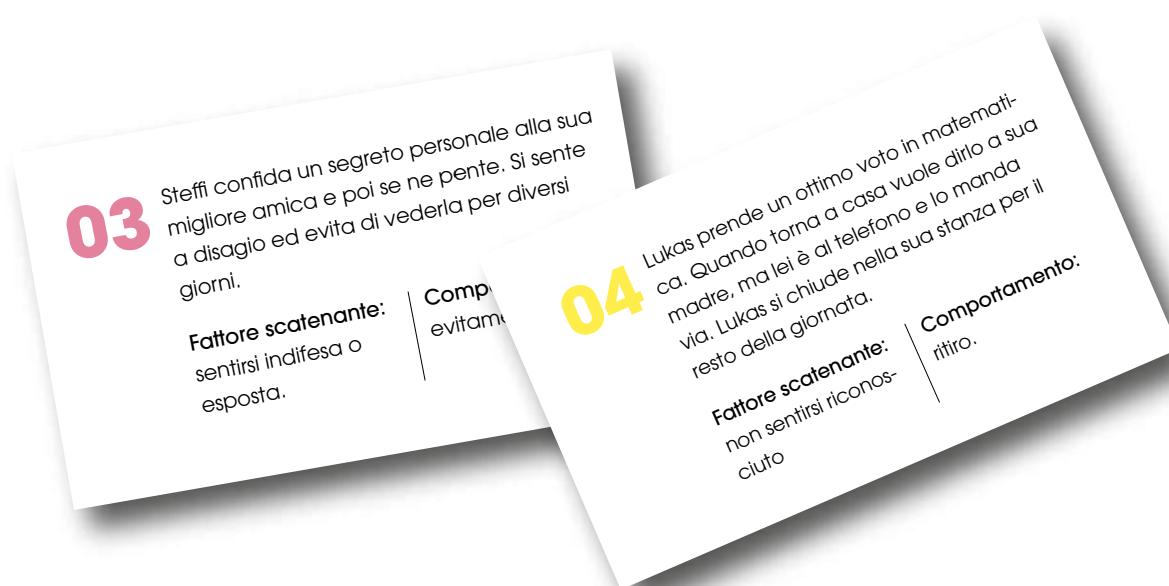
- Ogni gruppo identifica:
 - Quale fattore scatenante compare.
 - Che tipo di reazione si manifesta.
 - Quale alternativa più empatica o costruttiva potrebbe essere applicata.

5. Condivisione

- Ogni gruppo condivide le proprie conclusioni.
- Scrivi le idee chiave alla lavagna.

Conclusione della fase

"Comprendere perché proviamo vergogna e come reagiamo ci dà potere sull'emozione. Possiamo rispondere con empatia invece che con impulsività".



Nota per l'insegnante:

- Lascia gli schemi di **Marks e Nathanson** visibili durante l'esercizio.
- **Evita di trasformare gli esempi in giudizi morali.**
- Se emergono esperienze reali, **convalidale senza approfondire.**
- Promuovete l'ascolto e il rispetto reciproco.

2.1.1 Obiettivo

1. Riflettere su come la vergogna si manifesta nell'ambiente scolastico e costruire, tutti insieme, strategie per prevenirla o ridurla.

Materiale

- ☐ Fogli grandi o carta continua (tipo murale)
- ☐ Pennarelli o pennarelli colorati.
- ☐ Foglietti adesivi o post-it
- ☐ Grande cartellone con il titolo: "Come possiamo creare una scuola senza vergogna".
- ☐ (Facoltativo) Nastro adesivo o puntine da disegno per appendere il murale in classe.
- ☐ (Facoltativo) Scatola o busta per raccogliere messaggi anonimi con impegni personali

2.1.2 Svolgimento delle attività:

1. **Lavoro in piccoli gruppi**
 - Chiedete agli studenti di pensare a situazioni scolastiche in cui spesso si manifesta la vergogna (ad es. esposizioni, confronti, errori pubblici, prese in giro).
 - Ogni gruppo scrive gli esempi su dei foglietti adesivi.
2. **Realizzazione del murale**
 - Ogni gruppo collochi i propri foglietti sul murale sotto tre colonne:
 - Situazioni che generano vergogna.
 - Come ci fanno sentire.
 - Cosa possiamo fare per migliorare.

Situazioni che generano vergogna.

Come ci fanno sentire

Cosa possiamo fare per migliorare la situazione

3. **Discussione e chiusura di gruppo**
 - Commenta il murale completo insieme alla classe:
 - *"Quali schemi vediamo? Cosa potremmo cambiare come gruppo?"*
 - *"Di cosa ho bisogno per sentirmi più tranquillo/a quando provo vergogna per qualcosa?"*
 - Proponi di chiudere il workshop con una frase collettiva o un impegno scritto.
4. **Chiusura emotiva suggerita**

"L'imbarazzo diminuisce quando ci trattiamo con rispetto ed empatia. Tutti possiamo contribuire a creare una classe in cui nessuno si vergogni di essere se stesso."

Nota per l'insegnante:

- Mantenete un ambiente sicuro e collaborativo.
- Rafforzate i suggerimenti costruttivi ed evitate di concentrarvi sui problemi.
- Lascia il murale visibile durante la settimana per mantenere vivo il messaggio.

4.1.1 Obiettivo

1. Promuovere l'empatia e la normalizzazione emotiva attraverso il racconto anonimo di situazioni in cui emerge la vergogna.

Materiale

- ☐ Foglietti o carta tagliata a strisce.
- ☐ Scatola, busta grande o sacchetto decorato
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili
- ☐ (Facoltativo) Etichetta decorativa: "Cose che ci uniscono".
- ☐ Pennarelli o penne.

4.1.2 Svolgimento delle attività:

1. **Spiega che tutti proviamo vergogna** e che condividerla in modo anonimo aiuta a capirci meglio.
2. Ogni studente scrive (reale o inventato) un momento in cui qualcuno potrebbe provare vergogna, senza fare nomi.
3. **Raccogli i fogli, leggine alcuni e commenta:**
 - *Perché quella situazione provoca vergogna?*
 - *Cosa aiuterebbe quella persona?*
4. **Concludi sottolineando:**
 - *"Tutti abbiamo provato vergogna. Capirlo ci unisce e ci rende più rispettosi".*

Nota per l'insegnante:

- Mantieni un tono rispettoso e confidenziale.
- Se si presenta un caso delicato (molestie, esclusione), convalidalo e gestiscilo in un altro momento.
- Puoi conservare la scatola come simbolo del gruppo.



AC2

Attività 2: Il semaforo della vergogna (Dauer: 10-15 Minuten)

4.1.1 Obiettivo

1. Aiutare gli studenti a valutare l'intensità della vergogna e a riconoscere che ogni persona la prova in modo diverso.

Materiale

- ☐ Carte o cerchi di tre colori: (Rosso/Giallo/Verde)
- ☐ Elenco di situazioni preparato dall'insegnante
- ☐ Spazio libero in classe per muoversi o raggrupparsi per colore.
- ☐ (Facoltativo) Grandi cartelloni con i tre colori e il loro significato.

4.1.2 Svolgimento delle attività:

1. Spiega la dinamica:
 - *"Ogni colore indica quanto una situazione ti influenzerebbe".*
2. Leggi le frasi una alla volta.
 - Es.:
 - Pubblicare qualcosa e non ricevere alcuna reazione.
 - Sbagliare durante una presentazione.
 - Arrivare in ritardo a lezione.
 - Essere corretti in pubblico.
 - Chiedete di alzare il cartellino corrispondente.
3. Conduci una breve discussione sulle differenze:
 - *"Perché proviamo intensità diverse?"*
4. Concludete sottolineando che tutte le emozioni sono valide e personali.

Nota per l'insegnante:

- Non permettere confronti o prese in giro.
- Rafforzate la diversità emotiva come apprendimento.
- Puoi usare gli angoli dell'aula per rappresentare i colori.



AC3 Attività 3: Murale del rispetto (20-25 Minuti)

4.1.1 Obiettivo

1. Rafforzare la coesione del gruppo e promuovere l'impegno collettivo verso una convivenza basata sul rispetto e l'empatia.

Materiale

- ☐ Cartoncino o carta da parati di grandi dimensioni.
- ☐ Pennarelli colorati e adesivi.
- ☐ Titolo suggerito: "Cosa mi fa sentire al sicuro nella mia classe".
- ☐ (Facoltativo) Musica rilassante durante la scrittura o la conclusione.

4.1.2 Sviluppo dell'attività

1. Presentate la traccia:
 - *"Pensiamo a quali cose ci fanno sentire a nostro agio e rispettati in classe".*
2. Ogni studente scrive un'idea o fa un disegno su un biglietto.
 - Es.: *"Che non ridano se sbaglio."/ "Che mi ascoltino."*
3. Attacca tutti i bigliettini al murale e ordinali per argomento: rispetto, empatia, cooperazione.
4. Leggi alcune di esse e concludi con la seguente riflessione:
 - *"Questo murale rappresenta il modo in cui vogliamo trattarci. È il nostro impegno per creare una classe senza vergogna."*

Nota per l'insegnante:

- Rafforzate la riservatezza e la sincerità.
- Puoi accompagnare il tutto con musica rilassante.
- Lascia il murale esposto come promemoria.

Ciò che mi dà un senso di sicurezza durante le lezioni

Non ridete se mi sbaglio.

Non dovremmo ridere degli errori degli altri.

Che ci sosteniamo a vicenda quando qualcuno è nervoso o insicuro.

Che possiamo chiedere aiuto senza sentirci inferiori.

Il fatto di poter scambiare idee senza avere la sensazione che vengano criticate.

Che ci sosteniamo a vicenda quando qualcuno è nervoso o insicuro.

Dovremmo festeggiare quando qualcuno si impegna, non solo quando riesce a fare tutto alla perfezione.

Che ci rivolgiamo con gentilezza, anche quando non siamo d'accordo.

Lista di controllo del materiale

FASE 1 – Introduzione: "L'individualità della vergogna"

- ☐ Carte colorate: (rossa/verde)
- ☐ Elenco di frasi su situazioni quotidiane
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili e pennarelli
- ☐ Aula disposta in cerchio o semicerchio
- ☐ (Facoltativo) Musica soft o campanellino per segnare l'inizio o la fine dell'attività

FASE 2 – Sviluppo: "Comprendere la vergogna"

- ☐ Lavagna, lavagna a fogli mobili o proiezione digitale
- ☐ Pennarelli o pennarelli colorati
- ☐ Schema visivo o diapositiva di supporto con: Fattori scatenanti della vergogna (Stephan Marks).
Bussola della vergogna (Donald Nathanson).
- ☐ Esempi quotidiani di situazioni scolastiche o sociali
- ☐ (Facoltativo) Schede delle emozioni o emoji stampate per visualizzare i sentimenti.

FASE 3 – Consolidamento: "Identificare e classificare la vergogna"

- ☐ Fogli o schede con esempi di situazioni reali o ipotetiche.
- ☐ Lavagna o modello della bussola della vergogna.
- ☐ Penne o matite.
- ☐ Orologio o cronometro

FASE 4 – Chiusura: "La vergogna a scuola e la prevenzione"

- ☐ Fogli grandi o carta continua (tipo murale)
- ☐ Pennarelli o pennarelli colorati.
- ☐ Foglietti adesivi o post-it
- ☐ Grande cartellone con il titolo: "Come possiamo creare una scuola senza vergogna".
- ☐ (Facoltativo) Nastro adesivo o puntine da disegno per appendere il murale in classe.
- ☐ (Facoltativo) Scatola o busta per raccogliere messaggi anonimi con impegni personali

Attività complementari

5.1 Storie anonime di vergogna

- ☐ Foglietti o carta tagliata a strisce.
- ☐ Scatola, busta grande o sacchetto decorato
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili
- ☐ (Facoltativo) Etichetta decorativa: "Cose che ci uniscono".
- ☐ Pennarelli o penne.

5.2 Il semaforo della vergogna

- ☐ Carte o cerchi di tre colori: (Rosso/Giallo/Verde)
- ☐ Elenco di situazioni preparato dall'insegnante
- ☐ Spazio libero in classe per muoversi o raggrupparsi per colore.
- ☐ (Facoltativo) Grandi cartelloni con i tre colori e il loro significato.

5.3 Murale del rispetto

- ☐ Cartoncino o carta da parati di grandi dimensioni.
- ☐ Pennarelli colorati e adesivi.
- ☐ Titolo suggerito: "Cosa mi fa sentire al sicuro nella mia classe".
- ☐ (Facoltativo) Musica rilassante durante la scrittura o la conclusione.

Sì, mi vergognerei.

No, non me ne vergognerei.

Mi vergognerei un po'.

**Mi vergognerei se
cadessi davanti ai
miei amici.**

**Mi vergognerei se
nessuno
commentasse il mio
post sui social
network.**

**Mi vergognerei se
prendessi un brutto
voto in una materia
in cui vado bene.**

**Mi vergognerei a
parlare in pubblico
o a fare errori
leggendo.**

**Mi sentirei a
disagio se i miei
genitori dicessero
qualcosa di
imbarazzante sui
miei post.**

**Mi vergognerei se
inciampassi
scendendo
dall'autobus
davanti a tutta la
scuola.**

**Mi sentirei a
disagio se fossi
taggato in una
vecchia foto in cui
appaio malissimo.**

**Mi vergognerei se
dimenticassi la mia
parte durante una
presentazione di
gruppo.**

**Mi sentirei a disagio
se mi rendessi conto
di non capire
qualcosa a lezione
e tutti mi
guardassero.**

**Mi sentirei a
disagio se i miei
amici trovassero i
miei disegni o testi
personali.**

**Mi sentirei a
disagio se venisse
caricato un video
in cui faccio una
figura ridicola.**

**Mi sentirei a
disagio se
qualcuno mi
vedesse piangere
per un brutto voto.**

FASE 2: Sviluppo del progetto «Comprendere la vergogna»

Fattori scatenanti della vergogna (Stephan Marks)

Sentirsi esclusi

**Sentirsi im-
potenti**

**Sentirsi non
riconosciuti /
non visti**

**Agire contro i propri
valori / le proprie
idee**

**La vergogna degli
altri può scatenare
vergogna.**

Attacco contro se stessi

Ritiro



Evasione

Aggressione nei confronti di altri



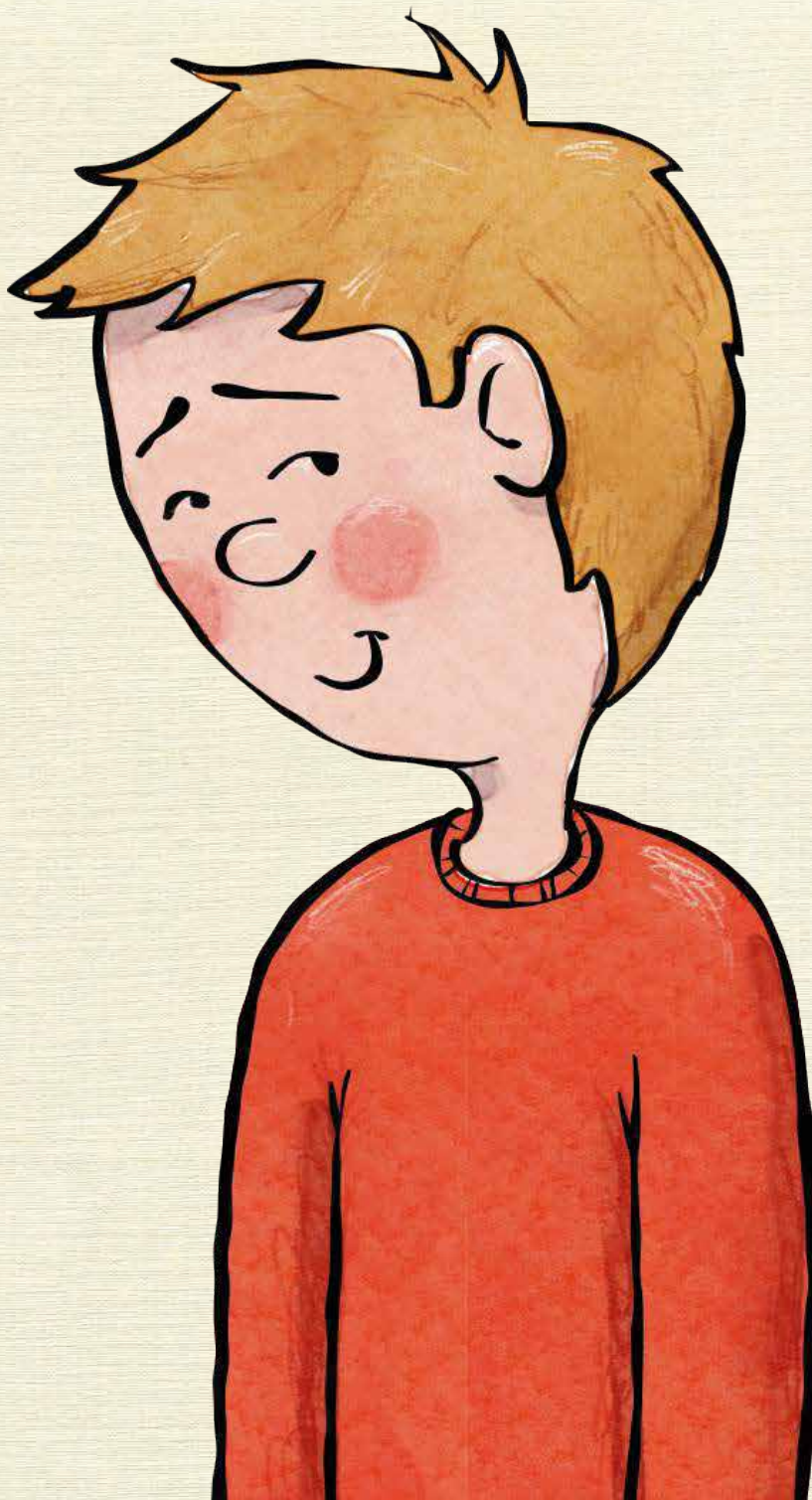
Triste





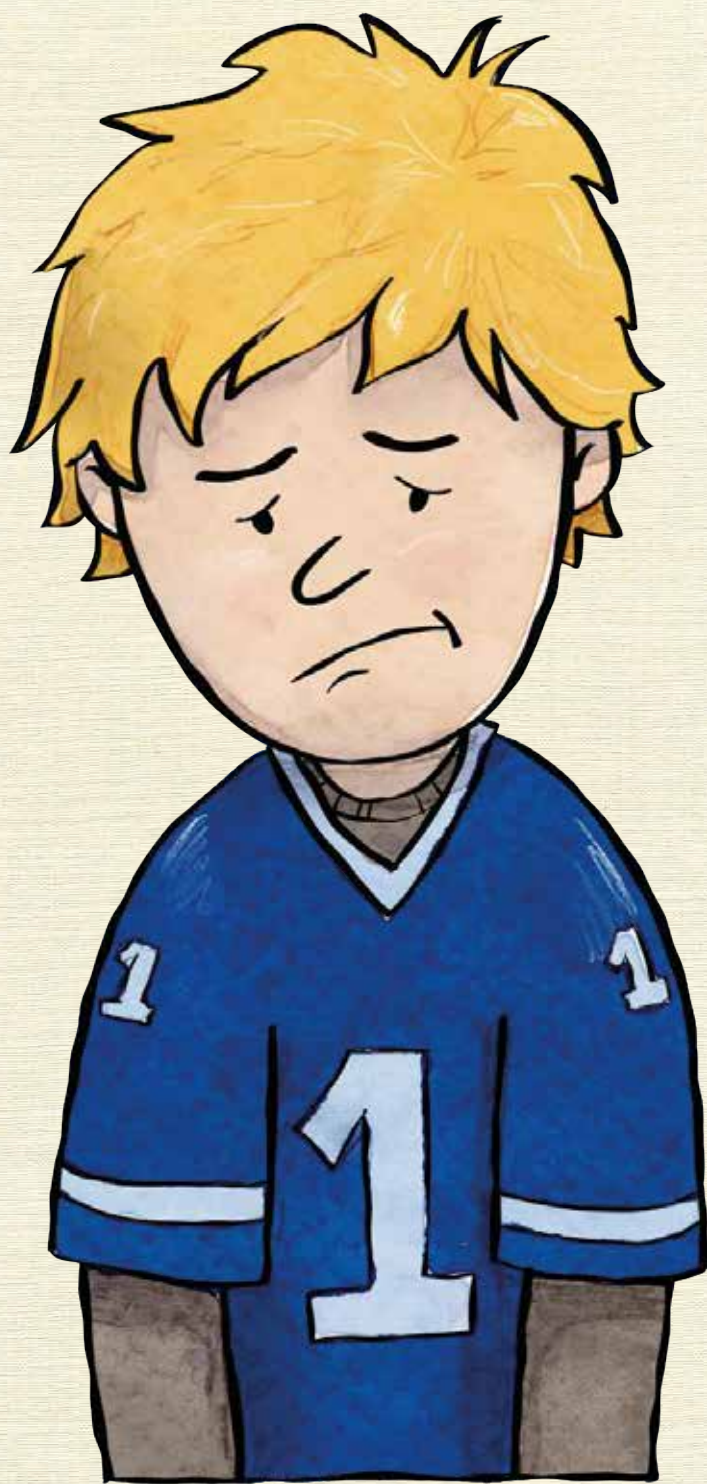
Divertente





Timido /
Timida





Deluso /
Delusa





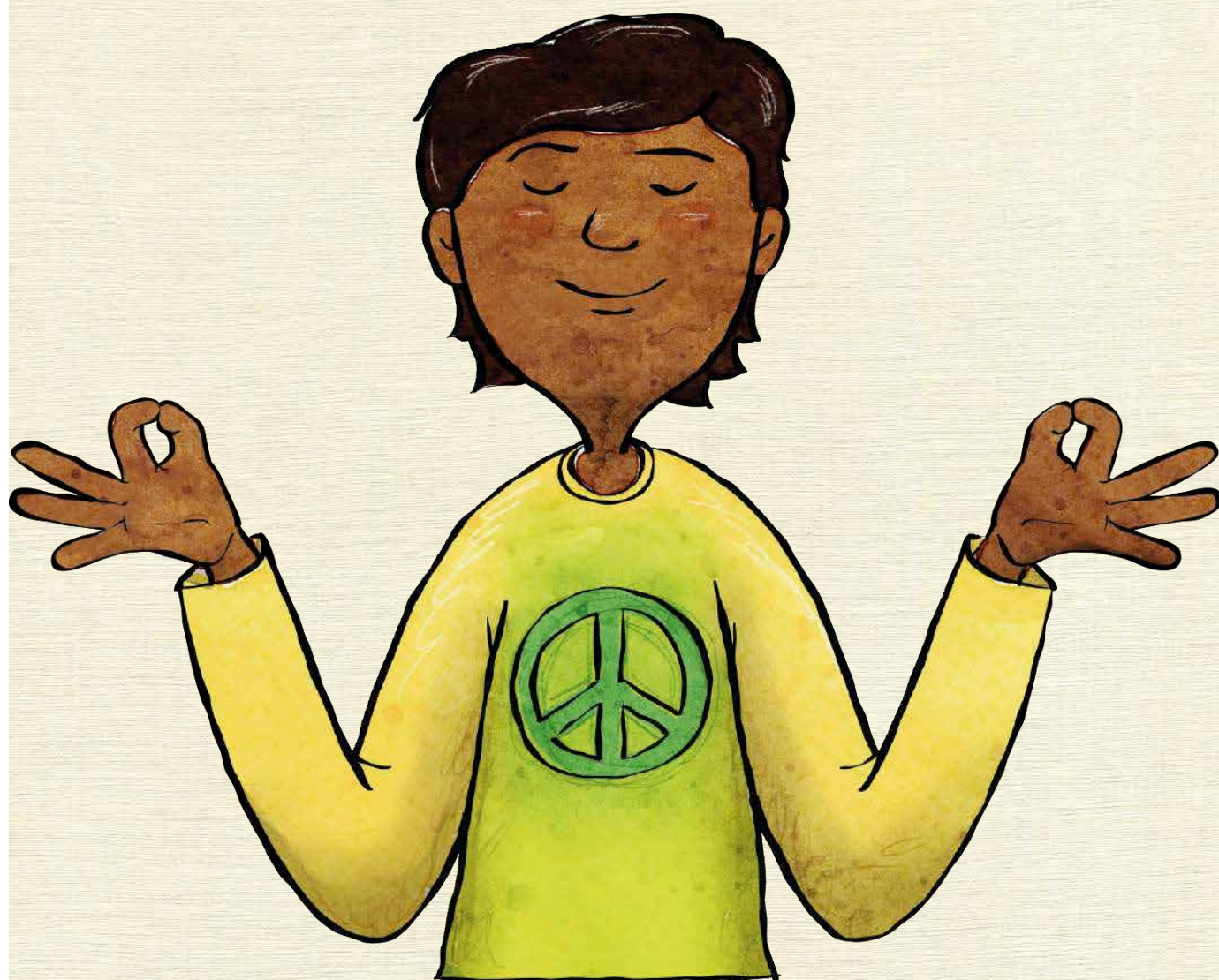
**Curioso /
Curiosa**





**Assetato /
Assetata**





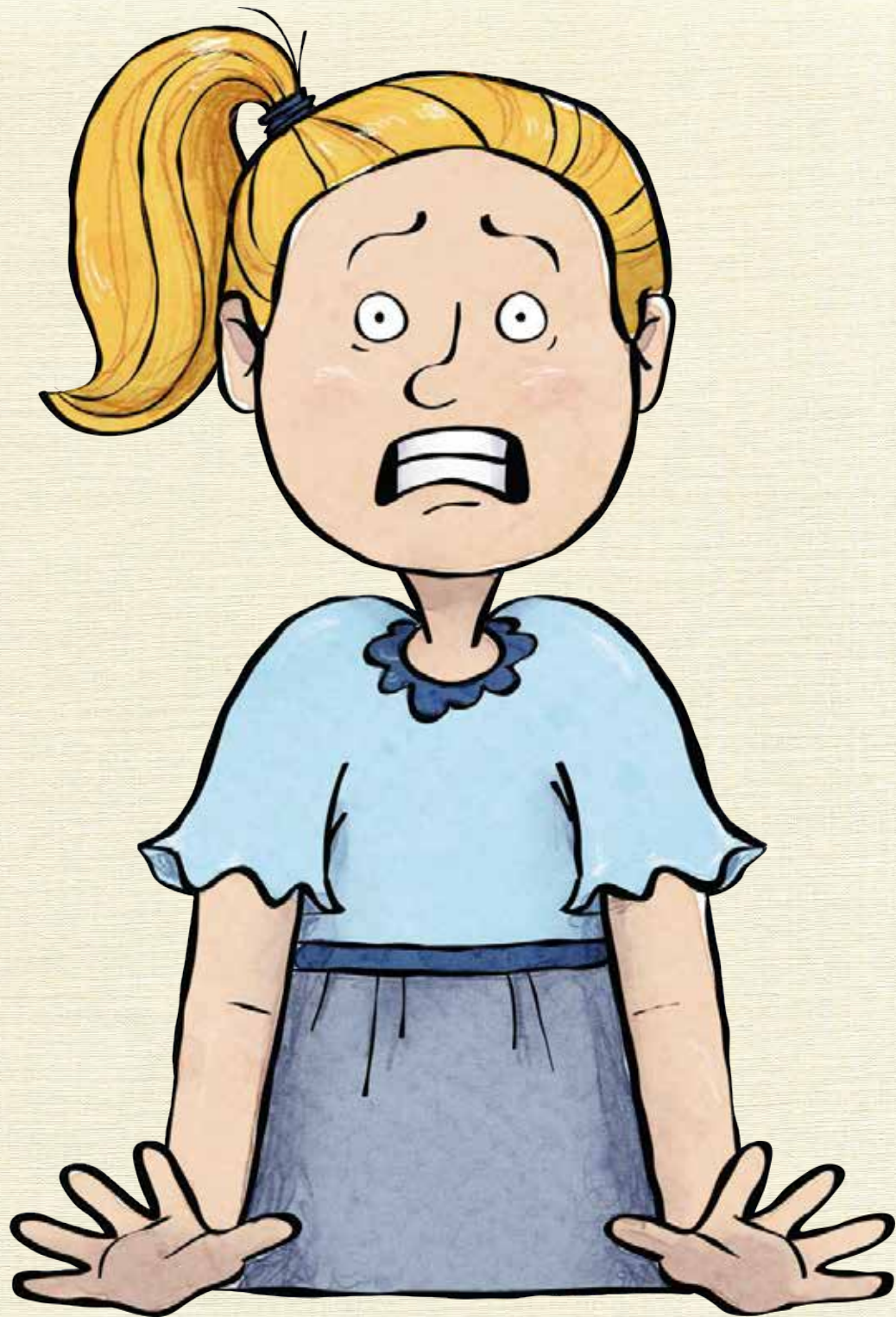
**Rilassato /
Rilassata**





**Noioso /
Noiosa**





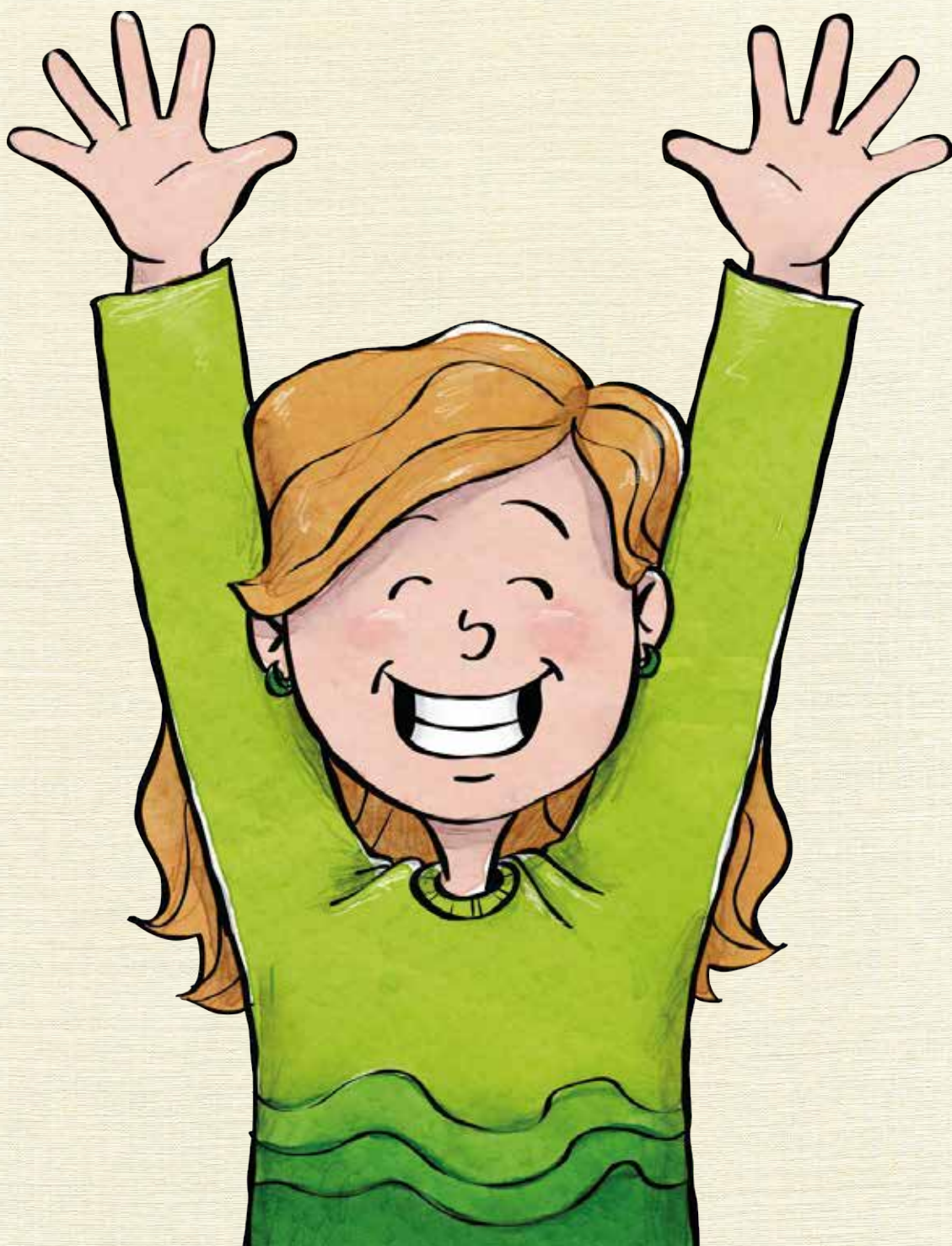
**Spaventato /
Spaventata**





**Orgoglioso /
Orgogliosa**





Entusiasta





**Frustrato /
Frustrata**





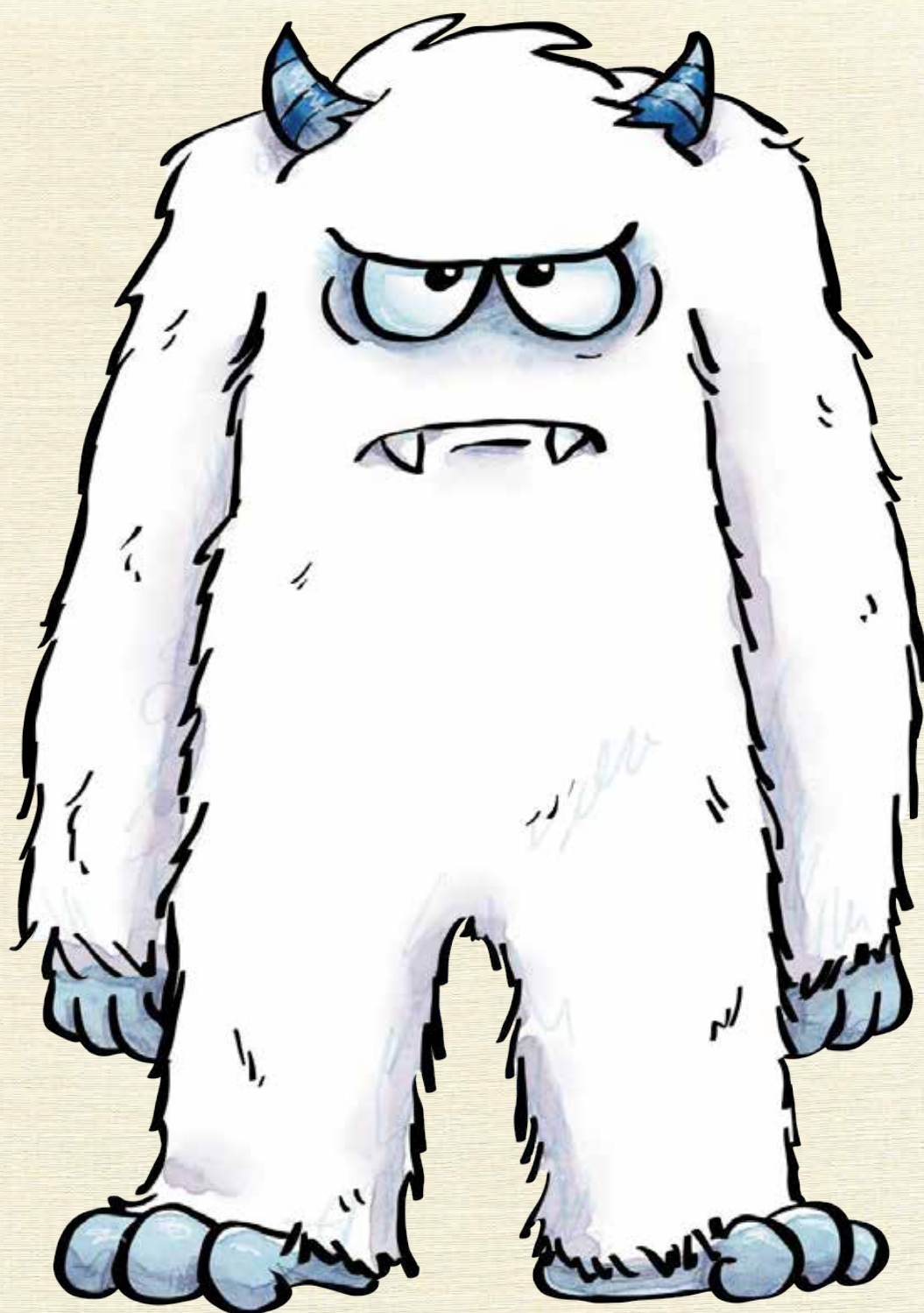
**Escluso /
Esclusa**





**Stupito /
Stupita**





Strano / Buffo





**Arrabbiato /
Arrabbiata**





**Nervoso /
Nervosa**





**Sorpreso /
Sorpresa**





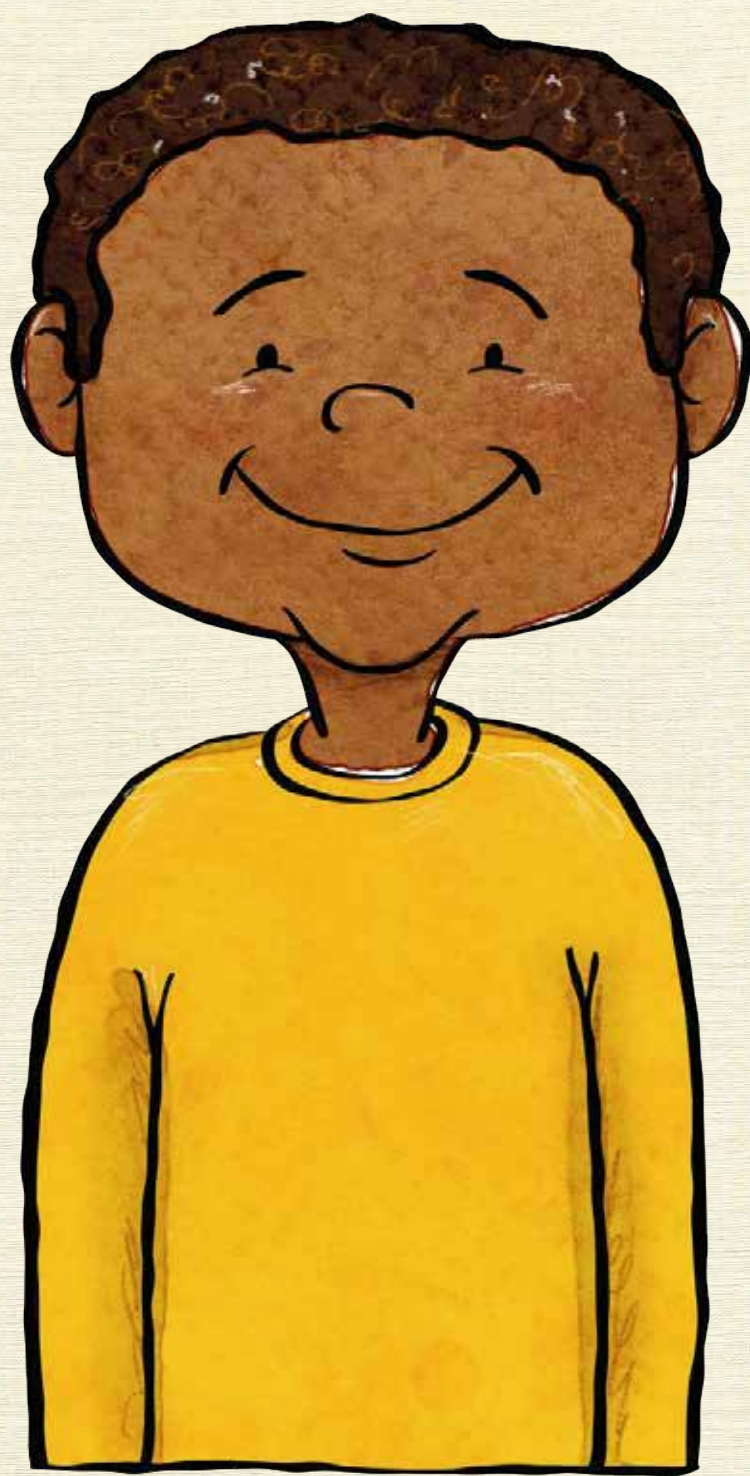
Vergognoso /
Vergognosa





Offeso /
Offesa





Felice





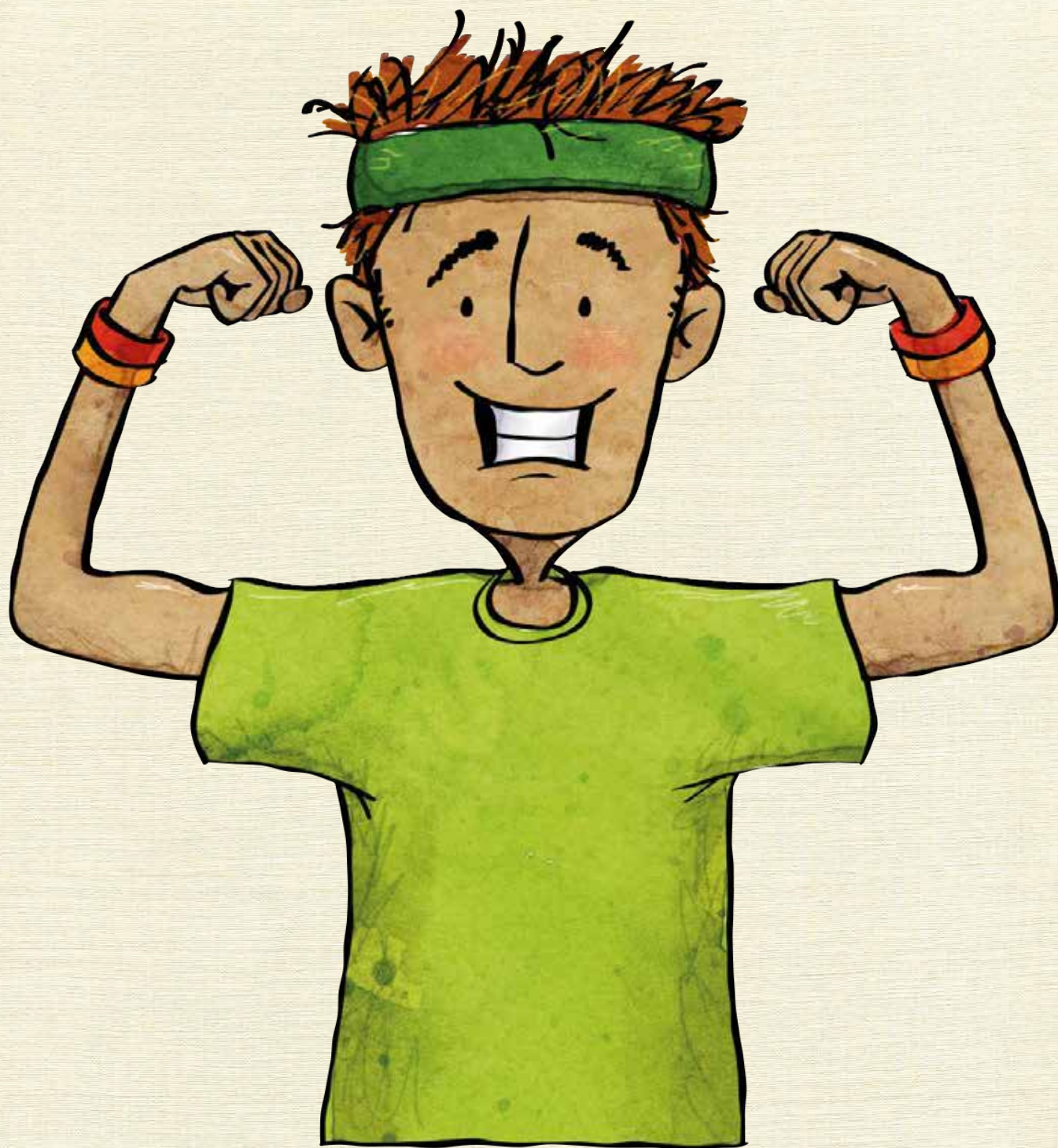
Impegnato /
Diligente





Divertente





Forte





**Stanco /
Stanca**





**Confuso /
Confusa**





**Sveglio /
Sveglia**





**Motivato /
Motivata**



01

Sabrina ha un gruppo di cinque amiche. Mentre va al centro commerciale con sua madre, vede che le altre quattro sono lì e apparentemente si erano accordate senza di lei. Sabrina si avvicina e le insulta

Fattore scatenante:

Emarginazione, esclusione

Comportamento:

Attacco agli altri

02

Matías, il migliore amico di Simón, è malato. Durante l'intervallo Simón passa del tempo con altri ragazzi che iniziano a prendere in giro Matías. Simón ride con loro.

A casa pensa: **"Sono un pessimo amico! Non merito di avere amici."**

Fattore scatenante:

Agire contro i propri valori

Comportamento:

Attacco a se stessi

03

Steffi racconta alla sua migliore amica un segreto personale e poi se ne pente. Si sente a disagio ed evita di incontrarla per diversi giorni.

Fattore scatenante

Sentirsi impotente o esposto

Comportamento

Evitamento

04

Lukas prende un ottimo voto in matematica. A casa vuole dirlo a sua madre, ma lei è al telefono e lo respinge. Lukas si ritira in camera sua per il resto della giornata.

Fattore scatenante

Sentirsi non riconosciuto

Comportamento:

Ritiro

05

06



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

