

PROGRAMMA COMPLETO PER LA SALUTE MENTALE, LA CONVIVENZA E LA PREVENZIONE NELLA SCUOLA PRIMARIA.



INTRODUZIONE

Parte 1 — L'importanza di aprire questi spazi nelle scuole

Affrontare temi come la salute mentale, le emozioni, i diritti, le relazioni, l'identità, il bullismo, l'uso del digitale o le malattie in classe non è un'aggiunta opzionale al programma di studi; è una necessità educativa e umana. I bambini e gli adolescenti non lasciano le loro esperienze fuori dalla porta di scuola. Arrivano ogni mattina carichi di domande, paure, realtà familiari diverse e una costante pressione sociale, oltre a una continua esposizione a informazioni —non sempre adeguate— che modellano il modo in cui intendono il mondo e se stessi.

Quando questi temi non vengono affrontati, non svaniscono. Si trasformano in silenzio, malintesi, comportamenti che sembrano nascere «dal nulla» e conflitti difficili da interpretare. La scuola è uno dei pochi spazi in cui tutti i bambini, senza eccezione, possono trovare un quadro sicuro per riflettere, dare un nome e comprendere ciò che stanno vivendo. Per questo motivo, aprire conversazioni strutturate e guidate pedagogicamente su queste realtà non è un'intromissione negli affari privati, ma una responsabilità preventiva e formativa fondamentale.

Parlare delle emozioni aiuta a sviluppare un linguaggio interiore; discutere di salute mentale riduce lo stigma; riflettere sui diritti rafforza la coscienza etica; affrontare il bullismo e le dinamiche relazionali permette di individuare e prevenire situazioni di rischio; e parlare della diversità familiare o della malattia rompe il senso di isolamento di chi ci convive a casa. Ognuno di questi temi costruisce una base di benessere e convivenza che ha un impatto diretto sul clima della classe e sull'apprendimento accademico.

Durante gli anni scolastici, molti studenti modellano la propria identità e il proprio modo di relazionarsi con il mondo. Se non trovano adulti che convalidino le loro domande e forniscano loro strumenti di riflessione, cercheranno risposte altrove: sui social network, nei gruppi di coetanei o in fonti poco affidabili. Offrire loro uno spazio guidato, rispettoso e basato su prove concrete dà loro discernimento e pensiero critico.

In questo contesto, il ruolo degli insegnanti è fondamentale. Questo non significa assumere una funzione terapeutica né risolvere problemi complessi da soli, ma intendere l'educazione nel suo senso più ampio: accompagnare i processi di sviluppo. Per molti studenti, i docenti sono figure stabili e significative. Il modo in cui un insegnante ascolta, modera un dibattito, convalida un contributo o interviene di fronte a un commento irrispettoso segna profondamente l'esperienza scolastica.

I docenti hanno la capacità di trasformare la classe in un ambiente in cui il disaccordo sia possibile senza ostilità, la vulnerabilità possa esprimersi senza ridicolo e la riflessione possa avvenire senza paura. Questa cultura non nasce in modo spontaneo; si costruisce intenzionalmente. Disporre di materiali strutturati, attività chiare e obiettivi definiti facilita la creazione di questi spazi senza dipendere solo dall'improvvisazione o dall'iniziativa individuale.

Lavorare su questi temi sostiene anche gli insegnanti stessi. Quando un centro educativo funziona all'interno di un quadro coerente e condiviso, l'approccio a situazioni sensibili non dipende esclusivamente dall'intuizione personale, ma si basa su criteri comuni. Questo rafforza la fiducia professionale e la coerenza educativa.

Infine, impegnarsi su questi temi fa molto più che prevenire le difficoltà: rafforza competenze chiave come il pensiero critico, l'empatia, l'autoregolazione, la responsabilità sociale e le capacità di dialogo. Preparare gli studenti alla vita significa aiutarli a comprendere le loro emozioni, i loro diritti, le loro relazioni e il loro ambiente.

Questo compendio si basa su questa convinzione: che un'educazione integrale richiede il coraggio di nominare ciò che conta, la struttura per affrontarlo con rigore e l'impegno a mantenere conversazioni significative nel tempo. In questo processo, i docenti non sono attori secondari, ma il pilastro che rende possibili questi spazi e dà loro un senso nella vita dei propri studenti.

Parte 2 — Progetto Erasmus "alles"

Il progetto "Mindful Teaching and Learning" (ALLES) (Insegnamento e Apprendimento Consapevole) risponde a queste sfide. Come partnership di cooperazione all'interno del programma ERASMUS+, ALLES si basa sulle esperienze positive dei suoi progetti precedenti "Mindful Schools" (AS) e "Prima (r) Mindful Schools!" (PASSI), che ha ricevuto il riconoscimento di "Storia di Successo ERASMUS+" nel campo dell'inclusione e della diversità.

L'obiettivo centrale è responsabilizzare gli insegnanti per costruire una cultura scolastica inclusiva che elimini le barriere all'apprendimento e promuova le risorse sia degli alunni che della scuola come ambiente di apprendimento sicuro. Sono state prese in considerazione le esperienze di apprendimento dei progetti precedenti, nonché le diverse esigenze —e somiglianze— dei vari paesi partecipanti con le loro caratteristiche regionali e nazionali.

Scuole e istituzioni di supporto di Germania, Islanda, Spagna, Austria e, successivamente, Italia hanno partecipato allo sviluppo di un programma di studi che inizialmente si concentrava sulla situazione particolarmente difficile dei giovani caregiver (in particolare, figli di genitori con malattie mentali). Da lì, sono stati progressivamente esplorati altri temi con l'obiettivo di promuovere la salute mentale e, di conseguenza, una convivenza sicura e il successo nell'apprendimento. Una caratteristica peculiare di questo approccio è che la scuola è considerata un luogo di apprendimento e gli insegnanti in servizio sono esperti e attori all'interno del progetto. L'istituzione coordinatrice e i partner diretti del progetto sono operatori del sistema sanitario e assistenziale che supportano le scuole, forniscono qualifiche, informazioni e materiali di apprendimento, e accompagnano i centri nel loro percorso. Questo approccio si basa sull'idea che l'empowerment sostenibile può essere raggiunto solo se la scuola è intesa come un luogo di apprendimento in cui le persone che vi lavorano continuano a essere gli attori principali e i processi possono essere avviati all'interno del centro stesso, a differenza delle offerte di progetti esterni che sono efficaci solo in aree specifiche.

Con questo obiettivo, vengono offerti tre blocchi fondamentali:

- 01** Una giornata informativa per la "sensibilizzazione" di tutto il personale docente con l'obiettivo di formare un "team centrale" per il lavoro successivo.
- 02** Fornitura di diversi moduli didattici pronti su temi psicosociali rilevanti, basati sul feedback delle scuole dei progetti precedenti a diversi livelli (3°/4° e 7°/8° grado) e in diverse lingue.
- 03** Supporto nei processi per avviare un progetto scolastico a lungo termine, efficace e sostenibile che possa essere adattato alle esperienze e alle risorse della scuola.

In questo manuale, vorremmo mettere le esperienze e i materiali del progetto a disposizione per l'uso pratico nelle scuole e in altri contesti di apprendimento, e speriamo che questo contribuisca ulteriormente a rompere le barriere, a responsabilizzare insegnanti e alunni, e a promuovere l'inclusione e la diversità.

Desideriamo ringraziare tutte le istituzioni dell'UE e le agenzie nazionali coinvolte per il loro supporto durante il periodo del progetto e, in particolare, tutti gli insegnanti e gli alunni partecipanti per il loro impegno attivo e i loro commenti aperti, senza i quali il progetto non sarebbe andato oltre la fase di pianificazione.

INDICE DELLE ATTIVITÀ

1. Modulo 1: Laboratorio di Educazione Emozionale	p. 8
• Introduzione, obiettivi, punti chiave e parole chiave	p. 9
• Giorno 1: Esplorare le emozioni	
◦ A1: Cerchio di discussione - Cosa dicono le mie emozioni?	p. 11
◦ A2: Esercizio "Respira e senti"	p. 13
◦ A3: Cerchio di contatto visivo con la musica	p. 14
• Giorno 2: Esprimere e regolare le emozioni	
◦ A1: Ricordiamo l'esperienza - Emozioni giorno 1	p. 16
◦ A2: Esercizio "Respira e senti"	p. 17
◦ A3: Imitare i sentimenti con il corpo	p. 18
◦ A4: Lo specchio emotivo	p. 20
◦ A5: La mano delle emozioni	p. 22
◦ A6: Cerchio di chiusura / Ciò che porto con me	p. 24
• Attività complementari	
◦ AC1: Il dado delle emozioni	p. 25
◦ AC2: L'emozionometro del giorno	p. 26
• Checklist del materiale per tutte le attività	p. 27
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 1	
▪ A1: Testo e lettura guidata "Sentire i propri sentimenti/emozioni"	p. 28
◦ Giorno 2	
▪ A3: Schede illustrate con espressioni facciali dei bambini	pp. 29-38
▪ A5: Modello della sagoma di "La mano delle emozioni"	p. 39
◦ Attività complementari	
▪ AC1: Modello ritagliabile per costruire "Il dado delle emozioni"	p. 40
▪ AC2: Modello a colori della scala visiva dell'"Emozionometro del giorno"	p. 41
▪ Modello in bianco e nero dell'"Emozionometro"	p. 42
2. Modulo 2: Stress e strategie di coping	p. 43
• Introduzione: Perché lavorare sullo stress nella scuola primaria?	p. 44
• Giorno 1 — Cosa mi stressa e come me ne accorgo?	
◦ AP 1.1 — Introduzione e presentazione	p. 47
◦ AP 1.2 — Mostri emotivi	p. 49
◦ AP 1.3 — Gioco "Tutti coloro che..."	p. 51
◦ AP 1.4 — Head Picture — Cosa mi stressa?	p. 53
◦ AP 1.5 — Body Picture — Come lo sento nel mio corpo?	p. 55
◦ A 1.6 — Concetti chiave dello stress	p. 57
◦ A 1.7 — Gioco "Dr. Beat"	p. 59
◦ A 1.8 — Modello del serbatoio emotivo	p. 61
◦ A 1.9 — Pizza massage	p. 64
◦ A 1.10 — Visualizzazione Guidata	p. 66
◦ AP 1.11 — Chiusura giorno 1	p. 68
• Giorno 2 — Imparare a regolarsi e a prendermi cura di me	
◦ AP 2.1 — Benvenuto e promemoria del Giorno 1	p. 70
◦ A 2.2 — Gioco "Sollevamento pesi" — Il peso dello stress	p. 72
◦ AP 2.3 — Strategie per gestire lo stress	p. 74
◦ A 2.4 — Gioco "1-7"	p. 77
◦ AP 2.5 — Scrigno del Tesoro emotivo	p. 79
◦ A 2.6 — Il mio Poster dello Stress	p. 81
◦ AP 2.7 — Visualizzazione Il mio pianeta / Luogo interiore di potere	p. 83
◦ AP 2.8 — Chiusura del modulo	p. 85
• Attività complementari	
◦ Attività complementari 1 — Semaforo dello stress	p. 87
◦ Attività complementari 2 — Cassetta di pronto soccorso emotivo	p. 89
• Checklist del materiale per tutte le attività	p. 91
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 1.	
▪ AP 1.4 Head picture	p. 92
▪ AP 1.5 Body picture	p. 94
▪ A 1.6 Concetti chiave dello stress	p. 96

◦	Giorno 2	
▫	AP 2.3 Strategie di gestione dello stress	pp. 97-103
▫	AP 2.5 Scrigno del Tesoro emotivo	p. 104
▫	A 2.6 Il mio poster dello Stress	p. 105
◦	Attività complementari	
▫	AC1. Semaforo delle emozioni	p. 106
▫	AC2. Schede di pronto soccorso	p. 107
3.	Modulo 3: Guida alla salute mentale e alla cura di sé	p. 108
•	Introduzione, obiettivi, punti chiave e parole chiave	p. 109
•	Attività	
◦	A1: Introduzione alla Salute Mentale	p. 110
◦	A2: Identificare le emozioni	p. 112
◦	A3: L'Albero del Benessere	p. 114
•	Attività complementari	
◦	AC1: Cassetta degli attrezzi per le emozioni	p. 116
◦	AC2: Il mio albero ed io	p. 118
◦	AC3: Mappare il Sé Interiore	p. 120
•	Checklist del materiale per tutte le attività	p. 122
•	Materiali stampabili	
◦	A2 Identificare le emozioni	pp. 123-132
◦	A3 L'albero del benessere	pp. 133-134
◦	AC2 Il mio albero ed io	pp. 135-137
◦	AC3 Mappare il Sé Interiore	pp. 138-139
4.	Modulo 4: Introduzione alla salute mentale e alle malattie mentali	pp. 140
•	Introduzione, obiettivi, punti chiave e parole chiave	p. 141
•	Giorno 1: Salute e bisogni	
◦	A1: Cos'è la salute mentale?	p. 143
◦	A2: Cosa influenza la mia salute mentale?	p. 144
◦	A3: POSTER — Fattori che influenzano la salute mentale	p. 145
◦	A4: Chiusura della giornata	p. 146
•	Giorno 2: Come sto io e come stanno gli altri?	
◦	A1: Viaggio emotivo: una breve meditazione	p. 147
◦	A2: Come possono sentirsi gli altri?	p. 149
◦	A3: Perché a volte mi sento male?	p. 150
◦	A4: Chiusura della giornata + Compito facoltativo	p. 151
•	Giorno 3: Chi può aiutarmi?	
◦	A1: Chi può aiutarmi?	p. 152
◦	A2: La mia tessera d'aiuto (Help Card)	p. 153
◦	A3: Come aiutiamo qualcuno che non sta bene?	p. 154
◦	A4: Role-play — Praticiamo come aiutare	p. 155
◦	A5: Chiusura del modulo	p. 156
•	Attività complementari	
◦	AC1: "Il mio termometro emotivo"	p. 157
◦	AC2: "La ruota dei supporti della classe"	p. 158
•	Checklist del materiale per tutte le attività	pp. 159-160
•	Materiali stampabili	
◦	Giorno 1. A1. Schede delle emozioni e degli stati d'animo	pp. 161-192
◦	Giorno 2. A2. Foglio da disegno	p. 193
◦	Giorno 3. A4. Schede di casi pratici	p. 195
◦	AC1. Modello in scala de "Il mio termometro emotivo"	p. 196
◦	AC2. Modello segmentato de "La ruota dei supporti della classe"	p. 197
5.	Modulo 5: Prevenzione del bullismo e del cyberbullismo	p. 198
•	Introduzione, obiettivi, punti chiave e parole chiave	pp. 199-200
•	Giorno 1: Bullismo in generale	
◦	A1: Introduzione e presentazione	p. 201
◦	A2: Cerchio di presentazione – Qualità positive	p. 202
◦	A3: Gioco di movimento – "Tutti coloro che..."	p. 203
◦	A4: Gioco di movimento – "Sì / No"	p. 204
◦	A5: Contributo – Cos'è il bullismo?	p. 206

◦ A6: Storia "Non voglio andare in gita" – Identificazione dei ruoli	p. 208
◦ A7: Sagome del corpo – Emozioni e conseguenze del bullismo	p. 210
◦ A8: Lettera alle famiglie – Condividiamo ciò che abbiamo imparato	p. 212
• Giorno 2: Ambiente digitale, cyberbullismo e sistema di supporto	
◦ A1: Cerchio di ripasso – Ricordando il giorno precedente	p. 214
◦ A2: Gioco di attivazione – La palla immaginaria	p. 215
◦ A3: Dibattito sui questionari familiari	p. 216
◦ A4: Breve introduzione – Cos'è il cyberbullismo?	p. 218
◦ A5: Gioco – "Messaggi Comuni"	p. 220
◦ A6: Dibattito – Regole d'Oro su Internet (STOP – BLOCCA – RACCONTA)	p. 222
◦ A7: Strategie Anti-Bullismo – Accordo di Classe	p. 224
◦ A8: Cerchio di Chiusura – "Il piatto dei complimenti"	p. 226
• Attività complementari	
◦ AC1: La cassetta dei messaggi anonimi	p. 228
◦ AC2: La rete della fiducia	p. 229
• Checklist del materiale per tutte le attività	pp. 230-231
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 1. A4. Gioco di movimento "Sì / NO"	pp. 232-233
◦ Giorno 1. A6. Testo della storia completa "Non voglio andare in gita"	pp. 234
◦ Giorno 2. A5. Gioco dei "Messaggi Comuni"	pp. 235-238
◦ Giorno 2. A6. Schede con le Regole d'Oro	pp. 239-241
◦ Giorno 2. A8. Modelli di base per "Il piatto dei complimenti"	pp. 242-244
6. Modulo 6: Riconoscere e comprendere la vergogna	p. 245
• Introduzione, obiettivi, punti chiave e parole chiave	pp. 246-249
• Giorno 1: La vergogna – Riconoscere e comprendere l'emozione	
◦ A1: Votazione con schede – "Mi vergognerei se...?"	p. 250
◦ A2: Gioco dei ritratti – "Dove si nasconde la vergogna?"	p. 252
• Giorno 2: Fattori scatenanti della vergogna e supporto reciproco	
◦ A1: Brainstorming – "Quando provo vergogna?"	p. 254
◦ A2: "Cosa mi aiuta quando provo vergogna"	p. 256
• Attività complementari	
◦ AC1: Storie anonime di vergogna	p. 258
◦ AC2: Il semaforo della vergogna	p. 260
• Checklist del materiale per tutte le attività	p. 262
• Materiali stampabili	
◦ A1. e AC2. Schede di risposta del gioco di votazione e semaforo	pp. 263-264
◦ Giorno 1. A2. Schede illustrate bilingui con volti ed espressioni emotive complete	pp. 295
7. Modulo 7: Giovani caregiver e salute mentale familiare	p. 297
• Introduzione, obiettivi, punti chiave e parole chiave	pp. 298-299
◦ A1: Malattie che si vedono e malattie che non si vedono	p. 300
◦ A2: La storia di Leo	p. 302
◦ A3: Cosa può aiutare? — Costruiamo una rete	p. 304
◦ A4: Cosa è importante ricordare	p. 306
• Attività complementari	
◦ AC1: Miti e verità	p. 308
◦ AC2: Frasi che aiutano	p. 309
• Checklist del materiale per tutte le attività	p. 310
• Materiali stampabili	
◦ AC1: Miti e verità	p. 311
8. Modulo 8: Uso dei media digitali e salute mentale	p. 312
• Introduzione, obiettivi, punti chiave e parole chiave	p. 313
• Giorno 1: I media digitali e il benessere	
◦ A1: Cerchio di discussione - Media digitali e benessere	p. 315
◦ A2: Gioco dei dadi - emozioni mediatriche	p. 317
• Giorno 2: Uso salutare dei media digitali	
◦ A1: Tempi di utilizzo dei media digitali	p. 319
◦ A2: Uso sano o insano?	p. 321
• Giorno 3: Riflessione e abitudini mediatriche sane	
◦ A1: Esperienze mediatriche	p. 323

◦ A2: Lavoro di gruppo - Zone e tempi liberi dai media digitali	p. 324
◦ A3: Riflessione finale e impegno personale	p. 325
• Attività complementari	
◦ AC1. Diario dei media digitali	p. 326
◦ AC2. Teatro di situazioni digitali	p. 327
• Checklist del materiale per tutte le attività	p. 329
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 1. A1. Media digitali e benessere	p. 330
◦ Giorno 1. A2. Gioco dei dadi – Emozioni mediatiche	p. 340
◦ Giorno 2. Tempi di utilizzo dei media	p. 343
◦ Giorno 2. Classificazione – Sano o insano?	p. 344-354
◦ Giorno 3. Lavoro di gruppo – Zone e tempi liberi dai media	p. 355
◦ Giorno 3. Il mio obiettivo personale rispetto ai media digitali	p. 356
◦ AC1. Diario dei media digitali	p. 357
9. Mòdul 9: Protecció infantil i drets de la infància	p. 358
• Introduzione, obiettivi, punti chiave e parole chiave	p. 359
• Giorno 1: Quali sono i diritti dell'infanzia?	
◦ A1: Osserviamo un'immagine e scopriamo gli indizi	p. 361
◦ A2: Scopriamo cosa sono i Diritti dell'Infanzia	p. 363
◦ A3: Collochiamo i Diritti nel Cerchio	p. 366
• Giorno 2: Perché abbiamo bisogno di diritti e regole?	
◦ A1: Cosa succederebbe se non ci fossero i diritti? (Dinamica Think-Pair-Share)	p. 368
◦ A2: Perché abbiamo bisogno di regole e come si collegano ai diritti?	p. 370
◦ A3: Role-play — Situazioni di diritti e regole	p. 372
◦ A4: Creiamo una storia o un disegno – Perché i diritti sono importanti?	p. 374
• Giorno 3: I diritti nella nostra scuola	
◦ A1: Presentiamo i nostri compiti e ci colleghiamo alla vita reale	p. 376
◦ A2: Come possiamo proteggere i diritti nella nostra scuola?	p. 378
◦ A3: Riflessione finale – Quale diritto è più importante per me?	p. 381
• Attività complementari	
◦ AC1: La Macchina del Tempo dei Diritti	p. 383
◦ AC2: Detective dei Diritti a Scuola	p. 385
• Checklist del materiale per tutte le attività	p. 387
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 1. A1. "Osserviamo un'immagine e scopriamo gli indizi"	p. 388-390
◦ Giorno 1. A2. Testo "Quali sono i diritti del bambino?"	p. 391
◦ Diritti Fondamentali del Bambino	p. 392-401
◦ Giorno 2. Attività 2.1 Schede con problemi immaginari	p. 402-404
◦ Giorno 2. Attività 2.2 Schede con situazioni quotidiane	p. 406

Laboratorio di Educazione Emozionale

Guida per il corpo docente



Attività per la scuola primaria

INTRODUZIONE

Le emozioni fanno parte della vita quotidiana di **chi frequenta la terza e la quarta elementare**, influenzandone il comportamento, le relazioni e il processo di apprendimento. Tuttavia, molte persone in questa fascia d'età non dispongono ancora degli strumenti necessari per riconoscere, nominare o esprimere ciò che provano in modo adeguato.

Questo modulo ha l'obiettivo di **accompagnare la classe nell'esplorazione delle proprie emozioni** attraverso dinamiche esperienziali, attività corporee e momenti di riflessione condivisa. Si propone un approccio pratico e accessibile che permetta di sperimentare, identificare e comunicare i propri sentimenti, oltre ad avviarsi alle tecniche base di autoregolazione emotiva.

Inoltre, si punta a **favorire l'empatia e il rispetto reciproco**, promuovendo un ambiente in cui ogni partecipante si senta visto, compreso e accettato emotivamente.

Il ruolo di chi insegna è fondamentale: facilitare le dinamiche, **mantenere uno spazio sicuro di espressione** e guidare le conversazioni partendo dall'ascolto attivo. Lungo tutto il modulo, il personale docente potrà osservare come i minori gestiscono le proprie emozioni, offrendo informazioni preziose per sostenere il gruppo nel suo sviluppo socio-emozionale.

Obiettivi del laboratorio

- Riconoscere e nominare emozioni proprie e altrui.
- Esplorare come si manifestano le emozioni nel corpo.
- Comprendere che tutte le emozioni sono valide e hanno una funzione.
- Esprimere i sentimenti in modo rispettoso.
- Sviluppare strategie iniziali di autoregolazione.
- Promuovere l'empatia, la coesione di gruppo e il benessere in aula.



Le proposte di questo modulo sono pensate come una guida flessibile per lavorare sulle emozioni con naturalezza e sensibilità. È possibile adattare le dinamiche al ritmo e alle necessità del gruppo: dividere il modulo in più sessioni, ampliare le attività o semplificarle secondo necessità.

Usa questo materiale come punto di partenza e adattalo alla realtà della tua aula. Conosci la tua classe meglio di chiunque altro e saprai come accompagnarla nel modo più adeguato..

Punti chiave per l'insegnante

- **Creare un clima emotivamente sicuro** fin dall'inizio.
- **Validare tutte le emozioni** come esperienze legittime, senza classificarle come "buone" o "cattive".
- Essere un **modello di espressione emotiva rispettosa**, sia verbale che corporea.
- Utilizzare le dinamiche come punto di partenza per la conversazione, non come fine a se stesse.
- **Adattare le proposte alle necessità del gruppo**, senza forzare una partecipazione emotiva intensa.
- Osservare senza giudizio: ogni persona ha il proprio ritmo di espressione emotiva.
- Sfruttare le attività per identificare modelli, resistenze o progressi nel gruppo.
- **Incoraggiare l'empatia e l'ascolto attivo** come strumenti di coesione e sostegno.
- **Curare la transizione emotiva al termine** di ogni sessione (non lasciare temi aperti o stati emotivi attivati).

Parole chiave

- Emozioni primarie
- Linguaggio emotivo
- Ascolto attivo
- Espressione corporea
- Cura del gruppo
- Empatia
- Gioco emozionale
- Rispetto reciproco
- Regolazione attraverso il respiro
- Convivenza

Risultati attesi modulo 1

Al termine di questo modulo, ci si aspetta che la classe possa **riconoscere meglio le proprie emozioni**, dare loro un nome e imparare modi rispettosi per esprimerle e gestirle nella vita di tutti i giorni.

A1

Giorno 1. Esplorare le emozioni (durata 45 minuti)

Attività 1: Tavola rotonda – Cosa dicono le mie emozioni?

(15 a 20 minuti circa) **Adattata al ritmo e alle necessità del gruppo**

1.1.1 Obiettivi

1. Creare uno **spazio sicuro** affinché la classe identifichi, nomini e condivida le proprie emozioni partendo dall'esperienza personale, favorendo l'ascolto attivo, la validazione e la **curiosità reciproca**.

Materiali

- ☐ Testo "Sentimenti/Emozioni"
- ☐ Carte delle emozioni (una serie per piccolo gruppo)
- ☐ Penne o matite
- ☐ Lavagna o fogli mobili per raccogliere le emozioni
- ☐ Spazio libero per formare un cerchio e muoversi comodamente
- ☐ Musica strumentale dolce (opzionale)

1.1.2 Sviluppo dell'attività

1. **Apertura e inquadramento:** spiegare che oggi si parlerà di **come ci sentiamo**, perché ci sentiamo così e come possiamo riconoscere ed esprimere queste emozioni con rispetto.
2. **Domande guida:** scegliere le più adatte al gruppo e alternarle per dinamizzare il dialogo:
 - **Auto-osservazione:** Come sai cosa provi in questo momento? In quale parte del corpo senti l'emozione (petto, pancia, testa)?
 - **Denominazione emotiva:** Quale emozione pensi che sia? Si possono provare più emozioni contemporaneamente? Come distingui tristezza e rabbia?
 - **Validazione:** Tutte le emozioni portano un messaggio... cosa ti sta dicendo la tua? **Non esistono emozioni "buone" o "cattive"**; a volte anche il disagio ci aiuta.
 - **Legame sociale:** Credi che gli altri si sentano come te a volte? Come sappiamo cosa prova qualcuno se non lo dice? Cosa facciamo quando qualcuno è molto triste o arrabbiato?
3. **Modellamento e clima:** validare gli interventi, riassumere con le proprie parole e, se utile, **condividere un'emozione breve** come esempio personale.
4. **Registro visivo (opzionale):** annotare sulla lavagna le **emozioni menzionate**, le situazioni associate o le sensazioni corporee (nodo allo stomaco, testa "confusa", ecc.).
5. **Chiusura e transizione:** ringraziare per l'apertura del gruppo e lasciare 3 idee chiave:
 - Tutte le emozioni sono importanti.
 - Parlarne ci aiuta a **capirci e prenderci cura di noi**.
 - Ognuno ha il suo ritmo: va bene prendersi del tempo.

Sentire i propri sentimenti/emozioni, essere in grado di nominarli ed esprimerli – e riconoscere e prestare attenzione ai sentimenti degli altri.

I tuoi sentimenti sono importanti. Emozioni è un altro nome per definirli. I sentimenti hanno **grande potere**.

- Cosa dice il tremolio del tuo stomaco?
- Cos'è quella confusione che hai in testa?
- Perché all'improvviso gli occhi ti si riempiono di lacrime?
- Capisci il linguaggio dei tuoi sentimenti?
- Cosa cercano di dirti i tuoi sentimenti?
- Senti paura, rabbia, gioia, amore o tristezza?

Accogli i tuoi sentimenti. Ti parlano delle tue necessità. Comprendi i tuoi sentimenti? Allora potrai **prenderti cura di te meglio**. E puoi parlarne. Così anche gli altri ti capiranno meglio e potranno esserti vicini.

Ricorda: anche gli altri hanno sentimenti. Proprio come te. Cerca di comprenderli. Aiutali.

Punti chiave per chi insegna

- **Sostenere il clima di sicurezza** (non obbligare a parlare; ascoltare con rispetto).
- **Osservare i modelli** (temi ricorrenti, risate nervose, silenzi): daranno indizi per le sessioni successive.
- **Se emergono temi sensibili**, non risolverli istantaneamente: accoglierli e prenderne nota per affrontarli in seguito.
- Adattare domande e tempi alle **necessità del gruppo**.

A2

Attività 2: Esercizio "Respira e senti"

(5 a 7 minuti circa) Puoi ripeterlo secondo le necessità del gruppo

1.2.1 Obiettivi

1. Portare l'attenzione al corpo e al momento presente attraverso la respirazione consapevole. È un semplice esercizio di **regolazione emotiva** che aiuta a riconoscere come ci si sente e a calmare il sistema nervoso.

Materiali

- ☐ Spazio sufficiente in aula affinché la classe possa disporsi in piedi formando un cerchio, con una certa distanza tra i partecipanti.
- ☐ **Ambiente tranquillo**, senza interruzioni

1.2.2 Sviluppo dell'attività

1. Chiedere alla classe di mettersi in piedi in cerchio, lasciando spazio per muoversi e **respirare comodamente**.
2. Indicare la posizione delle mani:
 - Mano destra sullo sterno (zona del petto).
 - Mano sinistra sull'ombelico (zona dell'addome).
3. Spiegare l'esercizio usando la propria voce come guida:
 - Inspiriamo lentamente e profondamente dal naso, cercando di far **gonfiare la pancia verso l'esterno**.
 - Espiriamo molto lentamente dalla bocca, emettendo un suono dolce come "ssssss", come se facessimo uscire l'aria con cura.
4. Accompagnare il processo con frasi rassicuranti, per esempio:
 - „Non c'è fretta. Ognuno sceglie il ritmo che lo fa sentire bene. Non è una competizione.”
5. Ripetere il ciclo respiratorio tre volte, **modellando il ritmo** per guidare il gruppo.
6. Osservare le reazioni. Se si nota calma o connessione, chiudere con una domanda semplice:
 - *Cosa avete notato nel vostro corpo?*
 - *È cambiato qualcosa rispetto a prima di respirare?*

Punti chiave per chi insegna

- Questo esercizio può essere ripetuto più volte se si nota nervosismo o agitazione nel gruppo.
- Incoraggiare a **centrare l'attenzione sulle sensazioni corporee** piuttosto che nel farlo "perfetto".
- Può essere usato all'inizio o alla fine della lezione come pratica di **connessione e calma**.



A3

Attività 3: Cerchio di contatto visivo con musica

(5 a 8 minuti circa) Adattata in base alle necessità del gruppo.

1.3.1 Obiettivi

1. Approfondire la **connessione emotiva** all'interno della classe attraverso il contatto visivo consapevole, favorendo la presenza, l'empatia e il **riconoscimento reciproco**.

Materiali

- ☐ Aula con spazio per formare un cerchio ampio.
- ☐ Dispositivo per riprodurre musica e altoparlante.
- ☐ Musica strumentale dolce e rilassante (esempio: "Beautiful Relaxing Music – Peaceful Soothing Instrumental" su YouTube).

1.3.2 Sviluppo dell'attività

1. **Organizzazione iniziale:** chiedere alla classe di formare un cerchio ampio in cui chiunque sia incluso. Partecipa anche tu all'interno del cerchio per modellare l'esperienza.
2. **Spiegazione della dinamica:** indicare che si tratta di un'attività silenziosa di contatto visivo, il cui scopo è guardarsi negli occhi con attenzione e rispetto, senza parlare né ridere, semplicemente essendo presenti.
3. **Scelta della coppia:** chiedere a ogni partecipante di selezionare una persona all'interno del cerchio come propria "coppia di sguardi" per iniziare l'esercizio. Chiarire che in seguito si cambierà coppia.
4. **Inizio con musica:** avviare la musica strumentale a un volume basso. Spiegare che servirà da accompagnamento per sostenere il silenzio e facilitare la concentrazione, senza essere protagonista.
5. **Primo contatto visivo:** indicare alle coppie di guardarsi direttamente negli occhi per circa 3 secondi, in silenzio, mantenendo la presenza ed evitando gesti di derisione.
6. **Gesto di chiusura:** al termine di questi secondi, ognuno accenna un lieve inchino con la testa o fa un breve gesto di riconoscimento verso l'altra persona, come simbolo di rispetto e gratitudine.
7. **Rotazione della coppia:** chiedere di cambiare partner e ripetere il processo. Continuare finché chiunque abbia avuto l'opportunità di guardare ed essere guardato da più persone.
8. **Riflessione opzionale in plenaria:** se il tempo lo permette, aprire un breve dialogo con domande semplici:
 - *Come vi ha fatto sentire guardare ed essere guardati in silenzio?*
 - *Ci sono stati momenti di disagio? Perché?*
 - *In quale parte del corpo avete sentito di più l'esperienza?*



Punti chiave per chi insegna

- Alcune persone potrebbero sentirsi a disagio con lo sguardo diretto. Ricorda loro che è possibile distogliere lo sguardo o ridurre il tempo se ne sentono la necessità.
- Fornisci le indicazioni con voce dolce e mantieni un **clima di calma** per tutta la durata della dinamica.
- Adatta la durata del contatto visivo in base alla sensibilità del gruppo (ad esempio, iniziare con 2 secondi e aumentare gradualmente).
- Evita che la musica diventi il centro dell'attenzione; deve essere solo un supporto che sostiene l'**ambiente meditativo**.

A1

Giorno 2. Esprimere e regolare le emozioni (45 minuti di durata totale)

Attività 1: Ricordiamo l'esperienza – Emozioni del giorno 1 (minuti di durata)

Adattata in base al livello di partecipazione del gruppo.

2.1.1 Obiettivi

1. Attivare la memoria emotiva del gruppo, recuperare il lavoro svolto il giorno precedente e rinforzare il **linguaggio emotivo** appreso.

Materiali

- ☐ Sedie in cerchio.
- ☐ Lavagna e pennarelli/gessi (opzionale, per annotare parole chiave).

2.1.2 Sviluppo dell'attività

1. **Formare il cerchio:** organizzare le sedie in cerchio, proprio come nel Giorno 1.
2. **Introduzione orale:** iniziare con una breve frase per orientare la classe:
 - *"Oggi continueremo a esplorare le nostre emozioni. Ma prima, ricordiamo insieme cosa abbiamo fatto nell'ultima sessione."*
3. **Domande aperte per ricordare e dialogare:** proporre alcune al gruppo per stimolare la memoria e la riflessione:
 - *Quale emozione ricordi che è emersa l'altro giorno?*
 - *C'è stata qualche attività che ti è piaciuta particolarmente? Perché?*
 - *Cosa hai imparato sulle emozioni che non sapevi prima?*
 - *Qualcuno ha notato qualche emozione questa settimana che vorrebbe condividere?*
4. **Validazione e registro visivo:** riconoscere tutti gli interventi e, se lo ritieni utile, annotare sulla lavagna le **parole chiave** che emergono (es.: gioia, nervosismo, calma, rabbia, paura...).
5. **Breve ripasso delle attività:** ricordare con frasi semplici cosa si è fatto nel Giorno 1, ad esempio:
 - *"Abbiamo respirato insieme per sentire come stavamo dentro."*
 - *"Abbiamo fatto le statue con le emozioni."*
 - *"Ci siamo guardati negli occhi senza parlare per sentire una connessione."*
6. **Chiusura motivazionale:** ringraziare per i contributi e incoraggiare a continuare con curiosità:
 - *"Oggi continueremo a scoprire come esprimere e regolare ciò che proviamo, con nuove attività che ci aiuteranno a capirci meglio."*

Punti chiave per chi insegna

- Non tutte le domande devono ricevere risposta; scegli quelle che fluiscono meglio con il gruppo.
- In caso di silenzio, condividi tu una breve esperienza del giorno precedente come esempio per avviare il dialogo.
- **Adatta il tempo all'energia del gruppo:** può essere più breve o più esteso a seconda di ciò che emerge.

A2

Attività 2: Esercizio "Respira e senti"

(5 a 7 minuti circa) Puoi ripeterlo secondo le necessità del gruppo.

2.2.1 Obiettivi

1. Portare l'attenzione al corpo e al momento presente attraverso la respirazione consapevole. È un semplice esercizio di **regolazione emotiva** che aiuta a riconoscere come ci si sente e a calmare il sistema nervoso.

Materiali

- ☐ Spazio sufficiente in aula affinché la classe possa disporsi in piedi formando un cerchio, con una certa separazione tra i partecipanti.
- ☐ Ambiente tranquillo, senza interruzioni.

2.2.2 Sviluppo dell'attività

1. **Invitare il gruppo** a mettersi in piedi in cerchio, come nel Giorno 1. Chiedere di lasciare spazio tra di loro per respirare comodamente.
2. **Ricordare brevemente** la tecnica lavorata l'altro giorno:
 - *"Ricordate come abbiamo respirato l'altro giorno per sentirci più tranquilli dentro?"*
3. **Guida alla postura delle mani:**
 - Mano destra sullo sterno.
 - Mano sinistra sull'ombelico.
4. **Indicare l'esercizio passo dopo passo**, usando una voce dolce e pacata:
 - Inhaliamo dal naso, lentamente e profondamente, sentendo come l'addome si espande.
 - Esaliamo dalla bocca, con un suono dolce come "sssss", lasciando uscire l'aria lentamente.
 - Ripetiamo questo ciclo tre volte.
5. **Ricordare loro che:**
 - Ognuno segue il proprio ritmo.
 - Non è una competizione.
 - Non serve farlo perfettamente; l'importante è sentire come **il corpo si calma**.
6. **Chiusura opzionale:** puoi chiedere:
 - *"Qualcuno ha notato un cambiamento nel proprio corpo dopo aver respirato?"*
 - *"Come vi sentite ora?"*

Punti chiave per chi insegna

- Puoi utilizzare questa tecnica all'inizio o alla chiusura di qualsiasi sessione emotivamente intensa.
- Man mano che viene ripetuta, si trasforma in una **risorsa propria del gruppo**.



A3

Attività 3: Imitare i sentimenti con il corpo

(10 a 12 minuti circa) Adattata al livello di energia del gruppo.

2.3.1 Obiettivo

1. Esplorare le emozioni attraverso il **movimento e il linguaggio corporeo**, senza necessità di parlare. La dinamica permette di prendere coscienza di come le emozioni si manifestano nel corpo e favorisce l'**empatia** mediante l'osservazione e l'imitazione.

Materiali

- ☐ Spazio ampio in aula per formare un cerchio in piedi.
- ☐ (Opzionale) Carte delle emozioni stampate da usare come ispirazione visiva.

2.3.2 Sviluppo dell'attività

1. **Formare il cerchio:** chiedere al gruppo di disporsi in piedi in cerchio. Posizionare al centro le carte delle emozioni se usate come supporto.
2. **Spiegare la consegna principale:**
 - *"Useremo il corpo per esprimere emozioni, come se fossimo delle statue. Uno alla volta, chi desidera può entrare al centro del cerchio, mostrare come si sente e gli altri lo imiteranno."*
3. **Inizio dell'esercizio:**
 - Un partecipante entra al centro del cerchio.
 - Chiude gli occhi per un momento, respira e si connette a un'emozione.
 - Rappresenta quell'emozione **solo con il corpo** (senza nominarla), mantenendo la posizione per alcuni secondi.
 - Poi torna al proprio posto.
4. **Imitazione di gruppo:** il resto della classe riproduce la postura/emozione a modo proprio. Successivamente si apre il dialogo con domande come:
 - *"Cosa credete abbia voluto esprimere?"*
 - *"Come vi siete sentiti nell'imitarlo?"*
5. **Ripetizione:** continuare con vari volontari. Non è necessario che passino tutti; basta che ci sia una varietà di emozioni rappresentate.
6. **Opzione alternativa o complementare:**
 - **In coppia:** una persona rappresenta un'emozione e l'altra la imita. Poi si cambiano i ruoli.
7. **Chiusura:** ringraziare per la partecipazione e ricordare che le emozioni si possono **sentire, esprimere e condividere** in modi molto diversi.

Punti chiave per chi insegna

- Incoraggia la classe a esprimersi con libertà, **senza giudicare né forzare**.
- Ricorda che non si tratta di una recitazione teatrale, ma di un'**esplorazione interiore**.
- Se noti insicurezza o disagio, inizia tu come modello per mostrare l'esercizio.

A4

Attività 4: Rispecchiarsi – Lo specchio emozionale (10-15 minuti di durata)

Puoi ampliarla se il gruppo è coinvolto.

2.4.1 Obiettivi

1. Lavorare sull'attenzione, la presenza e l'**empatia non verbale**. Attraverso il gioco dello specchio, la classe allena la capacità di osservare l'altro con rispetto, seguirne i movimenti con delicatezza e connettersi emotivamente senza bisogno di parlare.

Materiali

- ☐ Aula con spazio sufficiente affinché le coppie si dispongano in piedi l'una di fronte all'altra.
- ☐ (Opzionale) Musica strumentale dolce per accompagnare la dinamica.

2.4.2 Sviluppo dell'attività

1. **Formare le coppie:** organizzare la classe in coppie. Puoi lasciare che scelgano liberamente o assegnarle tu per favorire **nuove connessioni** e diversità nelle interazioni.
2. **Spiegazione della dinamica:**
 - *"In ogni coppia, una persona sarà il leader e l'altra il suo riflesso. Come se foste davanti a uno specchio, la persona-specchio dovrà copiare dolcemente i movimenti del compagno."*
3. **Indicazioni iniziali:**
 - Entrambi si posizionano in piedi, l'uno di fronte all'altra, a una distanza comoda.
 - Mantengono il **contatto visivo** durante tutto l'esercizio.
 - Il leader inizia muovendo una mano lentamente, con gesti dolci e continui.
 - Lo specchio imita quei movimenti il più fedelmente possibile, senza parlare né fare gesti esagerati.
4. **Progressione dell'esercizio:**
 - Dopo alcuni momenti, il leader può passare a muovere entrambe le braccia.
 - Se il gruppo si sente a proprio agio, si possono incorporare movimenti più ampi con spalle, busto o gambe.
 - Passati 2-3 minuti, si scambiano i ruoli: lo specchio diventa leader e viceversa.
5. **Opzionale:** accompagna l'esercizio con musica strumentale dolce per facilitare la **concentrazione**, la calma e il ritmo fluido.
6. **Chiusura in plenaria:** riunire il gruppo e aprire un breve giro di riflessione con domande come:
 - *"Come ti sei sentito nell'essere lo specchio? E nel guidare?"*
 - *"È stato facile o difficile seguire l'altro?"*
 - *"Cosa hai imparato da questa esperienza senza parole?"*

Punti chiave per chi insegna

- Rafforza l'idea che questo esercizio non consiste nel farlo "perfetto", ma nell'essere **presenti e attenti all'altro**.
- Accompagna la classe nel sostenere il **contatto visivo** in modo naturale, senza forzarlo né generare disagio.
- Puoi fare una breve dimostrazione con un partecipante per mostrare il ritmo lento, dolce e rispettoso prima di iniziare.
- Se il gruppo appare disperso, mantieni la musica di sottofondo e ricorda che l'obiettivo è la **connessione emotiva e l'empatia**, non l'imitazione esatta.

A5

Attività 5: La mano delle emozioni (10-15 minuti di durata)

Puoi ampliarla se emergono contributi preziosi.

2.5.1 Obiettivi

1. Aiutare la classe a identificare e **classificare le emozioni di base** utilizzando una risorsa visiva e corporea: la propria mano. Si tratta di una proposta semplice ma significativa che facilita l'espressione delle emozioni in modo concreto, accessibile e simbolico.

Materiali

- ☐ Aula con spazio per formare un cerchio, seduti a terra o su sedie.
- ☐ (Opzionale) Lavagna e pennarelli per disegnare una mano grande.
- ☐ (Opzionale) Modelli cartacei con la sagoma di una mano per ogni partecipante.
- ☐ (Opzionale) Pennarelli lavabili se si decide di scrivere direttamente sulla propria mano.

2.5.2 Sviluppo dell'attività

1. **Formare il cerchio:** organizzare il gruppo seduto in cerchio.
2. **Presentare l'idea centrale:**
 - *"Parleremo di cinque emozioni di base e, per ricordarle, useremo qualcosa che portiamo sempre con noi: le nostre mani."*
3. **Associare ogni dito a un'emozione:**
 - **Pollice:** Vergogna
 - **Indice:** Gioia
 - **Medio:** Rabbia o collera
 - **Anulare:** Tristezza
 - **Mignolo:** Paura
4. **Scegliere la modalità di lavoro:**
 - Disegnare una mano grande sulla lavagna e scrivere insieme le emozioni.
 - Consegnare il modello cartaceo con la sagoma della mano affinché ognuno lo completi.
 - Invitare a scrivere direttamente sulla propria mano con un pennarello lavabile (solo se si sentono a proprio agio con l'idea).
5. **Riflessione di gruppo:** proporre domande aperte per invitare all'introspezione e al dialogo:
 - *"Ti risulta facile riconoscere queste emozioni in te?"*
 - *"Quale di queste emozioni senti più spesso?"*
 - *"Quale ti costa di più condividere con gli altri?"*
 - *"Credi che ci siano emozioni che non dovremmo provare?"*
6. **Rafforzare il messaggio chiave:**
 - *"Tutte le emozioni sono buone. Ognuna ci informa di qualcosa di importante. A volte ci sono emozioni che non ci piacciono, ma anche quelle hanno uno scopo. Quando le riconosciamo e le condividiamo, ci sentiamo meglio e gli altri possono capirci."*



Punti chiave per chi insegna

- Questa attività può diventare un **simbolo di gruppo** da utilizzare per tutto il resto dell'anno.
- Puoi chiedere a chi partecipa di indicare con la mano quale emozione prova all'inizio o alla fine di una lezione.
- Se si scrive sulla propria mano, assicurarsi che i materiali siano lavabili e che **chiunque si senta a proprio agio** con la proposta.

A6

Attività 6: Cerchio di chiusura / Cosa porto con me (durata 10 minuti)

Puoi adattarla al tempo disponibile.

2.5.1 Obiettivi

1. Questa attività è pensata per chiudere il modulo con consapevolezza e gratitudine, integrando quanto vissuto nelle due sessioni. Permette di esprimersi partendo dall'esperienza personale e di rafforzare il legame di gruppo.

2.5.2 Sviluppo dell'attività

1. **Formare un cerchio con tutta la classe.** Puoi ripetere il formato dei giorni precedenti per mantenere la familiarità.
2. **Introdurre l'attività con una frase semplice:**
 - *"Oggi terminiamo questo piccolo viaggio attraverso le emozioni. Mi piacerebbe che, se vi va, condividessimo qualcosa che portate via da queste sessioni: un'emozione, un apprendimento, una sensazione... quello che volete."*
3. **Proporre una dinamica di giro di parole breve,** con una di queste opzioni:
 - "Porto con me..." (e ogni partecipante completa la frase).
 - "Oggi mi sento..." (e si nomina un'emozione).
 - "Una cosa che ho imparato sulle emozioni è..."
4. **Ricordare che la partecipazione è volontaria.** Chi non desidera parlare può semplicemente dire "passo" o fare un cenno con la testa.
5. **Anche chi insegna può partecipare,** all'inizio o alla fine, per modellare sincerità e vicinanza.
6. **Chiusura simbolica (opzionale):**
 - Si può passare un oggetto simbolico (una pietra, un peluche) affinché ogni persona parli solo quando lo tiene in mano.
 - O semplicemente ringraziare per la partecipazione con una frase di chiusura, per esempio:
 - *"Grazie per aver condiviso le vostre emozioni. Ricordate che sentire non è qualcosa che si insegna, ma qualcosa che **impariamo insieme, passo dopo passo.**"*

Punti chiave per chi insegna

- Questa chiusura non intende valutare né forzare conclusioni, ma riconoscere il percorso emotivo del gruppo e offrire uno **spazio di libera espressione**. È valido dire sia "è stato difficile" sia "mi è piaciuto molto".

3.1.1 Obiettivi

1. Favorire l'identificazione e la verbalizzazione delle emozioni in modo ludico, spontaneo e accessibile per **chiunque partecipi**.

Materiali

- ☐ Un dado grande (di gommapiuma, legno o carta).
- ☐ Carte o un cartoncino con 6 emozioni di base: gioia, tristezza, paura, rabbia, calma, amore.
- ☐ (Opzionale) Immagini da incollare sulle facce del dado o carte da mostrare a ogni tiro.

3.1.2 Sviluppo dell'attività

1. **Preparare il dado:** collocare su ogni faccia un'emozione (con parola o immagine).
2. **Formare il cerchio:** la classe si siede in cerchio in aula.
3. **Lanciare e rispondere:** a turno si lancia il dado, si osserva l'emozione che appare e si risponde a una domanda correlata, adattata al livello del gruppo:
 - *Hai provato questa emozione questa settimana?*
 - *Cosa ti fa sentire così?*
 - *Dove la senti nel corpo?*
 - *Cosa ti aiuta quando provi questa emozione?*
4. **Ampliare la riflessione:** il resto del gruppo può condividere brevi esperienze correlate all'emozione uscita sul dado.
5. **Variante:** puoi preparare il dado con domande invece che con emozioni. Così ogni tiro diventa un generatore di dialogo emotivo.



3.2.1 Obiettivi

1. Promuovere l'auto-osservazione emotiva e creare una **routine di espressione** che si ripeta in aula.

Materiali

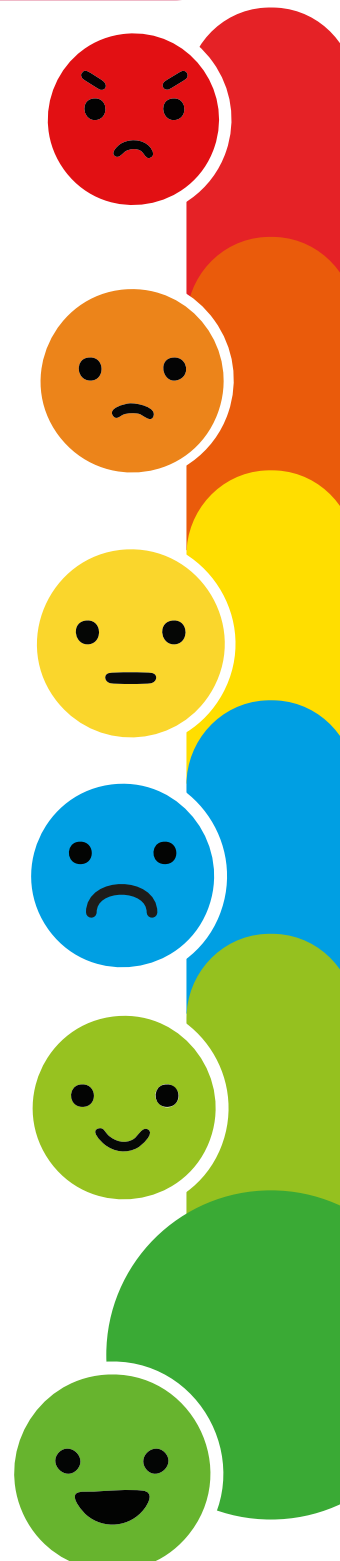
- ☐ Pannello in classe con un termometro visivo delle emozioni (esempio: triste – neutro – felice – euforico – nervoso, ecc.).
- ☐ Mollette con il nome di ogni partecipante o etichette rimovibili.

3.2.2 Sviluppo dell'attività

1. **Presentare l'emozionometro** al gruppo, spiegando che è uno strumento per esprimere come ci si sente ogni giorno.
2. **Posizionamento della molletta:** entrando o uscendo dall'aula, ognuno colloca la propria molletta nella zona del pannello che meglio rappresenta il proprio stato emotivo.
3. **Opzioni di dinamica:**
 - Si può fare in silenzio, in modo privato.
 - Oppure aprire un breve spazio affinché chi vuole condivida come si sente e perché ha scelto quella posizione.
4. **Osservazione docente:** osserva le tendenze generali e rileva se qualcuno ha bisogno di **supporto o accompagnamento**.
5. **Routine continua:** mantenere il pannello visibile per tutto il trimestre affinché diventi un'abitudine di **autoregolazione emotiva**.

Punti chiave per chi insegna

- L'emozionometro può essere usato anche durante i momenti di conflitto.
- Ricorda loro che **non esistono emozioni corrette o errate**; tutte sono valide e utili da esprimere.



Checklist del materiale per tutte le attività

Giorno 1. Esplorare le emozioni

- ☐ Testo "Sentimenti/Emozioni" (per la lettura guidata)
- ☐ Carte delle emozioni (una serie per gruppo)
- ☐ Penne o matite
- ☐ Lavagna o fogli mobili per raccogliere le emozioni
- ☐ Spazio libero per formare un cerchio e muoversi comodamente
- ☐ Musica strumentale dolce per i momenti di calma (opzionale)

Giorno 2. Esprimere e regolare le emozioni

- ☐ Carte delle emozioni (riusate dal Giorno 1)
- ☐ Lavagna o fogli mobili
- ☐ Pennarelli o gessi per scrivere le emozioni sulla "mano" (se disegnata)
- ☐ Modello "La mano delle emozioni" (uno per partecipante o uno generale sulla lavagna)
- ☐ Musica dolce (opzionale, per accompagnare l'esercizio dello specchio)
- ☐ Spazio libero per muoversi (per esercizi di specchio e imitazione)

Attività complementari

Dado delle emozioni

- ☐ Dado grande (può essere di gommapiuma, cartoncino o un cubo di carta)
- ☐ Carte con emozioni di base o immagini espressive
- ☐ Lista di domande per guidare la conversazione emotiva

Emozionometro del giorno

- ☐ Pannello visivo con scala delle emozioni (tipo termometro o cartellone con faccine)
- ☐ Mollette, velcro o etichette con il nome di ogni partecipante
- ☐ Spazio visibile in aula per collocare il pannello durante il modulo o il trimestre

Stampabile Giorno 1 Attività 1: Tavola rotonda – Cosa dicono le mie emozioni?

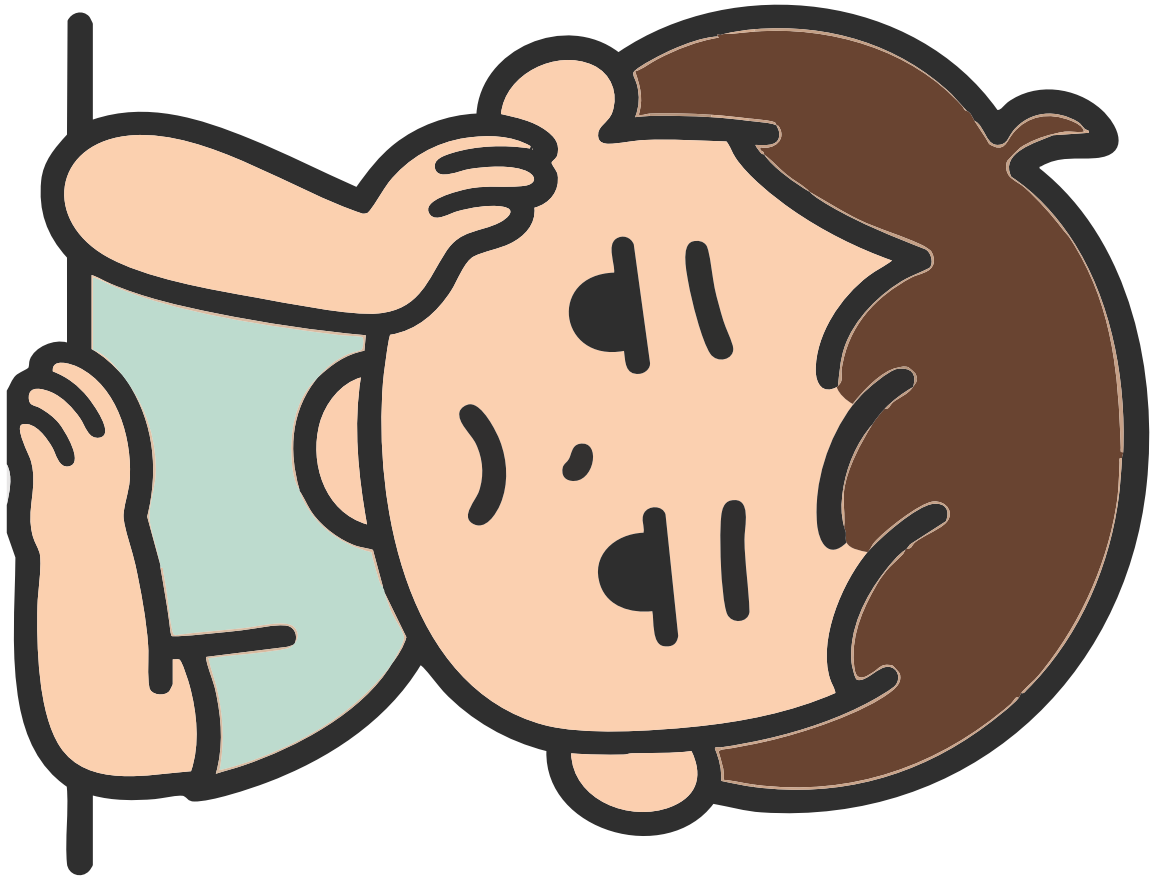
Sentire i propri sentimenti/emozioni, essere in grado di nominarli ed esprimerli – e riconoscere e prestare attenzione ai sentimenti degli altri.

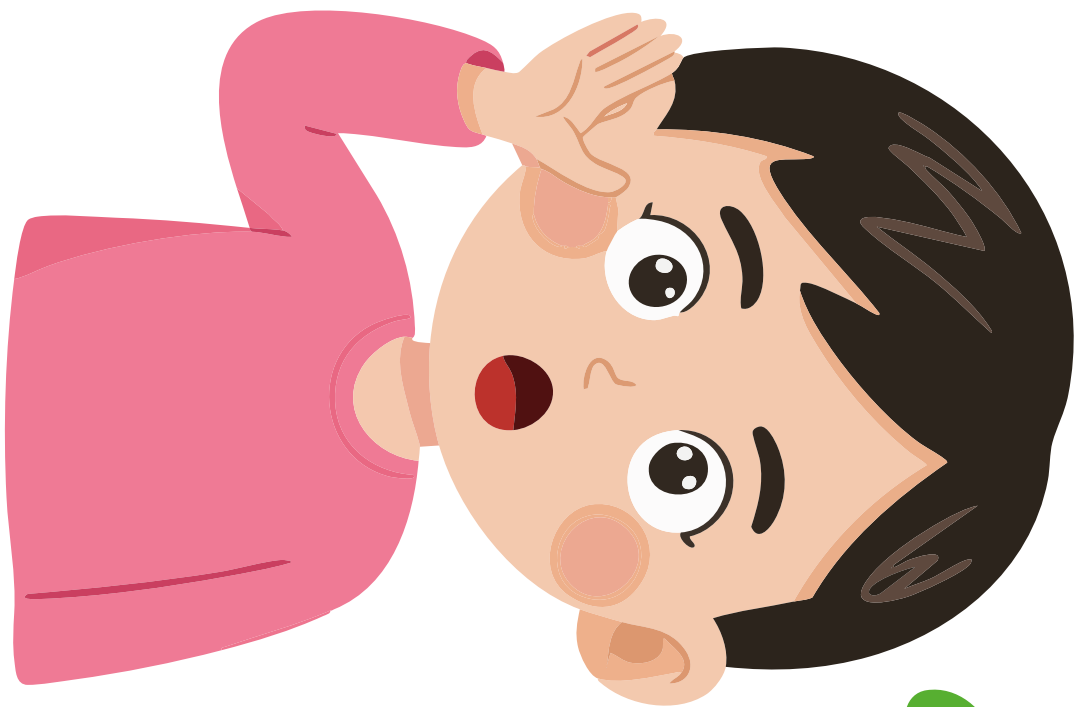
I tuoi sentimenti sono importanti. Emozioni è un altro nome per definirli. I sentimenti hanno **grande potere**.

- Cosa dice il tremolio del tuo stomaco?
- Cos'è quella confusione che hai in testa?
- Perché all'improvviso gli occhi ti si riempiono di lacrime?
- Capisci il linguaggio dei tuoi sentimenti?
- Cosa cercano di dirti i tuoi sentimenti?
- Senti paura, rabbia, gioia, amore o tristezza?

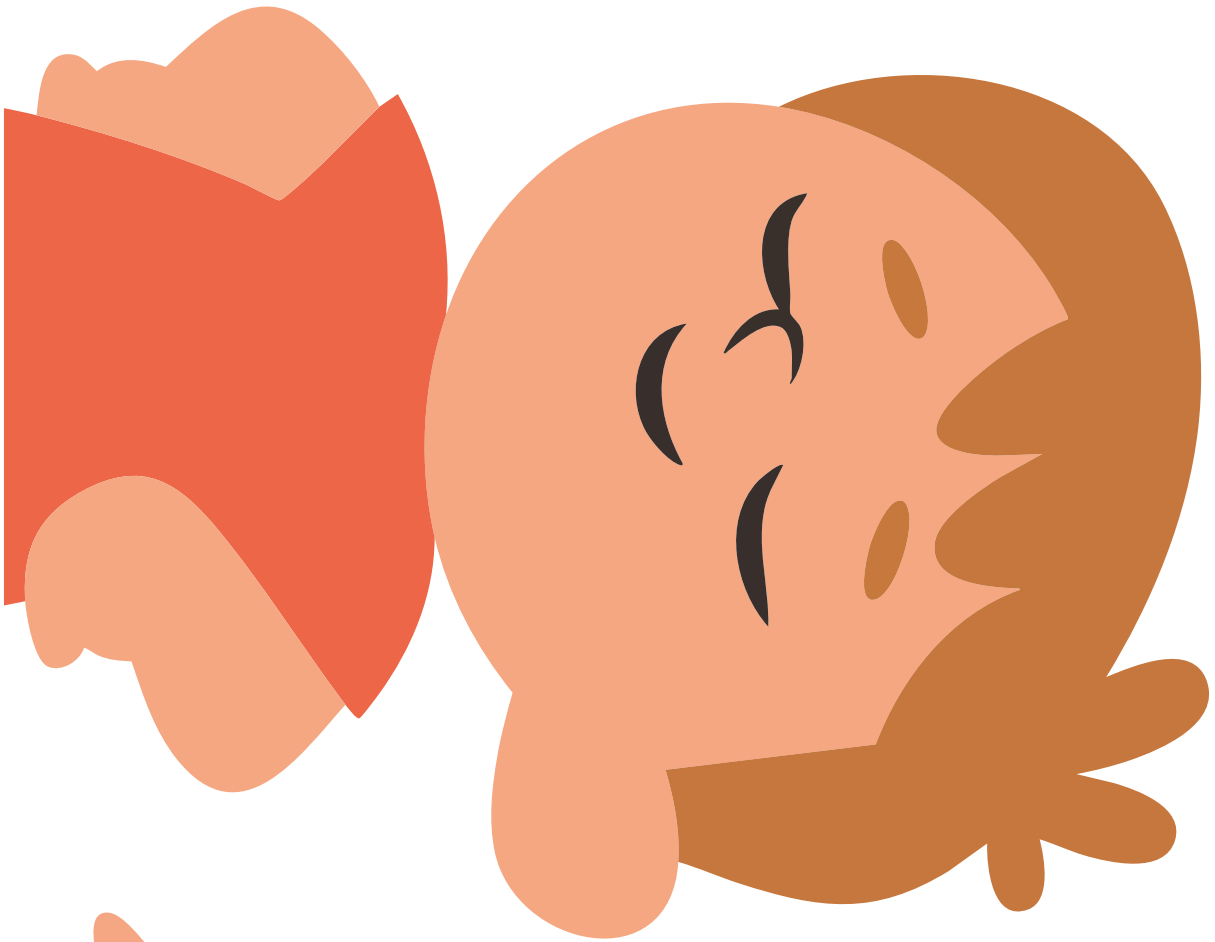
Accogli i tuoi sentimenti. Ti parlano delle tue necessità. Comprendi i tuoi sentimenti? Allora potrai **prenderti cura di te meglio**. E puoi parlarne. Così anche gli altri ti capiranno meglio e potranno esserti vicini.

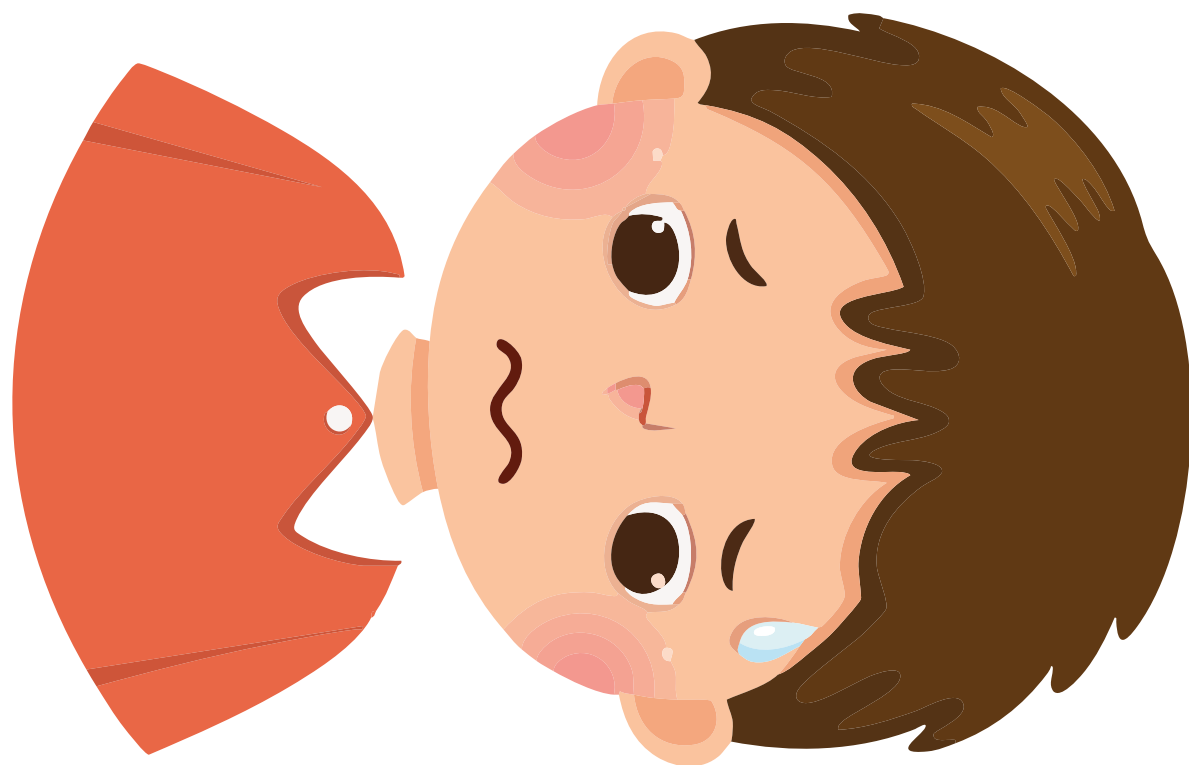
Ricorda: anche gli altri hanno sentimenti. Proprio come te. Cerca di comprenderli. Aiutali.



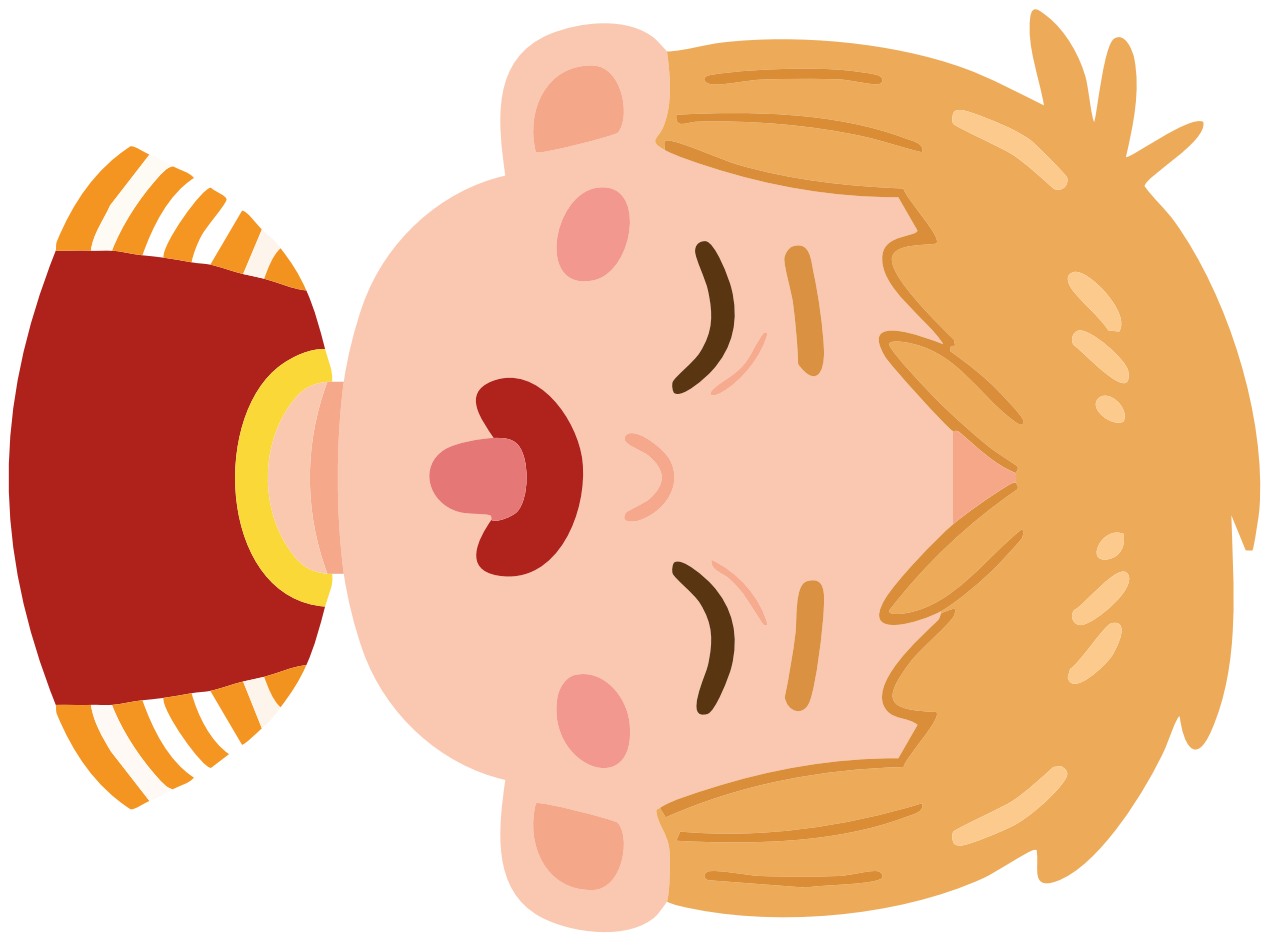








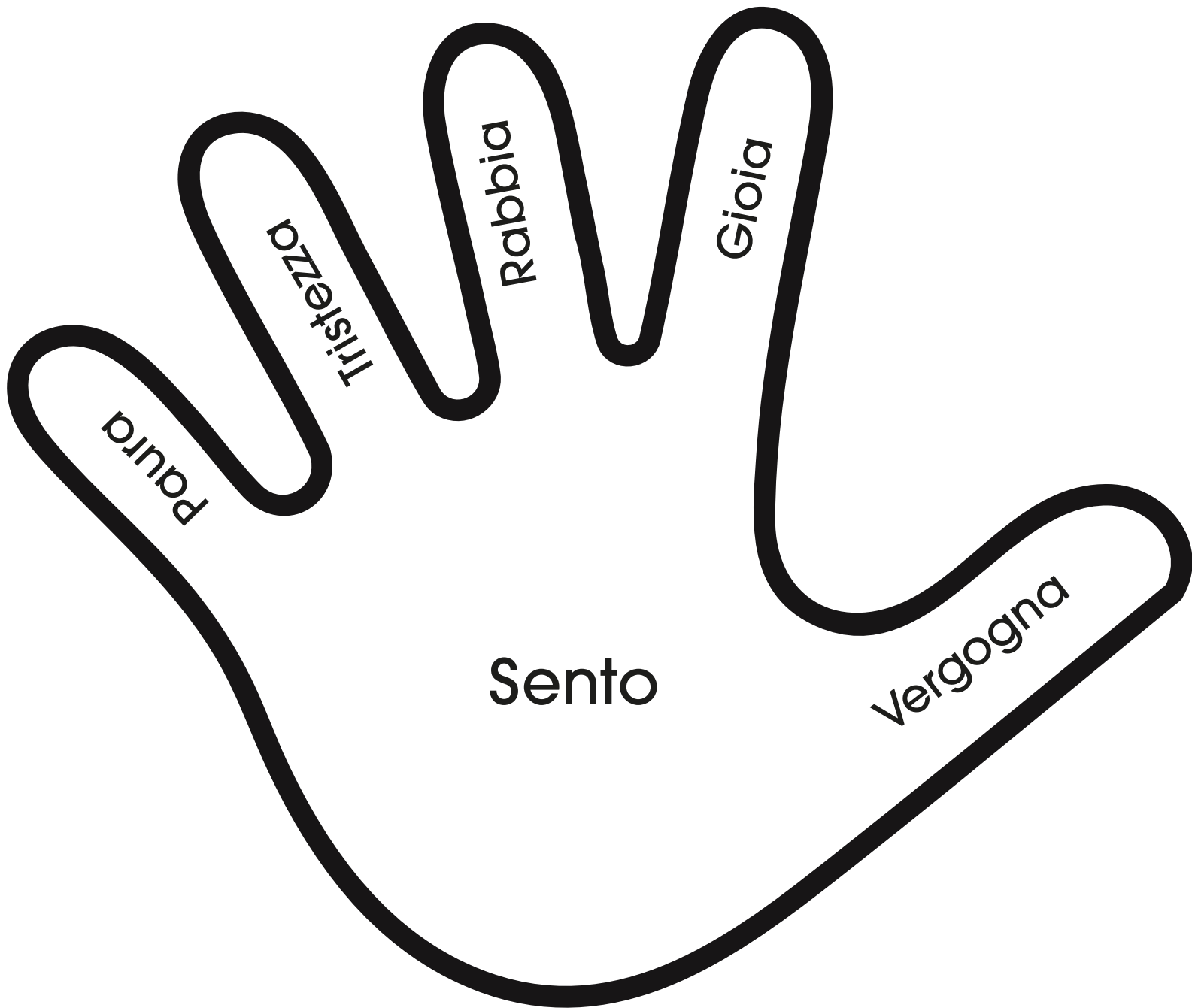


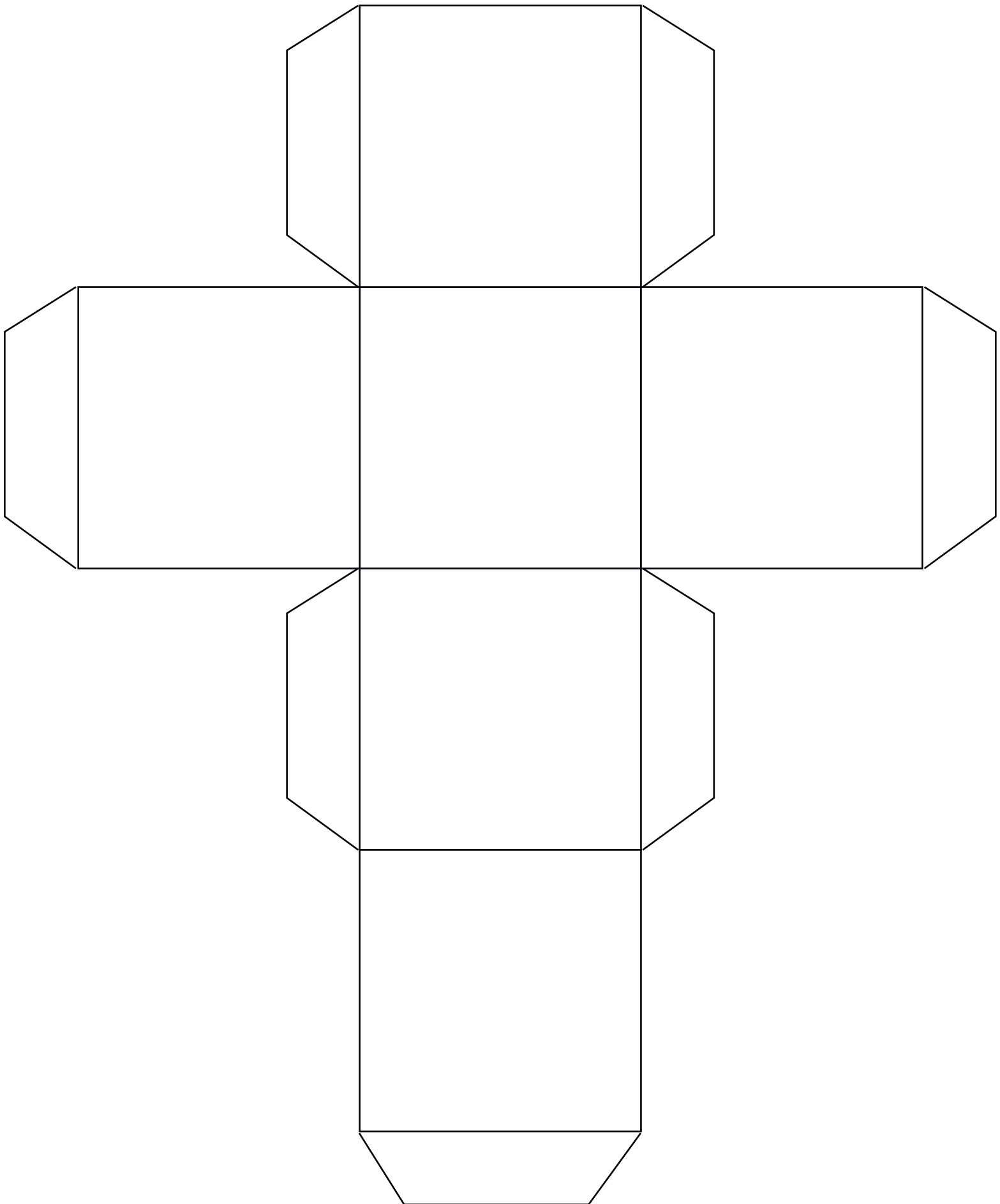




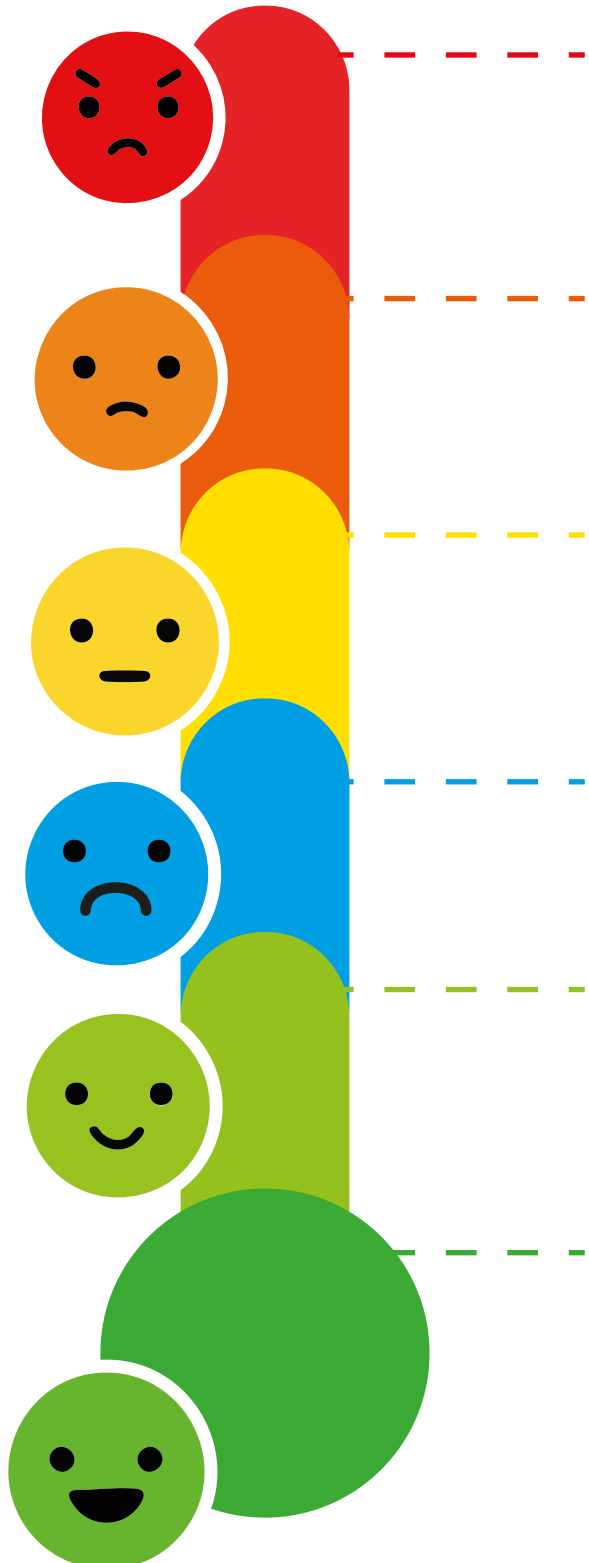








Come ti senti oggi?



Rabbia
Mi sento molto arrabbiato/a. Posso: _____

Frustrazione
Mi sento molto stressato/a. Posso: _____

Preoccupazione
Ho un problema e posso: _____

Tristezza:
Non mi sento molto bene, posso: _____

Calma
Mi sento bene, sono molto tranquillo/a.
Posso: _____

Felicità
Sto molto bene! Mi godrò e condividerò questo momento!

Come ti senti oggi?

A vertical color gradient bar is shown on the left, transitioning from red at the top to dark green at the bottom. Five circular face icons are positioned to the left of the bar, each corresponding to a color and a level of emotion: red (angry), orange (sad), yellow (neutral), light green (happy), and dark green (very happy). Dashed lines extend from each face icon to the right, where three horizontal lines are provided for writing.

Angry (Red)	Sad (Orange)	Neutral (Yellow)	Happy (Light Green)	Very Happy (Dark Green)
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

Stress e strategie di gestione

Guida per il Personale Docente



ATTIVITÀ PER LA PRIMARIA

INTRODUZIONE

Lo stress è un'esperienza quotidiana che colpisce sia i bambini che gli adulti, specialmente in fasi in cui aumentano le responsabilità accademiche, sociali ed emotive. In questa età, molti alunni iniziano a sentire una pressione maggiore per il rendimento scolastico, i cambiamenti nelle amicizie, le attività extrascolastiche o le aspettative familiari, sebbene non sempre dispongano di strumenti per comprenderlo o gestirlo.

Questo modulo è progettato affinché l'alunno riconosca cos'è lo stress, come si manifesta nel suo corpo e nelle sue emozioni, e quali strategie può utilizzare per **regolarsi in modo sano**. Attraverso dinamiche corporee, attività di riflessione, giochi di gruppo, dibattiti ed esercizi di visualizzazione, gli studenti impareranno a identificare segnali precoci di stress e a sviluppare risorse personali che li aiutino ad affrontare situazioni difficili.

L'approccio del modulo è pratico, esperienziale e rispettoso dello sviluppo evolutivo della 5ª e 6ª classe della Primaria. Si punta a far sì che gli alunni **acquisiscano consapevolezza emotiva, autonomia personale e competenze di cura di sé**, rafforzando al contempo la coesione del gruppo e il sostegno reciproco.

Obiettivi del modulo

- Comprendere cos'è lo stress da una prospettiva chiara e accessibile, differenziando lo stress funzionale (che aiuta a rendere) dallo stress che supera la capacità di una persona.
- Identificare situazioni quotidiane che possono generare stress a scuola, a casa o nella vita sociale.
- Riconoscere come si manifesta lo stress nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri e nel comportamento.
- Esplorare strumenti di regolazione pratica (respirazione, visualizzazione, movimento corporeo, strategie cognitive).
- Riflettere sull'importanza di chiedere aiuto e riconoscere i propri limiti.
- Elaborare risorse personali come lo "scrigno del tesoro emotivo" o il "poster dello stress", per disporre di promemoria accessibili durante l'anno.
- Favorire la responsabilità personale e di gruppo nella cura emotiva e nel clima della classe.

Parole chiave

- Stress
- Attivazione
- Risposta fisiologica
- Cervello in modalità emergenza
- Serbatoio emotivo
- Regolazione
- Cura di sé
- Strategie di gestione
- Segnali corporei
- Pensieri automatici
- Supporto
- Attenzione e concentrazione

Risultati attesi modulo 2

In questo modulo **comprenderanno cos'è lo stress**, come funziona nel loro corpo e nella loro mente, e **apprenderanno strumenti pratici per regolarsi, prendersi cura di sé e gestire** meglio i momenti di attivazione.



Orientamento per il docente — Uso flessibile del modulo

Questo modulo è stato progettato come un **banco flessibile di attività**, non come un programma rigido da completare nella sua totalità. Sebbene il laboratorio sia pianificato per **2 sessioni da 60-90 minuti**, include **più attività di quelle strettamente necessarie**, con l'obiettivo che il docente possa adattare il percorso al ritmo del gruppo, al tempo disponibile e alla propria esperienza.

Tieni presente che:

- **Non è necessario realizzare tutte le attività.**
- **Alcune attività sono pensate come chiave**, poiché sostengono gli obiettivi principali del modulo.
- Altre fungono da **attività di supporto, approfondimento o alternativa**, utili se il gruppo avanza rapidamente o se si dispone di più tempo.
- **Puoi scegliere, combinare o sostituire le attività** senza perdere coerenza pedagogica.

Se è la prima volta che tieni questo modulo, ti raccomandiamo di:

- **Dare priorità alle attività chiave indicate nella guida.** Indicate come AP + numero (attività principale) di colore rosa e A + numero (attività secondaria) di colore blu. Es: **AP1** o **A3**.
- Mantenere un ritmo tranquillo, senza fretta di "arrivare a tutto".
- Ricordare che l'obiettivo non è completare le attività, ma **facilitare comprensione, consapevolezza corporea e strumenti pratici di regolazione dello stress**.

Il modulo funzionerà correttamente anche se viene realizzata solo una parte del materiale proposto.

Affidati al tuo criterio professionale e alla risposta del gruppo.

Raccomandazioni per il professore

- **Creare un clima sicuro:** alcuni alunni possono sentirsi vulnerabili parlando di ciò che li stressa. Rafforza sempre l'ascolto ed evita che chiunque venga ridicolizzato per aver condiviso le proprie emozioni.
- **Evitare l'esposizione personale diretta:** invece di chiedere "cosa stressa te?", utilizza dinamiche di gruppo, carte anonime o esempi fittizi.
- **Osservare i segnali corporei:** sbadiglio eccessivo, inquietudine, risate nervose, difficoltà a concentrarsi o irritabilità possono indicare attivazione emotiva.
- **Combinare momenti di attività e calma:** alternare dinamiche di movimento con esercizi di respirazione o visualizzazione aiuta a mantenere l'attenzione del gruppo.
- **Validare tutte le esperienze:** non minimizzare lo stress degli alunni ("non è poi così grave"). Per loro è reale e il loro corpo lo vive come tale.
- **Invitare alla riflessione senza forzare:** se qualche alunno non vuole partecipare a certi esercizi, può osservare.
- **Incoraggiare a chiedere aiuto:** ricorda che l'adulto di riferimento a scuola è un supporto importante; normalizza il fatto che lo cerchino quando ne hanno bisogno.

1.1.1 Obiettivo:

1. Dare il **benvenuto** e presentare il **funzionamento** del laboratorio.
2. Creare un ambiente di **fiducia, calma e partecipazione**.
3. Introdurre il tema del modulo: lo **stress** e come possiamo **gestirlo**.

Materiali:

- ☐ Aula con cerchio di sedie.
- ☐ Spazio libero per muoversi.

1.1.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Formare il cerchio**
 - Invitare gli studenti a sedersi in cerchio in modo che tutti possano vedersi.
 - Spiegare che questo sarà lo spazio di lavoro per la prima parte del laboratorio.
2. **Presentazione iniziale:** Dare un breve benvenuto e spiegare lo scopo generale.
 - *"Oggi parleremo dello stress, una sensazione che tutti abbiamo provato almeno una volta. Vedremo cos'è, come ci influenza e quali strategie possiamo usare per sentirci meglio."*
3. Chiarire che ci saranno **giochi, esercizi corporei, momenti di riflessione e attività creative**.
4. **Presentazione personale con gesto**
 - Indicare agli studenti che, uno alla volta, si presentino dicendo:



"Il mio nome è ___ e oggi mi sento ___"
e accompagnino l'emozione con un **breve gesto**.

Il gruppo risponde all'unisono:
"Ciao ___, ti senti ___" e **replica il gesto**.

5. **Questa dinamica:**
 - **Rompe il ghiaccio**, permette di osservare il **clima emotivo** del gruppo e prepara a lavorare sulle emozioni e lo stress

Nota per l'insegnante

- Mantenere un **tono tranquillo e accogliente** per modellare il clima che vogliamo generare.
- **Accettare qualsiasi emozione** emerga nel giro di presentazione (stanchezza, nervosismo, gioia, noia... tutte sono valide).
- Evitare interpretazioni, giudizi o di "forzare" gesti complessi; è sufficiente un **piccolo segnale corporeo**.
- **Non approfondire ancora** cos'è lo stress: questa spiegazione verrà sviluppata più avanti nel modulo.
- Se compaiono risate nervose o imbarazzo, **normalizzarli**: sono reazioni comuni quando si inizia un laboratorio emotivo.

1.2.1 Obiettivo:

1. Attivare il **riconoscimento emotivo** in modo dinamico.
2. Collegare le emozioni con il tema dello stress.
3. Facilitare l'identificazione di come si esprimono le emozioni nel **corpo** e nel **comportamento**.

Materiali:

- ☐ Biglietti o fogli per disegnare (opzionale).
- ☐ Lavagna per raccogliere le idee (opzionale).

1.2.2 Descrizione dell'Attività:

1. Presentare la dinamica

- Spiegare brevemente che le emozioni possono essere sentite ed espresse in molti modi:
 - *"Rappresenteremo le emozioni attraverso piccoli gesti o movimenti, come se fossero 'mostri emotivi'. L'idea è riconoscere come appaiono, come suonano o come si sentono dentro."*
- Chiarire che non sono travestimenti letterali, ma **metafore** per comprendere meglio le emozioni.

2. Invito a partecipare

- Chiedere volontari che vogliano disegnare un "mostro emotivo" su un foglio o descriverlo a parole.
- Questi "mostri" rappresentano emozioni come:

Paura

Gioia

Vergogna

Rabbia

Stress

Stanchezza

Frustrazione.



- Puoi iniziare tu per **fare da modello** per l'attività.

3. Mimica o breve rappresentazione

- Ogni volontario rappresenta il "mostro emotivo" con un **movimento**, una **postura** o un **suono breve**.
- Il gruppo cerca di **indovinare** di quale emozione si tratti.

4. Conversazione guidata

- Lanciare domande brevi per aprire la **riflessione**:
 - *"Come si sente questa emozione nel corpo?"*
 - *"Cosa fa questo mostro quando appare?"*
 - *"Cosa cambia nel nostro modo di parlare o di muoverci?"*
 - *"Le emozioni cambiano durante la giornata?"*

5. Introdurre il concetto del "mostro dello stress":

- *"Come immaginate che sia il mostro dello stress? Cosa fa? Va veloce? È agitato? Agisce con pressione?"*
- Permettere agli studenti di descriverlo con **libertà**.

Nota per l'insegnante:

- Questa attività **non è infantile** se orientata attraverso il linguaggio simbolico e metaforico (che gli adolescenti continuano a usare).
- Assicurarsi che la **partecipazione sia volontaria**; alcuni studenti potrebbero sentirsi a disagio nel rappresentare emozioni.
- È possibile utilizzare **disegni invece della mimica** se il gruppo è timido.
- Mantenere sempre la conversazione basata sulla **curiosità**, senza giudicare né analizzare individualmente.
- Questa attività funge da **ponte verso il tema dello stress**, senza entrare ancora in spiegazioni teoriche.

1.3.1 Obiettivo:

1. Identificare **esperienze emotive condivise** all'interno del gruppo.
2. Normalizzare il fatto che tutti proviamo **stress o emozioni intense** in momenti diversi.
3. Generare coesione e preparare gli studenti a parlare dell'argomento senza **esporsi individualmente**.

Materiali:

- ☐ Cerchio di sedie (una in meno rispetto al numero di alunni).
- ☐ Spazio libero per muoversi.

1.3.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Preparare il cerchio:** Disporre una sedia in meno rispetto al numero degli studenti.
2. **Spiegare le regole di base:**
 - *"Chi rimane al centro dirà una frase che inizia con 'Tutti quelli che...' e il resto del gruppo cambierà posto se la frase lo riguarda."*
 - Chiarire che non si può tornare alla propria sedia e che bisogna muoversi **senza spingere**.
3. **Iniziare come docente:**
 - Per rompere il ghiaccio, lanciare una prima frase semplice: *"Tutti quelli che oggi sono arrivati carichi di energia... cambiano posto."*
 - Questo stabilisce il **tono di sicurezza e il ritmo**.
4. **Dare spazio agli studenti:**
 - Chi rimane senza sedia va al centro e propone una frase legata a **emozioni o segnali di stress**.
 - Guidarli se necessario, con esempi come:
 - *"Tutti quelli che questa settimana hanno provato ansia per un esame..."*
 - *"Tutti quelli che a volte dormono peggio quando sono preoccupati..."*
 - *"Tutti quelli che si sono arrabbiati per qualcosa che è andato storto..."*
 - *"Tutti quelli che hanno sentito la pressione di finire i compiti..."*
 - *"Tutti quelli che avrebbero voluto riposare e non hanno potuto..."*
 - Mantenere **frasi aperte e generali**, mai rivolte a situazioni personali specifiche.
5. **Mantenere un ritmo dinamico:**
 - Lasciare che l'attività fluisca, alternando **emozione, umorismo e movimento**.
 - L'idea è vedere che tutti condividiamo esperienze simili **senza entrare nell'intimo**.

6. Breve chiusura:

- Prima di passare all'attività successiva, lanciare una breve riflessione:
 - *"Vi siete accorti che quasi tutti abbiamo cambiato sedia più volte? Questo dimostra che molte delle nostre emozioni sono comuni, così come le situazioni che ci causano stress."*



Nota per l'insegnante

- **Evitare frasi che possano esporre** un alunno o che puntino a un evento concreto della classe.
- Se il gruppo tende all'umorismo eccessivo, reindirizzarlo delicatamente verso frasi che forniscano **informazioni emotive**.
- **Osservare quali emozioni generano più movimento**; ti darà indizi sullo stato generale del gruppo.
- Ricorda che questa attività funge da ponte per approfondire il tema dello stress senza farlo ancora in modo teorico.

1.4.1 Obiettivo:

1. Identificare **situazioni quotidiane** che generano stress negli studenti.
2. Comprendere che lo stress non deriva sempre da cose "grandi": a volte nasce dalle **pressioni quotidiane**.
3. Creare una **mappa visiva** che sarà la base per il resto del modulo.

Materiali:

- ☐ Cartoncino o lavagna grande.
- ☐ Pennarelli di vari colori.
- ☐ Disegno di una testa di grandi dimensioni (può essere preparato in precedenza).

1.4.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Presentare la "Head Picture":**
 - Spiegare al gruppo: *"Creeremo insieme una mappa mentale sulle cose che ci causano stress. Non parleremo di casi personali, ma di situazioni generali che possono capitare a molti ragazzi della vostra età."*
 - Chiarire che **non ci sono risposte corrette o errate**.
2. **Disegnare la testa al centro:**
 - Disegnare o mostrare una testa vuota, grande e semplice.
 - Intorno ad essa, disegnare "raggi" o linee che partono dal centro verso l'esterno.
 - Spiegare: *"Ogni raggio rappresenterà qualcosa che può causare stress. Lo scriveremo insieme."*
3. **Domanda guida:** Lanciare la domanda centrale dell'esercizio:
 - *"Quali cose vi causano solitamente stress nella vostra vita quotidiana?"*
 - Invitare a rispondere in **modo generale**, per esempio:

- Studi
- Esami
- Tempo limitato
- Discussioni
- Aspettative degli adulti
- Sport o competizioni
- Problemi con gli amici
- Cambiamenti inaspettati
- Rumori o ambienti molto carichi
- Troppe attività
- Mancanza di riposo.

- Scrivere ogni contributo su un raggio.
- Se compaiono nuove categorie, aggiungere altre linee.



4. Approfondire in modo leggero:

- Evitare di entrare in esperienze personali, ma è possibile chiedere: *"Questo succede a molti di voi?"* o *"A cosa assomiglia sentire questa pressione?"*
- Far sì che gli studenti vedano che **diverse esperienze sono condivise**, il che riduce la sensazione di isolamento.

5. Collegare con l'obiettivo del modulo:

- Quando la mappa è piena, spiegare: *"Quello che stiamo facendo è dare un nome alle cose che ci pressano. Quando identifichiamo i nostri fattori di stress, è più facile cercare strategie per gestirli. Questo elenco ci servirà per le prossime attività."*

Nota per l'insegnante

- Se il gruppo si disperde verso esempi troppo concreti, reindirizzalo verso **categorie generali** ("discussioni con amici").
- Assicurarsi di mantenere un **tono che normalizzi lo stress** come qualcosa di umano, non come un fallimento personale.
- Questo esercizio è fondamentale: ti permetterà di vedere le **tendenze comuni nella classe** e anticipare i bisogni emotivi per i passaggi successivi.
- Puoi conservare il poster da utilizzare nel Giorno 2 durante la creazione del "poster dello stress".

1.5.1 Obiettivo:

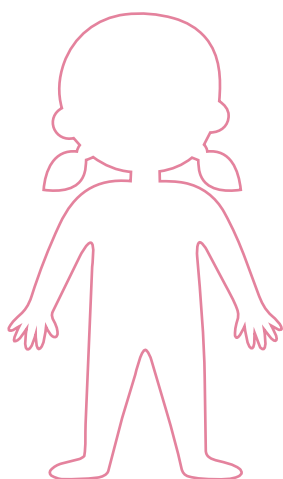
1. Aiutare gli studenti a identificare i **segnali fisici dello stress**.
2. Comprendere che il corpo invia **avvisi** prima che un'emozione diventi travolgente.
3. Collegare lo stress a **sensazioni corporee reali e comuni**.

Materiali:

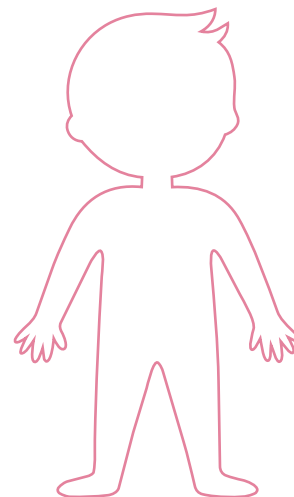
- ☐ Silhouette corporea grande su lavagna o cartoncino.
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ (Opzionale) Post-it affinché gli studenti collochino sensazioni specifiche.

1.5.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Presentare la silhouette corporea:** disegnare o mostrare una figura umana semplice di grandi dimensioni.
 - Spiegare: *"Ora vedremo come si manifesta lo stress nel nostro corpo. A volte sentiamo qualcosa ancora prima di renderci conto di essere stressati."*
 - Chiarire che **ogni corpo è diverso**, e questo va bene.
2. **Domanda guida:** Lanciare la domanda:
 - *"Quando siete stressati, cosa notate nel vostro corpo?"*
 - Annotare le risposte direttamente sulla silhouette, usando colori diversi per differenziare le sensazioni.
 - Possono emergere risposte come:



mal di stomaco
mani fredde / sudate
tensione alle spalle o alla mandibola
respirazione rapida
battito accelerato
nodo alla gola
voglia di piangere
tremore
sensazione di calore
stanchezza improvvisa
mal di testa



- Conferma tutti i contributi.

3. **Normalizzare l'esperienza:** una volta completata la silhouette, spiegare:
 - "Tutti questi segni sono avvisi del corpo. È il suo modo di dirci che abbiamo bisogno di fermarci, respirare o chiedere aiuto. Lo stress non appare all'improvviso: di solito dà dei segnali. Quando li identifichiamo in tempo, è più facile regolarci."
4. **Relazione con la "Head Picture":** fare una piccola connessione:
 - *"Nell'esercizio precedente abbiamo visto cosa ci stressa, e ora stiamo vedendo come lo sentiamo. Queste due mappe insieme ci aiuteranno a trovare buone strategie per il Giorno 2."*

Nota per l'insegnante

- **Mantenere lo spazio sicuro:** alcuni alunni potrebbero menzionare sintomi legati all'ansia. Accogliere con calma e reindirizzare verso il generale.
- **Evitare di analizzare casi individuali.** L'esercizio è di gruppo e simbolico.
- Puoi permettere agli studenti di scrivere su post-it se non vogliono dirlo ad alta voce.
- **Questa mappa corporea può rimanere visibile** durante tutto il modulo per rinforzare l'apprendimento.

1.6.1. Obiettivo:

1. Introdurre i **concetti base** dello stress in modo chiaro e accessibile.
2. Differenziare tra **cosa ci stressa, come reagisce il nostro corpo e quali strategie** aiutano a regolarci.
3. Preparare il gruppo per gli esercizi corporei e di autocontrollo che seguiranno.

Materiali:

- ☐ Carte con i concetti:
 - "Situazioni stressanti"
 - "Reazioni allo stress"
 - "Stress positivo / stress utile"
 - "Stress killers" (ciò che aiuta).
- ☐ Spazio sul pavimento o lavagna per posizionarle.
- ☐ Pennarelli (opzionale).

1.6.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Presentare le carte** sul pavimento o sulla lavagna nell'ordine:
 - Situazioni stressanti
 - Risposte allo stress
 - Stress killers.
2. Spiegare:
 - *"Vedremo tre idee chiave per capire lo stress. Questo ci aiuterà a riconoscere cosa lo causa, cosa ci succede dentro e cosa possiamo fare."*

Domanda 1: Situazioni stressanti

Situazioni stressanti

- *"In quali momenti della giornata vi sentite sotto pressione o stressati?"*
- Fare riferimento alla mappa "Head Picture" fatta in precedenza.
- Chiarire:
 - *"Le situazioni stressanti non sono uguali per tutti. Ciò che stressa uno, potrebbe non stressare un altro, ed è normale."*

Domanda 2: Reazioni allo stress

Reazioni allo stress

- *"Cosa succede dentro di noi quando siamo stressati? Cosa sente il nostro corpo? Quali pensieri appaiono? Quali comportamenti cambiano?"*
- Collegare con la "Body Picture":
 - Respirazione rapida
 - Tensione
 - Cuore accelerato
 - Preoccupazione
 - Irritabilità
 - Blocco.
- Spiegare in modo accessibile:
 - *"Queste reazioni non sono cattive. Il corpo cerca di aiutarci a concentrarci e rendere meglio. A volte lo stress è utile per attivarci."*

Domanda 3: "Stress killers" (ciò che aiuta)

Stress Killers

- *"Quali cose vi aiutano a abbassare la tensione quando siete stressati?"*
 - Raccogliere idee spontanee:
 - Movimento
 - Respirare
 - Ascoltare musica
 - Parlare con qualcuno
 - Riposare, bere acqua
 - Fare qualcosa che piace
 - Chiarire:
 - *"Gli 'stress killers' sono come stazioni di servizio: cose che riempiono il nostro serbatoio emotivo e ci aiutano a equilibrarci."*
3. **Chiusura dell'attività:** sottolineare:
- *"Finora abbiamo visto cosa ci stressa, come lo sentiamo e cosa può aiutarci. Nelle prossime attività esploreremo tutto questo con il corpo."*



Nota per l'insegnante

- Mantenere la conversazione semplice e strutturata; questa attività è un **ponte tra la parte emotiva e gli esercizi corporei**.
- Se sorge confusione tra "stress buono" e "stress cattivo", usa esempi vicini:
 - *"Prima di un esame o di una partita, un po' di stress ti aiuta a concentrarti. Ma se lo stress dura troppo a lungo, il corpo si stanca e abbiamo bisogno di strumenti per recuperare."*
- Assicurarsi che gli studenti comprendano che l'obiettivo **non è eliminare lo stress, ma imparare a gestirlo**.

A7 Attività 7: Gioco "Dr. Beat" - Come cambia il mio cuore con lo stress? (5 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

1.7.1 Obiettivo:

1. Comprendere in modo pratico come lo **stress attiva il corpo**.
2. Osservare i cambiamenti nel **ritmo cardiaco e nella respirazione**.
3. Relazionare le sensazioni fisiche con **emozioni e situazioni di pressione**.

Materiali:

- ☐ Spazio libero per fare squat (piegamenti sulle gambe) o muoversi.
- ☐ Cronometro o orologio (opzionale).
- ☐ Silenzio relativo per poter ascoltare il battito.

1.7.2 Descrizione dell'Attività:

1. Breve introduzione: spiegare agli studenti

- *"Il nostro corpo reagisce allo stress molto rapidamente. Faremo un piccolo esperimento per notare come cambiano il cuore e la respirazione."*

Prima osservazione: a riposo

- Chiedere di:
 - Sedersi o restare in piedi in silenzio.
 - Portare una mano al petto o al collo.
 - Osservare se riescono a sentire il proprio cuore.
- Guidare con frasi come:
 - *"Respirate normalmente e prestate attenzione. Sentite il vostro battito? Va veloce, lento...?"*
- Lasciare 30-40 secondi.



2. Attivazione fisica

- Chiedere al gruppo:
 - *"Ora faremo 10 squat veloci. Quando avremo finito, torneremo ad ascoltare il nostro corpo."*
- Dirigere il conteggio affinché vadano tutti allo stesso ritmo.



Seconda osservazione: dopo lo sforzo

- Indicare:
 - *"Ora restate immobili e rimettete la mano sul petto. Cosa notate? Il cuore batte in modo diverso? E la respirazione?"*
- Lasciare 20-30 secondi per osservare.

3. Breve spiegazione:

- Collegare l'esperienza fisica con lo stress:
 - *"Quando siamo tranquilli, il cuore va più lento. Quando siamo stressati, nervosi o ci stiamo sforzando, il cuore batte più forte e respiriamo più velocemente. Questo non è un male: è il corpo che si prepara per agire o concentrarsi."*

4. Chiarire:

- *"Lo stress ha un senso: ci aiuta a rendere quando ne abbiamo bisogno. Ma se si mantiene troppo a lungo, possiamo stancarci molto. Per questo abbiamo bisogno di strategie per rilassarci, proprio come 'abbassiamo i giri' dopo aver corso."*

Nota per l'insegnante

- Assicurarsi che tutti possano eseguire gli squat senza rischi; se qualcuno ha disturbi fisici, può fare un'alternativa dolce (sollevare le ginocchia, camminare velocemente sul posto).
- Evitare la competizione ("chi lo fa più velocemente"); questo è un **esercizio di ascolto corporeo**, non di prestazione.
- Se il gruppo è molto agitato, concedere alcuni secondi di respirazione calma prima di procedere con l'attività successiva.
- Collegare questo esercizio con ciò che verrà dopo (tecniche di regolazione e "serbatoio emotivo").

A8 Attività 8: Il modello del "serbatoio emotivo" (10- 15 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

1.8.1 Obiettivo:

1. Intendere il "**serbatoio emotivo**" come metafora del benessere.
2. Identificare quali cose "**riempiono**" il serbatoio e quali cose lo "**svuotano**".
3. Relazionare questa idea con l'importanza degli "**stress killers**" (strumenti di regolazione).

Materiali:

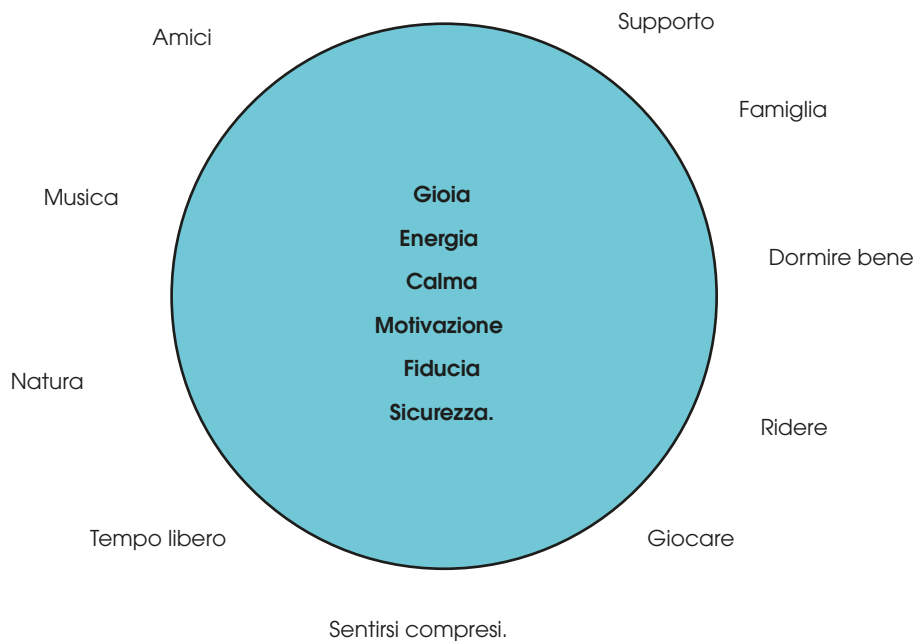
- ☐ Lavagna o cartoncino grande.
- ☐ Gessetti o pennarelli colorati.
- ☐ Spazio affinché tutti vedano bene il disegno.

1.8.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Presentare il concetto:** spiegare
 - *"Proprio come un'auto ha bisogno di benzina per funzionare, noi abbiamo un serbatoio emotivo che si riempie di cose belle e si svuota quando viviamo situazioni difficili o stressanti."*
 - Avvisare che lo si disegnerà insieme.
2. **Disegnare un grande cerchio sulla lavagna.** Quel cerchio rappresenta il **serbatoio emotivo vuoto**.
 - Chiedere: *"Quando il nostro serbatoio è pieno... come ci sentiamo?"*
 - Raccogliere idee e aggiungerle all'interno del cerchio, per esempio:

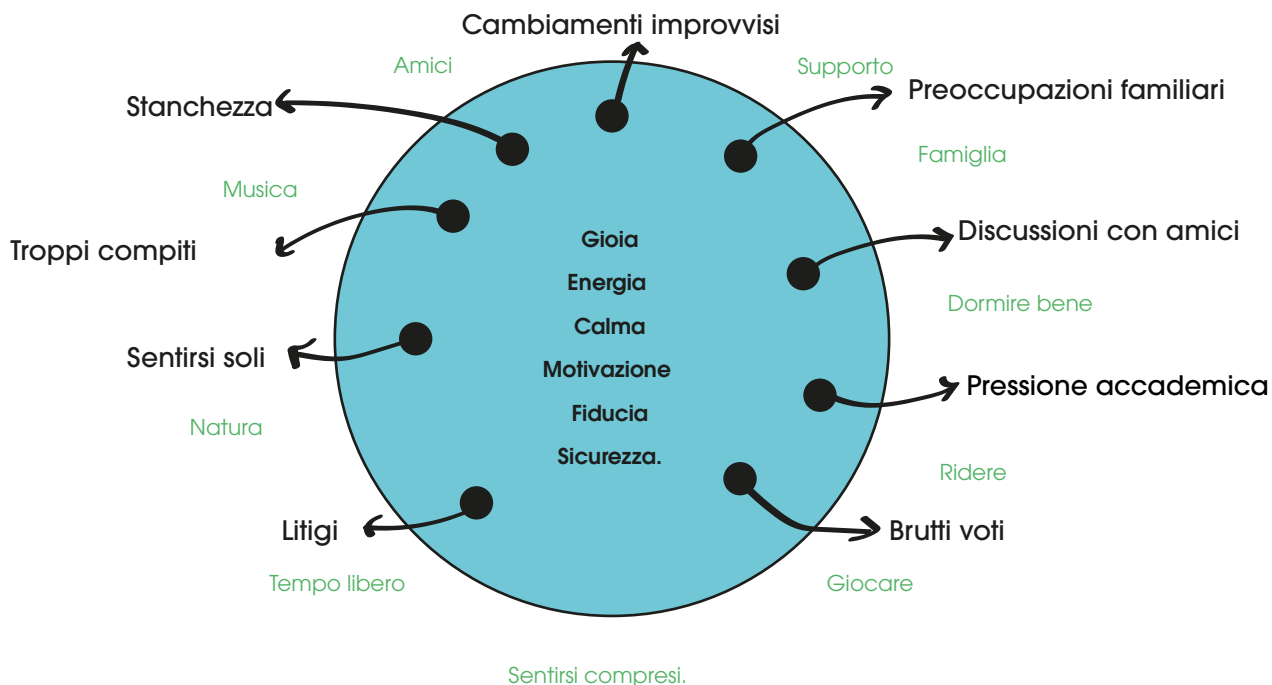


3. **Identificare cosa riempie il serbatoio**
 - Chiedere:
 - *"Quali cose vi aiutano a riempire il vostro serbatoio emotivo?"*
 - Scrivere intorno al serbatoio (fuori dal cerchio) le "**stazioni di servizio**" del benessere:



4. Identificare cosa svuota o "fa buchi" nel serbatoio.

- Ora chiedere:
 - *"Quali cose fanno buchi nel serbatoio o lo svuotano?"*
- Raccogliere esempi generali, non personali:



- Disegnarli intorno al serbatoio con un altro colore, come "buchi"
- Spiegare:
 - *"Quando queste cose accadono, è normale sentirsi stressati, tristi o sopraffatti. L'importante è sapere come tornare a riempire il serbatoio."*

5. Chiusura breve

- Fare una sintesi accessibile:
 - *"Tutti abbiamo un serbatoio emotivo e tutti abbiamo giorni in cui si riempie o si svuota di più. Non si tratta di evitare completamente lo stress, ma di sapere quali strategie ci aiutano a ricaricare quando ne abbiamo bisogno. Nelle prossime attività vedremo altri modi per farlo."*

Nota per l'insegnante:

- Evitare che gli alunni menzionino situazioni troppo personali; reindirizzare verso **categorie generali**.
- Se qualcuno condivide qualcosa di delicato, **convalidare la sua emozione** e riportare l'attenzione sull'esercizio ("questo succede a molte persone...").
- Questo modello è fondamentale per il modulo: servirà da base per il lavoro di regolazione del Giorno 2 (scrigno del tesoro e poster dello stress).
- Utilizzare **colori diversi** per facilitare la comprensione visiva (verde = riempie / rosso = svuota).
- È possibile lasciare il poster del serbatoio appeso tutto il giorno per rinforzare il concetto.

A9 Attività 9: "Pizza Massage" — Strategia corporea per ridurre lo stress (15 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

1.9.1 Obiettivo:

1. Praticare una tecnica **breve e rispettosa** di rilassamento corporeo.
2. Riconoscere come diminuisce la tensione quando riceviamo uno **stimolo rilassante**.
3. Promuovere la **cura reciproca**, i limiti e la comunicazione rispettosa.

Materiali:

- ☐ Sedie disposte a coppie o a gruppi di tre.
- ☐ Musica dolce (opzionale).
- ☐ Scatola con piccoli oggetti da massaggio (opzionale): palline morbide, rulli, piume, ecc

1.9.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Breve introduzione:** spiegare al gruppo
 - *"Lo stress si accumula molto nel corpo. Oggi useremo una tecnica molto semplice per liberare la tensione nella schiena e nelle spalle, sempre rispettando i limiti del compagno."*
 - Chiarire che l'attività è opzionale: chi non desidera ricevere il massaggio può usare un oggetto, massaggiare il proprio braccio o far parte del gruppo senza contatto fisico.
2. **Formare coppie o triadi:** Organizzare le sedie in modo che un alunno possa posizionarsi dietro l'altro.
 - **Indicare:**
 - **Persona A** riceve il massaggio
 - **Persona B** lo esegue
 - Poi si scambieranno
 - **Dare un'istruzione importante:**
 - *"Il massaggio si fa sulle **spalle e sulla parte alta della schiena**, senza toccare la colonna vertebrale. Tutto deve essere fatto in modo dolce, rispettoso e prendendosi cura del compagno."*
3. **Iniziare la guida del "Pizza Massage" (tono calmo):**
 1. **Pulire la superficie:**
 - *"Immagina che la schiena sia la base di una pizza. Per prima cosa 'puliamo la tavola', facendo movimenti delicati con le mani."*
 2. **Infarinare**
 - *"Con i polpastrelli, simuliamo di spolverare la farina affinché l'impasto non si attacchi."*
 3. **Impastare**
 - *"Facciamo piccoli movimenti circolari con una pressione leggera, come se stessimo impastando."*
 4. **Stendere l'impasto**
 - *"Far scivolare le mani verso l'esterno, dal centro verso i lati, come se stessimo stendendo la pizza."*



5. Aggiungere gli ingredienti:

- **Pomodoro:** picchietti leggeri con i pugni chiusi.
- **Salame:** premere delicatamente con il palmo della mano.
- **Peperoncino:** brevi linee con un dito.
- **Funghi:** pressioni leggere con il pollice.
- **Cipolla:** cerchi con le dita.
- **Formaggio:** tocchi molto leggeri con la punta delle dita.

Passaggio 1

Infornare la pizza

"Facciamo scivolare lentamente le mani dal basso verso l'alto, come se mettessimo la pizza nel forno."

Passaggio 2

Scaldare la pizza

"Sfregiamo le mani per scaldarle e appoggiamole delicatamente sulle spalle o sulla parte alta della schiena (evitando la colonna)."

Passaggio 3

Sfornare la pizza

"Facciamo scivolare la mano delicatamente verso il basso per terminare."

4. Scambio di ruoli:

- *"Ora A fa il pizzaiolo e B fa la pizza."*

5. Chiusura breve:

- Invitare a riflettere:
 - *"Cosa avete notato prima e dopo il massaggio? La tensione del corpo è cambiata? Come ci si sente ad aiutare l'altro a rilassarsi?"*

Nota per l'insegnante

- **Rispetto corporeo:** ricordare al gruppo che possono dire "più piano", "meno pressione" o "preferisco non continuare".
- **Evitare il tono infantile;** presentarlo come un esercizio di **regolazione corporea**.
- Ricordare che **non devono toccare la colonna** direttamente.
- Se qualche alunno si sente a disagio con il contatto, offrire alternative:
 - **Automassaggio**
 - **Usare palline**
 - **Restare come osservatore.**

A10 Attività 10: Viaggio guidato al tuo "Luogo Interiore di Potere" (10 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

1.10.1 Obiettivo:

1. Facilitare un'esperienza di **calma e connessione interiore**.
2. Apprendere una **strategia mentale** per regolare lo stress in momenti di alta pressione.
3. Promuovere l'immaginazione come strumento di **cura di sé**.

Materiali:

- ☐ Aula in silenzio.
- ☐ Musica dolce opzionale (ambiente rilassante).
- * Gli studenti possono sedersi ai loro banchi o sul pavimento, come preferiscono.

1.10.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Preparazione dell'ambiente: spiegare brevemente**
 - *"Faremo un esercizio di visualizzazione per trovare un luogo interiore in cui vi sentiate bene, sicuri e tranquilli. Questo posto vi servirà come risorsa per tornarci quando sarete molto stressati."*
 - Invitare a sedersi comodamente, con la schiena dritta ma rilassata. Possono chiudere gli occhi se vogliono.
2. **Guida di respirazione breve:**
 - *"Respirate profondamente... Inspirate dal naso ed espirate l'aria a poco a poco... Notate come il vostro corpo allenta la tensione..."*
3. **Inizia la visualizzazione: Leggere con voce tranquilla e pacata.**

"Cercheremo un luogo dove vi sentiate completamente bene. Può essere un luogo reale che conoscete (un bosco, una casa, una spiaggia, la vostra camera...) o un luogo immaginario inventato da voi. Immaginate di viaggiare verso quel luogo. Potete arrivarci camminando, volando, in treno, in barca... come desiderate."

Quando arrivate, guardatevi intorno:

- Cosa vedete?
- Che colori ci sono?
- C'è luce, ombra, sole, nuvole...?"
- **Ascoltate**
 - Quali suoni ci sono nel vostro luogo?
 - C'è silenzio?
 - C'è acqua, vento, musica...?"
- **Notate la temperatura**
 - È calda, fresca, mite...?"

*Pensate a quali cose vi fanno sentire bene lì. Può essere una sensazione, un oggetto, un paesaggio, un odore... Tutto ciò che vi aiuta a sentirvi sicuri e tranquilli. **Questo luogo è solo vostro.** Nessuno può entrarci senza permesso. Qui potete riposare, pensare, respirare... o semplicemente stare.*



4. **Ancorare l'esperienza:**

- *"Per tornare in questo luogo quando ne avrete bisogno, cercate una **parola che lo rappresenti**: può essere 'calma', 'casa', 'bosco', il vostro nome... quella che scegliete. Ripetete la parola nella vostra mente mentre ricordate il luogo. Questa parola sarà come una **chiave per tornare quando sarete stressati**."*

5. **Chiusura della visualizzazione:**

- *"Tornate a poco a poco... Muovendo le dita, respirando profondamente... e quando siete pronti, aprite gli occhi."*

6. Fare una pausa di alcuni secondi.

Nota per l'insegnante

- Mantenere un **tono neutro e calmo** durante tutta l'attività.
- **Evitare di analizzare le visualizzazioni** o chiedere dettagli personali.
- È normale che alcuni alunni non si concentrino completamente; incoraggiateli a praticare in altre occasioni.
- Questo esercizio **può essere riutilizzato** prima di esami, valutazioni, conflitti o giorni di alta tensione.
- Se il gruppo è molto inquieto, ridurre la durata a 5-7 minuti senza problemi.

1.11.1 Obiettivo:

1. Integrare quanto appreso durante la sessione.
2. Dare una **chiusura emotiva** che rafforzi la calma e la coesione.
3. Preparare gli alunni per la sessione successiva del modulo (Giorno 2).

Materiali

- ☐ Cerchio di sedie.
- ☐ Poster del "Head Picture" e del "Body Picture" visibili (opzionale).

1.11.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Ritorno al cerchio:** Invita gli alunni a tornare al cerchio iniziale, mantenendo un **ambiente tranquillo** dopo la visualizzazione.
 - **Spiega:**
 - *"Chiuderemo il primo giorno del laboratorio ricordando ciò che abbiamo scoperto sullo stress e sul nostro corpo."*
2. Lancia una **domanda semplice** affinché rispondano con una parola o una frase breve:
 - *"Cosa è stato più utile o interessante oggi?"*
 - O offri **alternative** se hanno bisogno di supporto:
 - *"Qualcosa che ho capito meglio..."*
 - *"Qualcosa che non sapevo sullo stress..."*
 - *"Qualcosa che mi ha aiutato a rilassarmi..."*
 - **Evita** che entrino in dettagli personali; mantieni le **risposte generali**.
3. **Connessione con le attività:** Riassumi in modo chiaro:
 - *"Oggi abbiamo visto quali cose possono stressarci, come lo sente il corpo e quali segnali ci dà. Abbiamo anche praticato una tecnica per rilassarci e abbiamo scoperto il nostro 'luogo di potere'."*
 - Assicurati di menzionare almeno queste **idee chiave**:
 - O1** Lo stress è una risposta normale del corpo.
 - O2** Segnali corporei.
 - O3** Situazioni stressanti.
 - O4** Modello del serbatoio
 - O5** Attività di regolazione.
4. **Anteprima del Giorno 2:** Introduci ciò che faranno nella prossima sessione:
 - *"Nel prossimo incontro vedremo più strategie per gestire lo stress e costruiremo qualcosa di speciale: il vostro scrigno del tesoro emotivo e un poster con i vostri strumenti per i momenti difficili."*
 - Questo genera un'**aspettativa positiva**.

5. Chiusura emotiva

- Offri una frase che rafforzi la **sicurezza**:
 - *"Ricordate: tutti proviamo stress a volte. L'importante è imparare di cosa abbiamo bisogno e come possiamo **aiutare noi stessi**."*

Nota per il professore

- Mantieni la **chiusura breve** e gentile.
- **Evita di aprire lunghi dibattiti**; questo momento è di integrazione emotiva, non di analisi.
- Se un alunno condivide qualcosa di personale, **ringrazialo per la fiducia** e riporta l'attenzione al gruppo.
- È una buona idea lasciare i poster del **"Head Picture"** o del **"Body Picture"** visibili affinché servano da promemoria durante la settimana.

Giorno 2. Cosa posso fare e chi mi aiuta?

Attività 1: Benvenuto e promemoria del Giorno 1 (10 minuti).

Adatta in base alla dimensione del gruppo e al clima della classe.

2.1.1 Obiettivo:

1. **Recuperare gli apprendimenti** del Giorno 1 e riconnettere il gruppo con il tema dello stress.
2. Identificare chi era presente e chi no, e offrire un **riassunto rapido**.
3. Preparare il **clima emotivo** per il secondo blocco di lavoro.

Materiali

- ☐ Cerchio di sedie.
- ☐ Lavagna (opzionale) per annotare le idee chiave.
- ☐ Poster del Giorno 1 visibile (se lo hai conservato).

2.1.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Crea il cerchio d'inizio:** Indica agli alunni di sedersi come il giorno precedente.
 - Genera un **ambiente tranquillo**, specialmente se sono appena tornati dall'intervallo o da un'altra materia impegnativa.
2. **Domanda di attivazione:** Invita a una riflessione breve e concreta:
 - "Cosa ricordate del laboratorio precedente? Cosa abbiamo imparato sullo stress?"
 - Permetti **risposte brevi**.
 - Se non ne emergono molte, puoi guidarli:
 - "Quali cose possono generarci stress?"
 - "Quali segnali dà il corpo?"
 - "Cos'era il serbatoio emotivo?"
 - Scrivi 2-3 **parole chiave** sulla lavagna.
3. **Verifica le presenze:** Chiedi
 - "C'è qualcuno che non era presente nella sessione precedente?"
 - Se qualche alunno era assente, offri un **mini riassunto** di 30 secondi:
 - "Abbiamo visto quali cose ci stressano, come lo avverte il corpo, cosa fa lo stress in noi e abbiamo praticato una tecnica di rilassamento. Oggi continueremo a imparare **strumenti per gestirlo meglio**."
 - Evita di ripetere tutta la sessione; questo ripasso è solo **contestuale**.



4. **Connessione con l'obiettivo del giorno:** Spiega brevemente
- *"Oggi ci concentreremo su **come gestire lo stress**, quali strumenti possiamo usare nel quotidiano e come chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno. Costruiremo qualcosa di personale che vi servirà per tutto l'anno."*
 - (Questo anticipa lo scrigno del tesoro, il poster dello stress e le nuove strategie).
5. **Attivazione emotiva leggera**
- Fai una domanda rapida per connettere la **parte emotiva**:
 - *"Chi ha avuto un momento di stress questa settimana?"* (Alzare la mano è sufficiente. Non si richiede una spiegazione).
 - **Normalizza**:
 - *"Lo stress appare molte volte nella vita, non solo negli esami o nei grandi problemi. Oggi vedremo **come gestirlo**."*

Nota per il professore

- Mantieni questo **inizio breve** per non perdere tempo dal blocco principale del Giorno 2.
- Evita che gli alunni condividano esperienze personali profonde (le lavoreremo in modo generale).
- **Se l'ambiente è molto disperso, fai 2 respirazioni profonde** tutti insieme prima di passare all'attività successiva.
- **Mantieni visibili i poster del Giorno 1** se li hai conservati; aiutano a rafforzare la continuità.

2.2.1 Obiettivo:

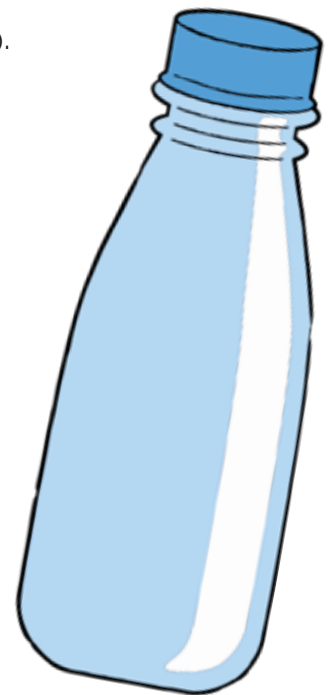
1. Comprendere che lo stress non dipende solo dall'**intensità**, ma dal **tempo** durante il quale lo sosteniamo.
2. Introdurre la metafora del “**peso emotivo**” e la necessità di lasciarlo andare.
3. Preparare gli alunni a riflettere su **strategie di gestione** dello stress.

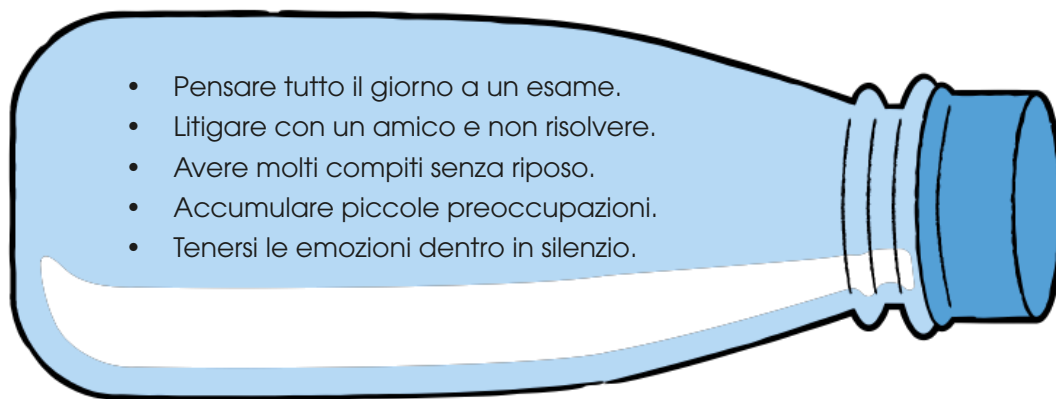
Materiali

- ☐ Bottigliette d'acqua piccole (circa 500 g) o oggetti di peso simile.
- ☐ Spazio affinché tutti possano stendere il braccio senza colpirsi.

2.2.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Consegna un peso a ogni alunno:** Dai una bottiglia o un oggetto simile a ogni studente.
 - Spiega:
 - *"Proveremo qualcosa di semplice per capire meglio come funziona lo stress."*
2. **Domanda iniziale:** Prima di iniziare, chiedi:
 - *"Questo oggetto vi sembra leggero o pesante?"* Normalmente diranno **"leggero"**.
 - Spiega loro:
 - *"Il peso sembra piccolo... ma guardate cosa succede quando lo sosteniamo per un po'."*
3. **Esercizio fisico:** Chiedi di:
 - Stendere il braccio in avanti, parallelo al suolo.
 - Impugnare la bottiglia con la mano.
 - Indica:
 - *"Mantenete il braccio teso senza piegarlo. Respirate normalmente."*
 - Aspetta 20-30 secondi. (A questa età, sentiranno lo sforzo rapidamente).
4. **Osservazione:** Chiedi:
 - *"Come sentite il braccio ora? Più stanco rispetto all'inizio? Più pesante?"*
5. **Guida la riflessione:**
 - *"L'oggetto non è cambiato."*
 - *"Pesa lo stesso che pesava un minuto fa."*
 - *"Allora... perché ora costa più fatica sostenerlo?"*
 - Questo si connette direttamente con il **messaggio chiave**.
6. **Connessione con lo stress:** Spiega:
 - *"Lo stress funziona proprio come questo peso. Anche se una situazione non è molto grande, se la sosteniamo per molto tempo, diventa sempre più pesante."*
 - *Ejemplo:*





- Aggiungi:
 - *"Non importa quanto tu sia forte: se non lasci mai andare il peso, il braccio si stanca. Per questo dobbiamo imparare a **lasciare andare, riposare e chiedere aiuto.**"*

7. Lascia andare il peso

- Chiedi di abbassare il braccio e appoggiare la bottiglia sulle gambe o a terra.
- Concludi:
 - *"Cosa è successo al vostro corpo quando l'avete lasciata andare?"*
 - *"Vi siete resi conto del **sollevio immediato?**"*
- Questo aiuta a fissare la metafora.

Nota per il professore

- Assicurati che nessun alunno provi dolore o difficoltà fisica; **permetti alternative** (tenere con due mani, sostenere per meno tempo).
- Evita che l'esercizio diventi una competizione.
- Mantieni il focus sulla **sensazione corporea**, non sulla prestazione.
- Questo esercizio prepara direttamente alla prossima attività su come rilasciare lo stress e quali strategie aiutano (**stress killers, 3-finger method**, ecc.).

AP3

Attività 3: Strategie per gestire lo stress (10 -15 minuti). Adatta in base alla dimensione del gruppo e al clima della classe.

2.3.1. Obiettivo:

1. Presentare **strumenti pratici** per gestire lo stress.
2. Insegnare agli alunni a **pensare a soluzioni** quando si sentono sotto pressione.
3. Identificare **persone o risorse** che possono aiutare nei momenti difficili.
4. Connettere l'**esperienza corporea** precedente con strategie mentali e comportamentali.

Materiali

- ☐ Schede stampate o proiettate di:
 - Metodo delle 3 dita,
 - Coping Skills,
 - Helper Cards.
- ☐ Lavagna o superficie per posizionare le schede.
- ☐ Pennarelli.

2.3.2. Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione: "Come lascio andare il peso dello stress?"

- Connetti con la metafora precedente:
 - "Proprio come lasciamo andare il peso fisico, possiamo imparare a lasciare andare lo **stress emotivo**. Oggi vedremo strategie che vi aiuteranno nel quotidiano."
- Scrivi sulla lavagna

Lasciare andare

Regolare

Chiedere aiuto

2. Metodo delle 3 dita

- Spiega che è uno strumento semplice per risolvere situazioni stressanti.
- Mostra le schede o disegna tre dita alzate.



Dito 1 — STOP: Qual è il problema?

- "Per prima cosa mi fermo e mi chiedo: Cosa sta succedendo? Cosa mi preoccupa?"

Esempi appropriati:

"Ho un esame domani"

"Ho litigato con un amico"

"Ho troppi compiti".



Dito 2 — SOLUZIONI: Cosa posso fare?

- "Penso a varie opzioni. Anche se sembrano piccole, tutte contano."

Esempi:

Chiedere dubbi al prof

Chiedere aiuto a un compagno

Fare un piano

Dividere il compito in parti

Riposare un momento

Cercare supporto a casa.



Dito 3 — PROVA: Ha funzionato?

- "Scelgo un'opzione, la provo e mi chiedo se mi ha aiutato."

Se non funziona:

- "Cerco un'altra opzione. Non succede nulla se serve più di un tentativo."

Questa flessibilità è fondamentale per prevenire la frustrazione..

3. Coping Skills: Quali cose mi aiutano quando sono stressato?

01

Respira e regola il tuo corpo:

- Respirazione triangolare
- Respirare profondamente 3 volte
- Camminare un minuto
- Bere acqua.

02

Distrazione sana / svago

- Ascoltare music
- Disegnare
- Cambiare attività per un momento
- Fare stretching.

03

Pensiero positivo realista

- Sono riuscito a gestire cose peggiori
- Posso chiedere aiuto
- Questo è temporaneo

04

Pianificazione

- Dividere i compiti
- Fare una lista
- Organizzare i tempi.

05

Parlare con qualcuno

- Esprimere preoccupazione
- Chiedere consiglio
- Chiedere compagnia.

- Chiarisci che ogni persona ha strategie diverse:
 - *"Ciò che aiuta uno, potrebbe non aiutare un altro. L'importante è conoscere i propri strumenti."*

4. Helper Cards: Chi mi aiuta quando mi sento male?

- Presenta questa parte come qualcosa di naturale e necessario:
 - *"Chiedere aiuto non è segno di debolezza, ma di **intelligenza emotiva**."*
- Consegna schede in bianco o mostrale proiettate. Gli alunni possono pensare a:

Amici fidati
Un familiare
Professori
Tutor
Orientatore/trice
Allenatori
Compagni di classe.

«Come può aiutarmi?»



- Esempi:
 - "Mio fratello — mi ascolta."
 - "Il mio prof — posso chiedergli dubbi."
 - "Il mio migliore amico — mi tranquillizza."

5. Chiusura breve

- Connetti tutto ciò che è stato visto:
 - *"Proprio come lo stress appare in molte forme, ci sono anche molti modi per **regolarlo**. L'importante è conoscerti e sapere cosa funziona per te."*

Nota per il professore

- Se il gruppo ha difficoltà a verbalizzare le strategie, appoggiati a **esempi generali**, mai personali.
- Evita che le **Helper Cards** diventino confronti sociali ("tutti mettono X").
- Rafforza l'idea che **chiedere aiuto è un'abilità**, non un segno di debolezza.
- Questi strumenti saranno utilizzati in seguito nel **Poster dello stress** e nello **Scrigno del tesoro**.

A4

Attività 4: Gioco "1-7" (10 -15 minuti).

Adatta in base alla dimensione del gruppo e al clima della classe.

2.4.1. Obiettivo:

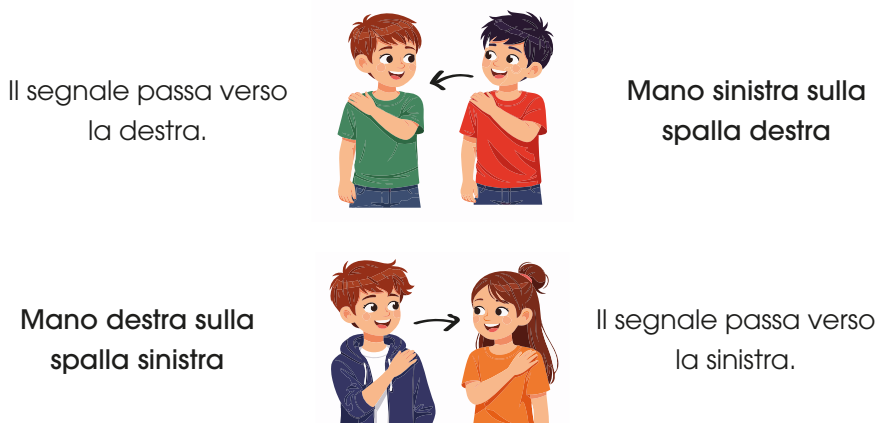
1. Sperimentare come reagiamo **sotto pressione** e in situazioni rapide.
2. Osservare cosa accade quando dobbiamo **prendere decisioni** senza pensare troppo.
3. Connettere lo **stress improvviso** con l'importanza di avere strategie preventive.

Materiali

- ☐ Spazio ampio per formare un cerchio grande.
- ☐ Non richiede materiale aggiuntivo.

2.4.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Preparazione del cerchio:** Chiedi agli alunni di formare un cerchio in piedi.
 - Spiega:
 - *"Questo gioco consiste nel seguire segnali rapidamente. La chiave è prestare attenzione e vedere cosa succede quando sorge una situazione un po' stressante."*
2. **Spiega le regole:** Inizia il gioco mostrando un segnale:



- Ogni partecipante fa il segnale verso il compagno successivo, mantenendo il ritmo.
 - **Conteranno da 1 a 7:** La persona con il **numero 7** alza la mano sopra la testa invece di metterla sulla spalla.
 - Questo può: mantenere la direzione o cambiarla, a seconda di dove punta la mano.
3. **Prova breve e lenta:**
 - *"Lo faremo piano per capire, e poi andremo più veloci."*
 - Prima un segnale – un segnale – un segnale – un segnale...
 - Poi aggiungi il conteggio:
 - 1, 2, 3, 4, 5, 6... 7 (mano in alto), 1, 2, 3...
 - Aumenta progressivamente la velocità.

4. **Gioco completo:** Ora gioca con:

- Ritmo più rapido.
- Cambio di direzione occasionale.
- **Attenzione piena.**
- Se qualcuno sbaglia: *"Chi sbaglia si siede un momento e osserva. Non è una punizione, fa parte del gioco."*
- Mantieni un **tono leggero e scherzoso**, senza competitività.

5. **Riflessione finale:** Al termine, riunisci il gruppo e chiedi:

- *"Qualcuno si è sentito stressato durante il gioco?"*
- *"Cosa è successo quando cercavamo di seguire il ritmo rapido?"*
- *"Cosa succede quando siamo sotto pressione e non abbiamo un piano?"*
- **Spiega brevemente:** *"Lo stress improvviso rende difficile pensare con chiarezza. Per questo è importante conoscere strategie e risorse prima che appaia lo stress forte."*
- Connetti direttamente con l'attività precedente (**3 dita, coping skills, helper cards**).

Nota per il professore

- **Controlla la velocità** in base all'energia del gruppo.
- Se compaiono risate nervose, **normalizzalo**: fa parte dello stress lieve e del gioco.
- Mantieni il **gioco sicuro**, senza colpi né corse.
- Questo esercizio costituisce un ottimo punto di partenza per le attività creative del «Forziere dei tesori» e del «Poster dello stress», in cui gli studenti elaboreranno il proprio piano di gestione dello stress.

AP5 Attività 5: Costruzione dello “Scrigno del Tesoro emotivo”

(30 minuti).Adatta in base alla dimensione del gruppo e al clima della classe

2.5.1. Obiettivo:

1. Identificare **risorse personali** che aiutano a regolare lo stress.
2. Creare un oggetto fisico che funzioni come **promemoria visivo** di cura di sé.
3. Connettere le strategie apprese con la **vita reale** dell'alunno.
4. Promuovere l'**autonomia emotiva**.

Materiali

- ☐ Modello dello scrigno del tesoro per ogni alunno/a.
- ☐ Forbici.
- ☐ Colla a stick.
- ☐ Pennarelli o matite colorate.
- ☐ Piccoli fogli o post-it per scrivere i "tesori".
- ☐ Opzionale: adesivi o decorazioni semplici.

2.5.2. Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione all'esercizio:

- Spiega:
 - *"Tutti abbiamo risorse che ci aiutano quando siamo tristi o stressati. Alcune sono persone, altre sono attività o luoghi. Oggi costruiremo uno 'scrigno del tesoro' dove conserveremo queste risorse personali."*
- Chiarisci che è uno **spazio personale** e non sarà condiviso pubblicamente.

2. Consegna del modello dello scrigno: Distribuisci il foglio e indica:

- Ritagliare lungo le linee esterne.
- Piegare lungo le linee tratteggiate.
- Incollare le alette per formare la scatolina.
- Aiuta gli studenti che hanno bisogno di assistenza con la piegatura.

3. Decorazione dello scrigno: Permetti a ogni alunno di personalizzarlo con:

- Colori,
- Simboli
- Dettagli che trasmettano calma.
- Consiglia uno stile semplice, in modo che questa parte non richieda troppo tempo.

4. Riflessione guidata: Cosa va nel mio scrigno?

- Distribuisci piccoli fogli o post-it.
- Spiega:
 - *"Scriveremo su questi fogli le cose che vi aiutano quando siete stressati. Possono essere persone, attività, oggetti o pensieri che vi danno forza."*



Persone che aiutano:

- Mia madre perché mi ascolta,
- il mio migliore amico perché mi calma.

Attività regolatrici

- Sport
- Ascoltare musica
- Disegnare
- Respirare.

Luoghi o ricordi

- La spiaggia
- La mia stanza
- Un viaggio
- Un bosco
- Il mio «luogo di forza» dell'esercizio precedente

Frase chiave:

- "Io posso farcela"
- "È temporaneo"
- "Respira, pensa, agisci".

5. Conservare i tesori nello scrigno

- Quando hanno 4-6 foglietti scritti (o più, a seconda del tempo), di' loro:
 - *"Piegare i vostri tesori e conservateli dentro lo scrigno. Questo scrigno è uno strumento personale, come un piccolo promemoria di ciò che vi aiuta quando non vi sentite bene."*
- Possono chiuderlo o tenerlo aperto, come preferiscono.

6. Chiusura breve dell'attività

- Fai una riflessione generale (non individuale):
 - *"Se in qualche momento dell'anno vi sentite stressati, potete tornare al vostro scrigno per ricordare ciò che vi aiuta. A volte, quando siamo sopraffatti, dimentichiamo ciò che funziona. Questo scrigno serve a ricordarcelo."*
- Chiarisci che potranno utilizzarlo nella prossima attività del poster dello stress.

Nota per il professore

- Rispetta il **ritmo di ogni alunno**; alcuni vorranno scrivere molto e altri poco.
- **Evita di controllare i "tesori"** a meno che non vogliano condividerli. È un esercizio personale.
- Se qualcuno non sa cosa scrivere, aiutalo con domande generali:
 - *"Cosa ti calma?"*
 - *"Cosa ti dà energia?"*
 - *"Chi ti sostiene?"*
- Assicurati che nessun alunno si prenda gioco del design o del contenuto di un altro, promuovendo un **clima di rispetto**.
- Puoi conservare gli scrigni in classe o lasciare che li portino a casa.

A6 Attività 6: Il mio Poster dello Stress (15 minuti).

Puoi ampliarla se desideri dedicare più tempo alla creatività..

2.6.1. Obiettivo:

1. Integrare tutti gli apprendimenti del modulo in modo visivo e strutturato.
2. Aiutare l'alunno a **identificare i propri segnali personali** e le strategie di regolazione.
3. Creare uno strumento che possano **consultare durante l'anno**.
4. Favorire l'autonomia emotiva.

Materiali

- ☐ Modello del "Poster dello Stress" per ogni studente (formato A4 o A3).
- ☐ Pennarelli o matite colorate.
- ☐ Forbici e colla (opzionale).
- ☐ **Scrigni del Tesoro** dell'attività precedente, visibili per ispirarsi.

2.6.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Presentazione dell'attività**
 - Spiega:
 - *"Oggi creerete il vostro 'Poster dello Stress'. Questo poster vi aiuterà a ricordare, in modo semplice, cosa vi stressa, come lo avverte il vostro corpo, cosa potete fare per regolarlo e a chi potete chiedere aiuto."*
 - Mostra loro un modello o un esempio vuoto affinché visualizzino il formato.
2. **Struttura del poster**
 - Indica che il poster si divide in 4 sezioni:
 - Chiarisci che non devono mettere nomi completi se non vogliono; le **iniziali o i ruoli** sono sufficienti.

Ciò che mi causa stress...

Possono ispirarsi al Head Picture del Giorno 1.

Esempi:

- Esami
- Conflitti con amici
- Troppi compiti
- Pressione per farlo perfetto
- Cambiamenti inaspettati

Come lo sento?

Ispirato al Body Picture.

Esempi:

- Cuore accelerato
- Tensione nelle spalle
- Mal di stomaco
- Voglia di piangere
- Respirazione accelerata

Chi mi aiuta...

Ispirato alle Helper Cards.

Esempi:

- Famiglia
- Prof/tutor
- Amico/a fidato/a
- Orientatore
- Allenatore

Ciò che mi aiuta...

Basato sulle Coping Skills e sullo Scrigno del Tesoro.

Esempi:

- Respirare profondamente
- Camminare
- Chiedere aiuto
- Ascoltare musica
- Fare una lista
- Andare in un luogo tranquillo

3. Tempo per completare il poster

- Dai tra i 10 e i 15 minuti per creare il poster.
- Indica:
 - *"Non è un lavoro artistico, ma personale. Non importa che sia perfetto; l'importante è che sia utile per voi."*
- Possono colorarlo, aggiungere disegni, simboli o brevi frasi.

4. Opzionale: condividere volontariamente

- Lascia che chi desidera condivida una parte del poster (non obbligare mai).
- Idee che possono condividere:
 - Una strategia che funziona per loro.
 - Un segnale corporeo.
 - Qualcosa che li ispira.
- Non chiedere mai che condividano situazioni personali sensibili.

5. Conservare il poster in un luogo accessibile

- Indica:
 - *"Questo poster è uno strumento per il vostro quotidiano. Potete portarlo a casa o lasciarlo in classe. L'importante è che sappiate dov'è quando ne avete bisogno."*

Nota per il professore

- Rafforza l'idea che non esiste uno stress "piccolo" o "grande"; se il tuo corpo lo sente, **è reale**.
- Assicura un **clima di rispetto** affinché nessuno si prenda gioco del poster di un altro.
- Puoi usare questi poster per rivederli più avanti in tutoraggio o per valutare l'impatto del modulo.
- È un ottimo strumento per **osservare schemi comuni** del gruppo senza esporre nessuno.

AP7 Attività 7: “Il mio Pianeta” — Esercizio anti-stress e visualizzazione creativa (15 minuti).

2.7.1. Obiettivo:

1. **Sviluppare uno strumento mentale** potente per gestire lo stress.
2. Aiutare gli alunni a **immaginare uno spazio interno sicuro** dove possano "resettarsi".
3. Favorire la **capacità di prendere decisioni** su cosa permettere e cosa no nel proprio mondo emotivo.
4. Chiudere il modulo con una visualizzazione **responsabilizzante e significativa**.

Materiali

- ☐ Aula tranquilla.
- ☐ Musica soft opzionale.
- ☐ Spazio affinché gli alunni possano sedersi comodamente.
- ☐ Bollini o piccoli adesivi (opzionale, come promemoria del pianeta).

2.7.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Introduzione:** Spiega in modo semplice:
 - *"Proprio come abbiamo fatto con il 'Luogo di Potere', oggi immagineremo di avere il nostro pianeta. È un pianeta dove decidete tutto voi: chi entra, chi resta, chi se ne va e quali regole ci sono."*
 - Chiarisci che non divideranno dettagli personali dopo (solo se lo desiderano).
2. **Preparazione**
 - Invita gli alunni a mettersi comodi: seduti sulle sedie, per terra, o con la testa appoggiata sul banco se preferiscono.
 - **Possono chiudere gli occhi** se si sentono a proprio agio.
3. **Inizio della visualizzazione:** Leggi lentamente

"Immagina di avere il tuo pianeta... Puoi dargli il nome che vuoi. Quel pianeta è fatto solo per te, e tu decidi com'è. Guarda intorno a te: com'è la sua superficie? Ha montagne, acqua, boschi, città, nuvole o luci? Che colori vedi? Ora ascolta: che suoni ci sono sul tuo pianeta? C'è silenzio? C'è vento, musica, voci soft...?"

4. Decisioni importanti

"Sul tuo pianeta appariranno cose che ti piacciono... e possono apparire anche cose che ti stressano: sensazioni, pensieri, situazioni o emozioni pesanti. Ricorda: 'tu decidi cosa permetti e cosa no'. Se appare qualcosa che non ti piace, puoi dirgli: 'Grazie per essere venuto ad avvisarmi, ma qui non ho bisogno di te. Puoi andare.' E lo spingi dolcemente fuori dal pianeta. Tutto ciò che ti fa bene resta. Tutto ciò che ti fa male... lo allontani. Non serve arrabbiarsi. Semplicemente decidi."

5. Promemoria o “ancora” del pianeta

"Per ricordare questo pianeta quando sei stressato, pensa a un piccolo simbolo o a una parola che lo rappresenti. Può essere una stella, un colore, una frase breve o il nome del pianeta."

- Di' loro di ripeterlo mentalmente.

6. Ritorno dolce

- "Fai un respiro profondo... Senti il corpo seduto qui... E quando sei pronto, apri gli occhi poco a poco."

7. (Opzionale) Adesivo promemoria

- Se desideri farlo: consegna un piccolo adesivo/bollino colorato.
- Di' loro di attaccarlo in un posto che vedono spesso: astuccio, diario, cartella...
- Spiega:
 - *"Questo bollino sarà un promemoria del tuo pianeta. Quando lo vedi, ricorda che tu decidi cosa permetti nel tuo mondo emotivo."*

Nota per il professore

- **Mantieni la lettura pausata.** Puoi ridurre il copione se il gruppo è inquieto.
- Evita di analizzare i pianeti individuali: **l'esercizio è introspettivo e personale.**
- Osserva il clima finale: solitamente genera una calma profonda.
- Questo esercizio chiude il modulo con un messaggio di **autonomia emotiva.**

AP8 Attività 8: Chiusura del Modulo 2 (5 minuti).

2.8.1. Obiettivo:

1. Integrare e consolidare quanto appreso nelle due sessioni.
2. Rafforzare l'autonomia e le **strategie di coping** degli alunni.
3. Chiudere il modulo con un **messaggio positivo** e motivante.

Materiali

- ☐ Cerchio di sedie.
- ☐ Scrigni del tesoro e poster visibili se desideri rafforzare l'apprendimento.
- ☐ Ambiente tranquillo.

2.8.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Ritorno al cerchio:** Indica agli alunni di tornare al cerchio iniziale.
 - Spiega:
 - *"Chiuderemo questo modulo ricordando ciò che abbiamo imparato sullo stress e su come possiamo prenderci cura di noi stessi."*
2. **Riflessione in una parola:** Chiedi una parola o frase breve per chiudere.
 - *"Dì una parola che descriva come ti senti ora: rilassato/a, stanco/a, tranquillo/a, curioso/a, bene... o una parola del modulo che ti è sembrata importante."*
 - Evita di approfondire casi personali; mantieni la chiusura leggera e rispettosa.
3. **Sintesi del modulo:** Fai un riassunto chiaro:
 - Rafforza:
 - *"Ricordate che avete il vostro scrigno e il vostro poster da usare quando ne avete bisogno."*



In questi due giorni abbiamo imparato:

1. Che lo stress è una **reazione normale** del corpo.
2. Che ci sono **segnali** che ci avvisano.
3. Che **tutte le persone** provano stress.
4. Che abbiamo **strategie** per gestirlo.
5. Che possiamo **chiedere aiuto** quando ne abbiamo bisogno.
6. E che ognuno ha risorse che lo aiutano a **sentirsi meglio**.

4. **Domanda finale:** Lancia una domanda semplice per chiudere con intenzione:
 - *"Qual è la prima cosa che puoi fare quando ti senti stressato/a?"*
 - Permetti risposte varie:
 - *"Respirare", "Chiedere aiuto", "Andare nel mio luogo sicuro", "Ricordare il mio pianeta", "Guardare il mio poster", ecc..*
5. **Messaggio emotivo finale:** concludi con un messaggio positivo:
 - *"Lo stress fa parte della vita, ma imparare a gestirlo fa parte del diventare più forti. Avete molti strumenti dentro di voi. Usateli quando ne avrete bisogno."*

Nota per il professore

- **Mantieni il tono vicino e motivatore;** evita di aprire temi che richiedano un intervento lungo.
- Se qualcuno condivide una preoccupazione personale, ringrazialo per la fiducia e coordina il follow-up al di fuori della chiusura del modulo.
- Puoi raccomandare a chi ne ha bisogno di tenere lo scrigno in un luogo accessibile o di mettere il poster nella propria cartella personale.
- Questa attività deve lasciare un **clima di calma e coesione**.

3.1.1. Obiettivo:

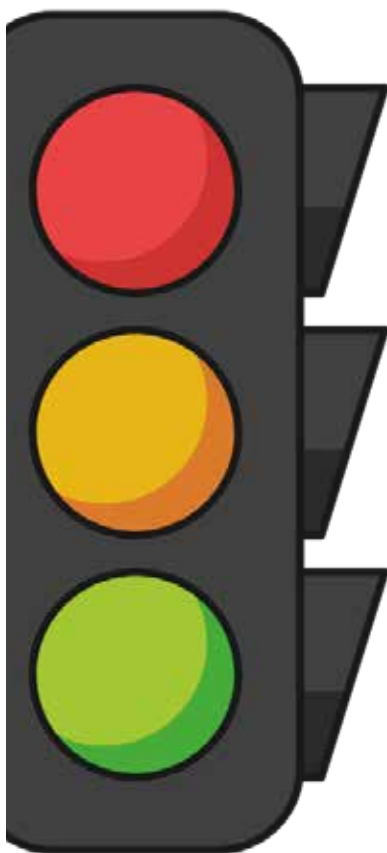
1. Aiutare gli alunni a identificare il proprio **livello di stress in tempo reale**.
2. Imparare a **regolare il proprio comportamento** in funzione dell'intensità emotiva.
3. Fornire **segnali visivi** da utilizzare durante il corso.

Materiali

- ☐ Tre cartoncini: rosso, giallo e verde.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Modello del semaforo per ogni alunno (opzionale).
- ☐ Lavagna.

3.1.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Presenta il semaforo:** Disegna un semaforo sulla lavagna con tre livelli:
 - **Verde:** Sto bene, concentrato/a e tranquillo/a.
 - **Giallo:** Inizio a sentirmi teso/a, nervoso/a o preoccupato/a.
 - **Rosso:** Sono molto stressato/a, bloccato/a o sul punto di esplodere.
 - Spiega:
 - *"Lo stress non appare all'improvviso. Ha dei livelli, proprio come un semaforo."*
2. **Classificazione:** Guidando il gruppo, chiedi esempi per ogni livello.
 - Scrivi gli esempi sulla lavagna.

**Sono molto stressato/a, bloccato/a o sul punto di esplodere**

Cosa sento:
Non riesco a pensare con chiarezza
Sento che esplodo
Piango
Mi blocco completamente.

Strategia: Abbassare l'intensità.
Uscire un momento dal luogo (se possibile)
Respirazione controllata
Parlare con un adulto
Usare uno "stress killer" del poster o dello scrigno.

Inizio a sentirmi teso/a, nervoso/a o preoccupato/a

Cosa sento:
Mi costa concentrarmi
Sento nervosismo
Inizio a bloccarmi
Noto tensione.

Strategia:
Prevenire che salga al rosso.
Fare una pausa
Bere acqua
Chiedere aiuto
Usare una coping skill
Cambiare attività momentaneamente.

Sto bene, concentrato/a e tranquillo/a

Cosa sento:
Sono centrato
So cosa devo fare
Sono tranquillo.

Strategia: **Mantenere il benessere.**
Respirare profondamente
Continuare a essere concentrati
Chiedere aiuto se ne ho bisogno.

3. Strategie per ogni colore

- Chiedi loro:
 - *"Cosa posso fare quando sono in ogni colore?"*
- Guidali verso le strategie

4. Mini semaforo personale (opzionale)

- Consegna un modello del semaforo.
- Ogni alunno: **scrive i propri segnali personali per ogni colore e quale strategia userà in ogni caso.**
- Può conservarlo nel quaderno o in una cartella.

Nota per il professore

- Puoi usare questo semaforo durante l'anno come parte delle **routine di tutoraggio**.
- **Se un alunno segnala di essere nel giallo o nel rosso, rispetta il suo messaggio.**
- È uno strumento utile per **prevenire esplosioni emotive**.

AC2

Attività 2: “Scatola di pronto soccorso emotivo” — Strumenti per momenti difficili (15-20 minuti).

3.2.1. Obiettivo:

1. Creare una “mini scatola di emergenza emotiva” con strategie rapide per momenti di stress.
2. Convertire strumenti astratti in un **oggetto fisico facilmente accessibile**.
3. Favorire l'**autoregolazione autonoma** e la cura di sé.

Materiali

- ☐ Scatola piccola (può essere un sacchetto, una scatolina riciclata o una busta spessa).
- ☐ Piccoli cartoncini o strisce di carta.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Opzionale: Adesivi, colori o elementi decorativi.

3.2.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Presentazione breve**
 - Spiega:
 - *"Proprio come esistono i kit di pronto soccorso per curare le ferite del corpo, creeremo un kit per i momenti di stress. Sarà una scatolina con promemoria e strumenti che vi aiuteranno quando sarete saturi."*
2. **Decorazione della scatola:** Permetti che decorino la scatola con parole o simboli di calma:
 - Stella
 - Nuvola
 - Onda
 - La parola "respira"
 - Montagna
 - Un colore che li rilassi.
3. **Scrivere il "pronto soccorso emotivo":** Consegna i cartoncini piccoli.
 - Chiedi di scrivere **cose brevi, pratiche e rapide**, come se fossero istruzioni personali:

Fai una passeggiata di 1

Bevi acqua

Fai 3 respiri profondi

Conta fino a 10.

- Controlla il tuo poster dello stress.
- Usa la strategia del dito 2.
- Cerca qualcuno che ti sostenga.
- Chiudi gli occhi e pensa al tuo Luogo di Potere.
- Sei capace.
- Passerà.

- Possono aggiungere disegni o simboli al posto delle frasi, se preferiscono.

4. **Riempire la scatola:** Di' loro
 - *"Conservate tutte le vostre strategie dentro la scatola. Questa scatola è personale, ma potete portarla nello zaino o lasciarla in classe."*
5. **Chiusura:** Chiedi loro
 - *"In quale momento pensate che questa scatola possa aiutarvi di più?"*
 - Rafforza:
 - *"Ricordate che non siete soli: chiedere aiuto fa parte della cura di sé."*

Nota per il professore

- Puoi lasciare tutte le scatoline in uno **spazio accessibile dell'aula**.
- È un'attività utile per il tutoraggio, momenti di conflitto o prima degli esami.
- È complementare allo "Scrigno del Tesoro", ma questa è **più rapida e focalizzata su reazioni immediate**.

Checklist del material todas las actividades

Giorno 1: Cosa mi stressa e come me ne accorgo

1.1 Introduzione e presentazione

- ☐ Sedia in cerchio
- ☐ Spazio libero

1.2 Mostri emozionali

- ☐ Fogli o schede (opzionale, per disegnare)
- ☐ Pennarelli o matite (opzionale)
- ☐ Lavagna (opzionale, per raccogliere le idee)

1.3 Gioco "Tutti coloro che..."

- ☐ Cerchio di sedie (una in meno rispetto al numero di alunni)
- ☐ Spazio libero per muoversi

1.4 "Disegno della testa": Cosa mi stressa?

- ☐ Poster o cartoncino grande
- ☐ Disegno di una testa (può essere già preparato)
- ☐ Pennarelli colorati

1.5 "Immagine del corpo": Come lo sento nel mio corpo?

- ☐ Poster o cartoncino con una sagoma grande
- ☐ Pennarelli colorati
- ☐ Post-it (opzionale)

1.6 Concetti chiave dello stress

- ☐ Schede con i concetti:
 - "Situazioni stressanti"
 - "Reazioni allo stress"
 - "Stress killers"
- ☐ Lavagna o pavimento per posizionarle

1.7 Gioco "Dr. Beat"

- ☐ Spazio libero per fare squat
- ☐ Cronometro (opzionale)

1.8 Modello del "Serbatoio emotivo"

- ☐ Lavagna o cartoncino grande
- ☐ Gessi o pennarelli colorati

1.9 "Massaggio alla pizza"

- ☐ Sedie in coppie o triadi
- ☐ Musica soft (opzionale)
- ☐ Scatola di oggetti per massaggio (opzionale):
 - palline morbide
 - rulli
 - piume

1.10 Viaggio al "Luogo Interiore di Potere"

- ☐ Musica soft (opzionale)
- ☐ Luce soffusa (opzionale)
- ☐ Ambiente silenzioso

1.11 Chiusura Giorno 1

- ☐ Cerchio di sedie
- ☐ Poster del Giorno 1 "Disegno della testa" e "Immagine del corpo" visibili (opzionale)

Giorno 2. Cosa posso fare e chi mi aiuta?

2.1 Benvenuto e promemoria

- ☐ Cerchio di sedie
- ☐ Lavagna (opzionale)
- ☐ Poster del Giorno 1 visibile

2.2 Gioco "Sollevare pesi"

- ☐ Bottigliette d'acqua piccole piene (una per alunno) o oggetti simili
- ☐ Spazio per stendere il braccio senza rischi

2.3 Strategie per gestire lo stress

- ☐ Schede o diapositive di:
 - Metodo delle 3 dita
 - Coping Skills
 - Helper Cards
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli

2.4 Gioco "1-7"

- ☐ Spazio ampio per formare un cerchio grande
- ☐ Senza materiale aggiuntivo

2.5 Scrigno del Tesoro emotivo

- ☐ Modello dello scrigno (uno per alunno)
- ☐ Forbici
- ☐ Colla a stick
- ☐ Colori / pennarelli
- ☐ Piccoli fogli o post-it
- ☐ Adesivi (opzionale)

2.6 Il mio Poster dello Stress

- ☐ Modello "Poster dello Stress"
- ☐ Pennarelli o matite colorate
- ☐ Forbici e colla (opzionale)
- ☐ Scrigno del Tesoro del giorno precedente

2.7 "Il mio pianeta" — visualizzazione

- ☐ Musica soft (opzionale)
- ☐ Bollino rotondo o adesivo (opzionale)
- ☐ Ambiente tranquillo

2.8 Chiusura del modulo

- ☐ Cerchio di sedie
- ☐ Poster e scrigni visibili (opzionale)

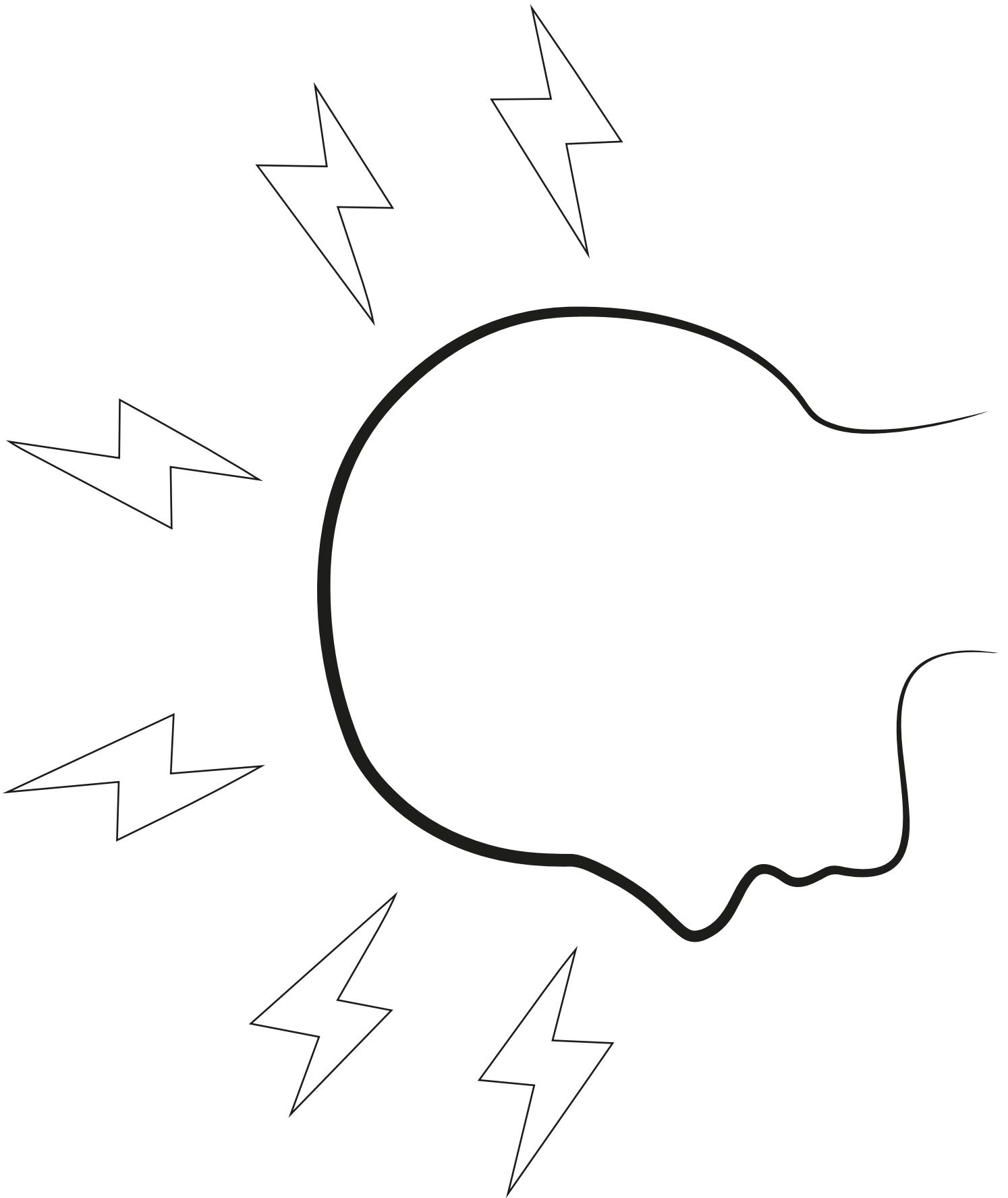
Attività complementari

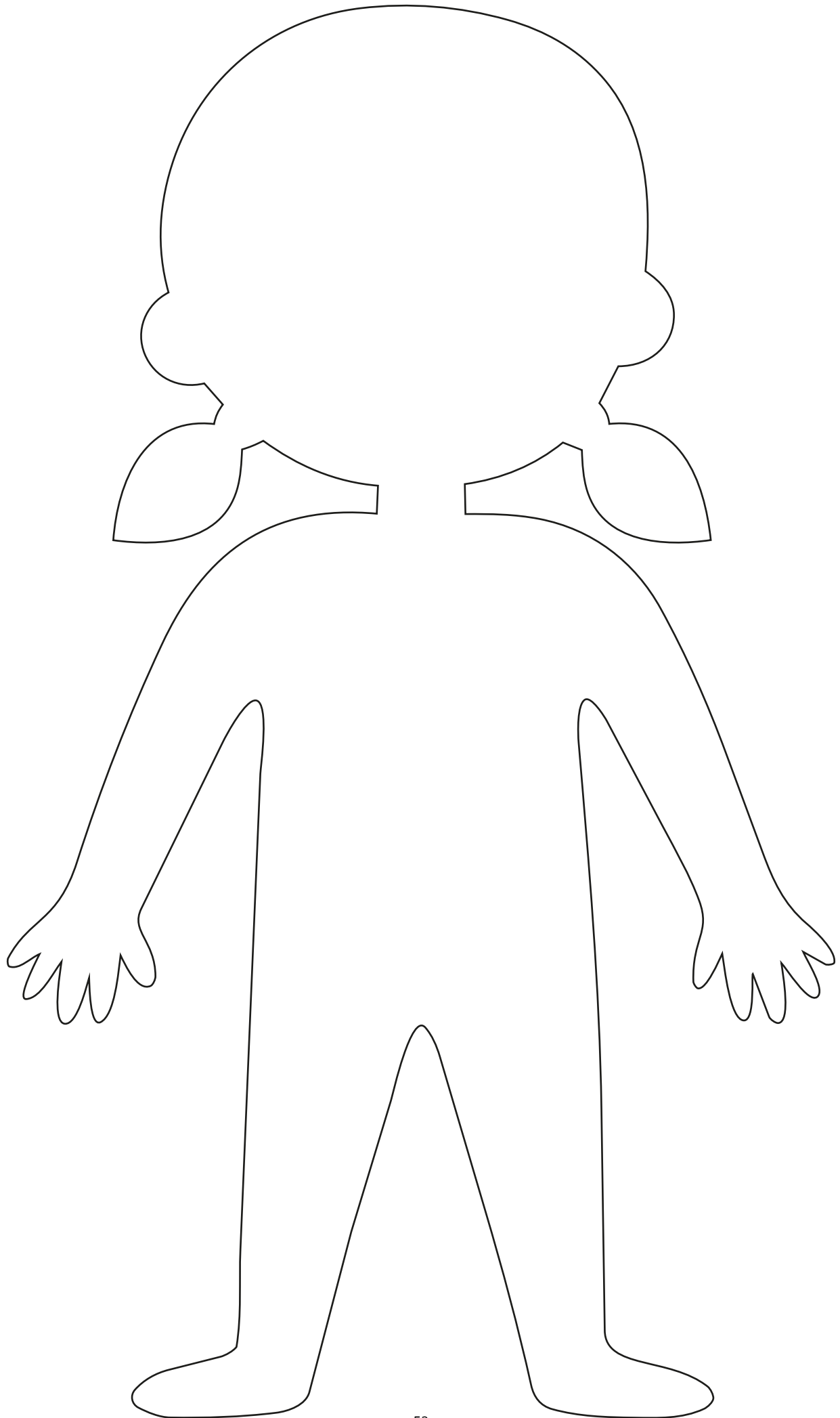
3.1 Semaforo dello Stress

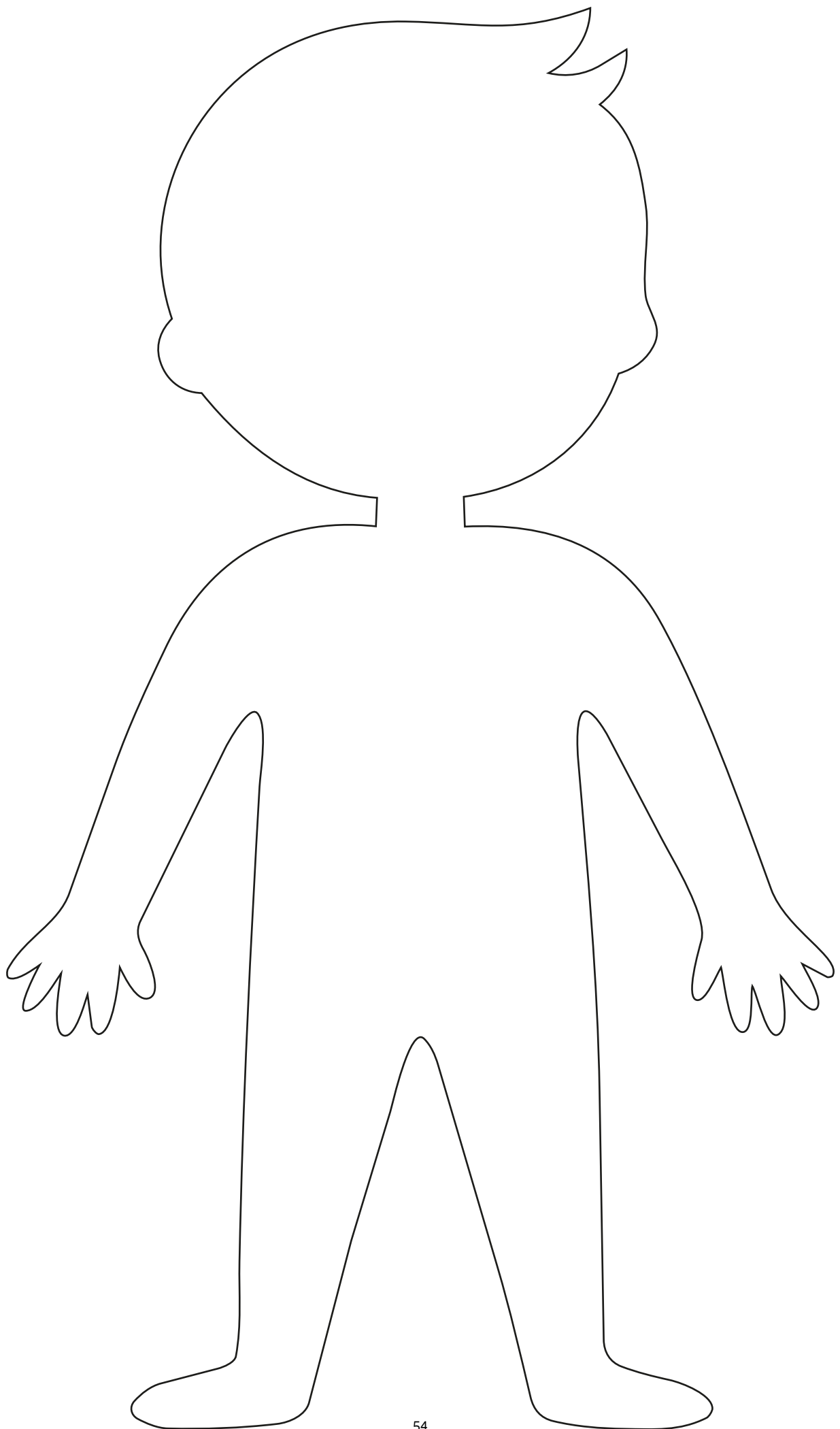
- ☐ Tre cartoncini: rosso, giallo e verde
- ☐ Pennarelli
- ☐ Modello del semaforo per ogni alunno
- ☐ Lavagna

3.2 Kit di Pronto Soccorso Emotivo

- ☐ Scatoline / buste
- ☐ Schede piccole
- ☐ Pennarelli
- ☐ Adesivi (opzionale)







**Situazioni
stressanti**

**Reazioni allo
stress**

Stress Killers

**Stress positivo /
Stress utile**



Conta fino a 10

DBT printables



Chiedi aiuto

DBT printables



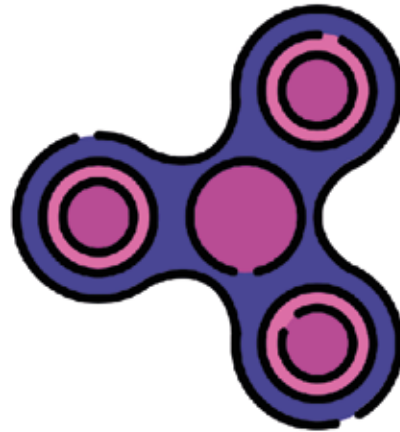
Mastica una gomma

DBT printables



Fai una passeggiata

DBT printables



Gioca con un antistress

DBT printables



Abbraccia un peluche

DBT printables



Fai dei jumping
jack

DBT printables



Ascolta la
musica

DBT printables



Colora

DBT printables

Carte delle
abilità di
coping per
bambini



DBT printables



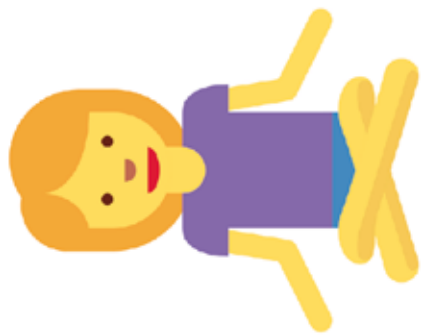
Respira
profondamente

DBT printables



Leggi un libro

DBT printables



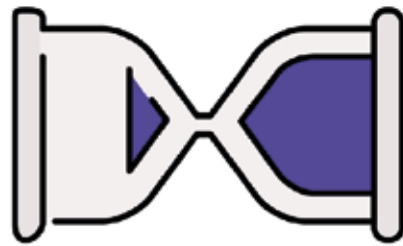
Medita

DBT printables



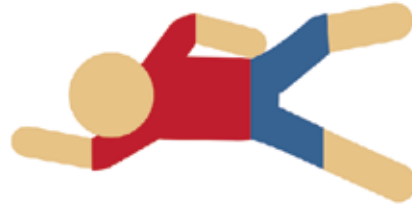
Sorridi o ridi

DBT printables



Fai una pausa

DBT printables



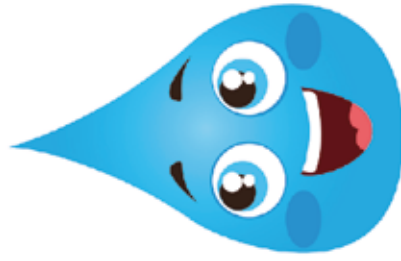
Fai stretching

DBT printables



Fai un disegno
di come ti senti

DBT printables



Bevi un po'
d'acqua

DBT printables



Schiaccia o
gioca con il
pongo

DBT printables



Pensa a
qualcos'altro

DBT printables



Contraggo tutti i
muscoli e poi
rilascio

DBT printables



Vai all'aperto

DBT printables



Dì a te stesso
cose gentili

DBT printables



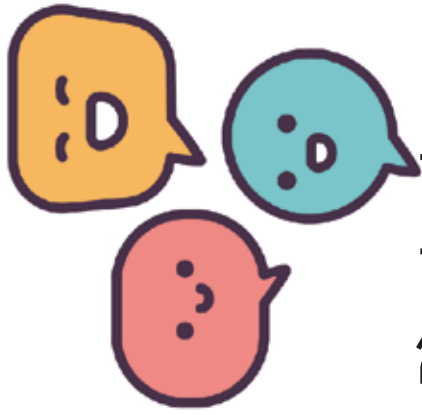
Chiedi un
abbraccio

DBT printables



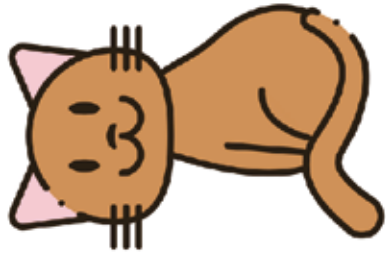
Fai le bolle di
sapone

DBT printables



Dì a te stesso
cose belle

DBT printables



Accarezza un
animale

DBT printables



Fai un disegno

DBT printables



Fai l'abbraccio
della farfalla

DBT printables



Usa le parole

DBT printables



Fai yoga

DBT printables



Esercizio fisico

DBT printables



Tieni in mano
del ghiaccio

DBT printables



Dì "Io posso
farcela"

DBT printables



Parla con un
amico

DBT printables

Trattieni per 4 secondi



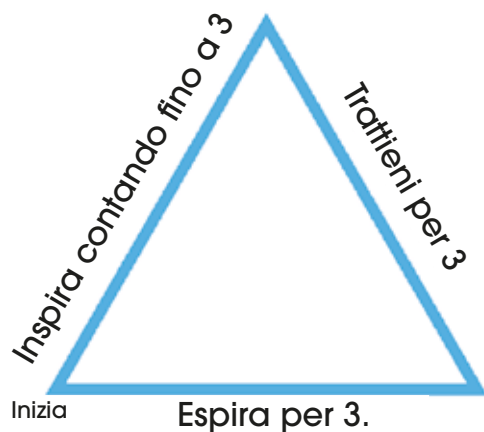
Inspira per 4 secondi

Espira per 4 secondi

Trattieni per 4 secondi

Respirazione del
quadrato

DBT printables



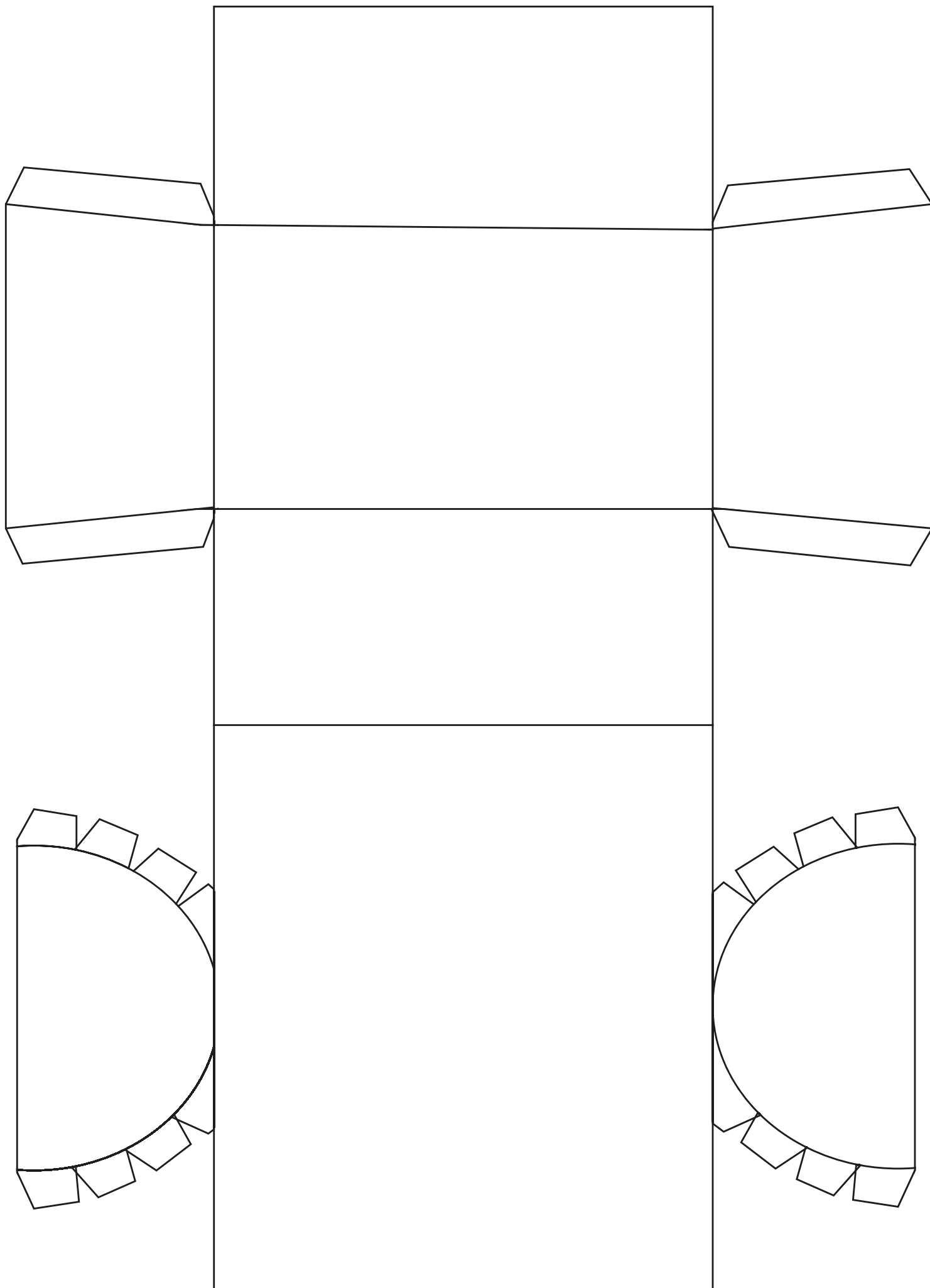
Disegna un triangolo
con il dito mentre respiri

DBT printables



Mangia uno
snack sano

DBT printables



Nome: _____

Ciò che mi causa stress...

Come lo sento?

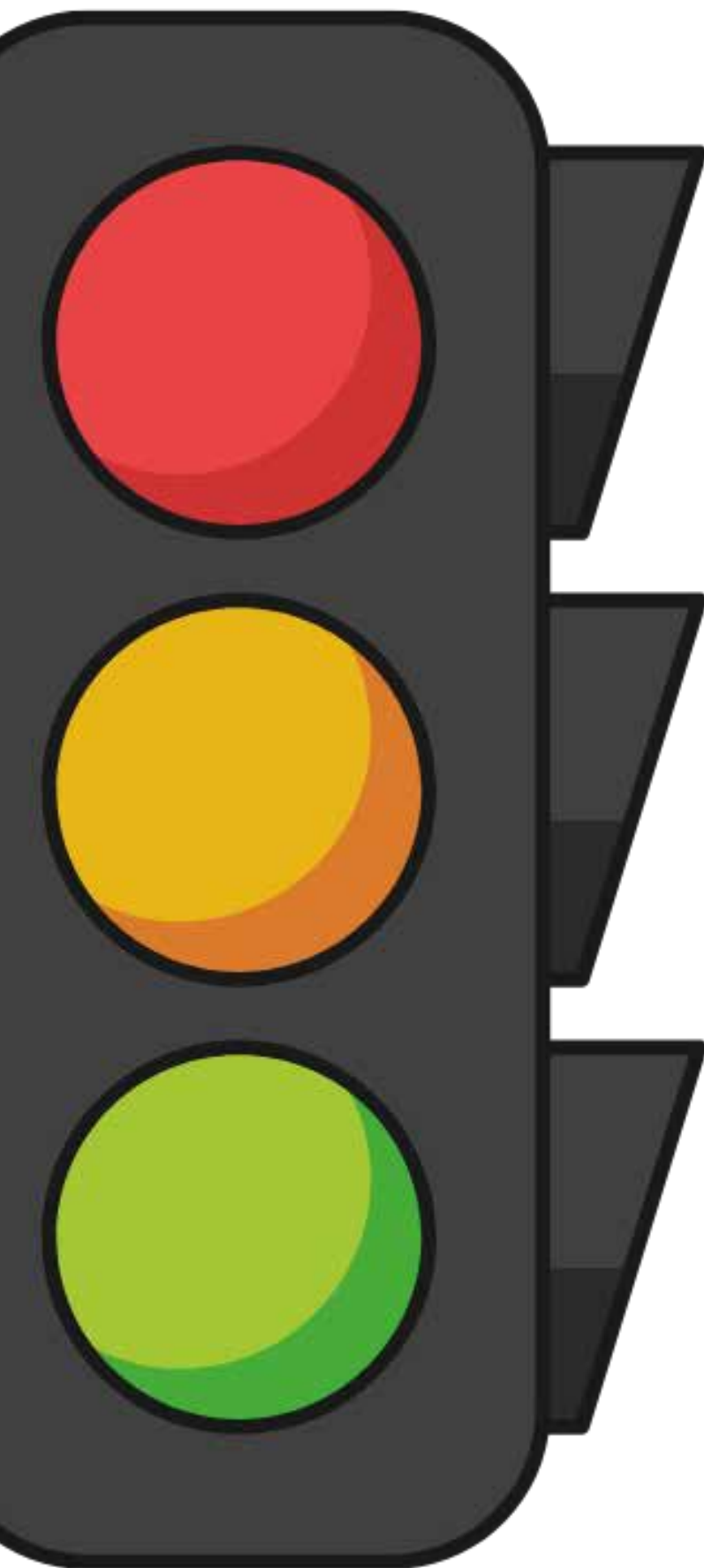
Chi mi aiuta....

Ciò che mi aiuta...



E respira....

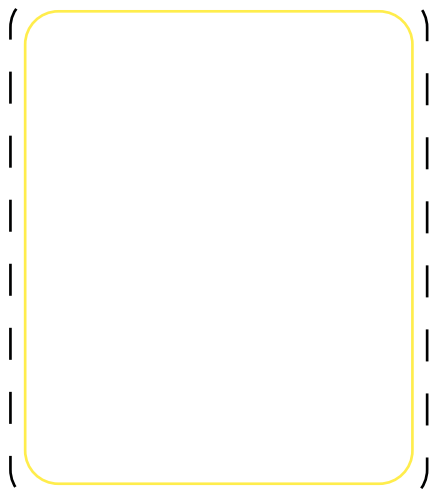
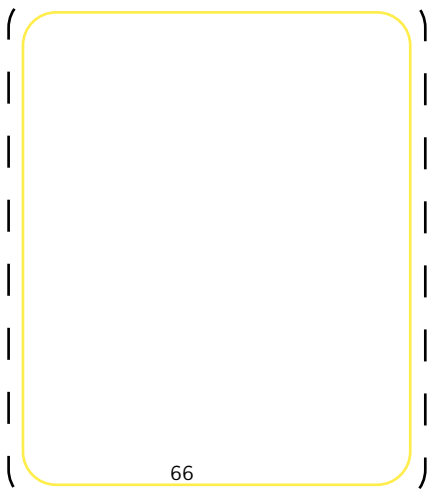
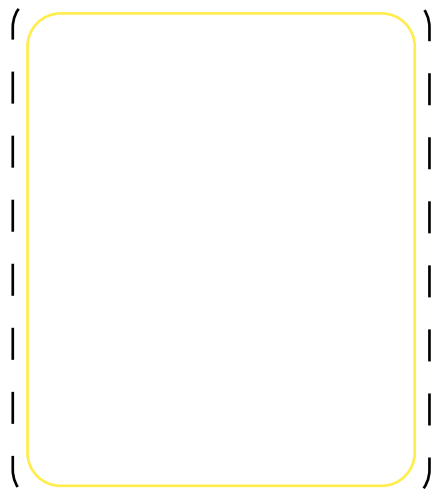
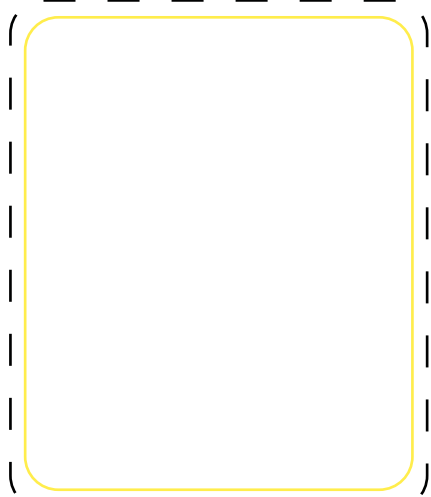
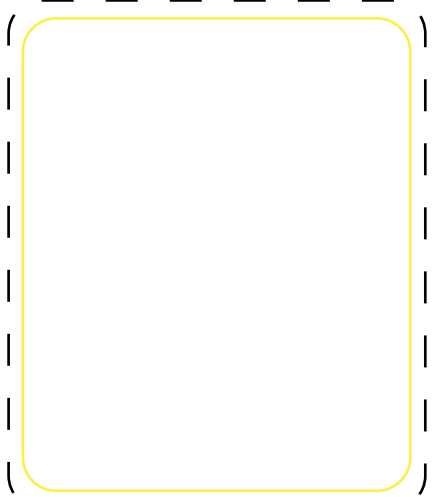
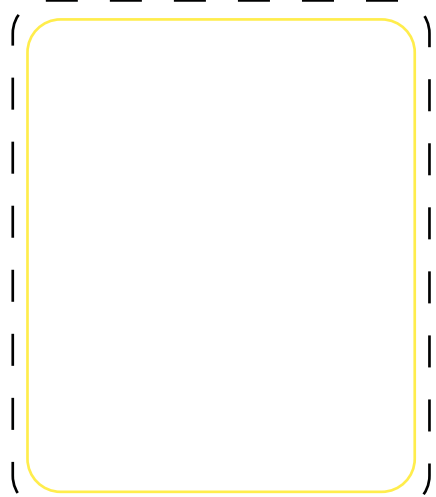
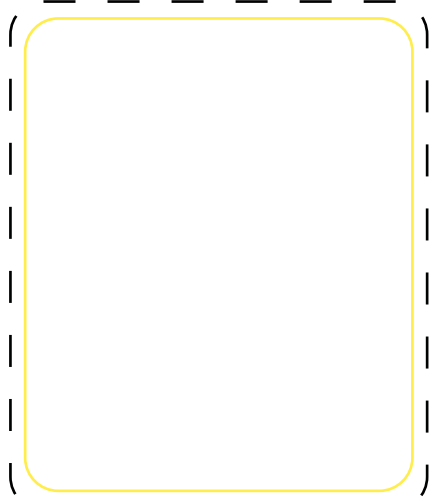
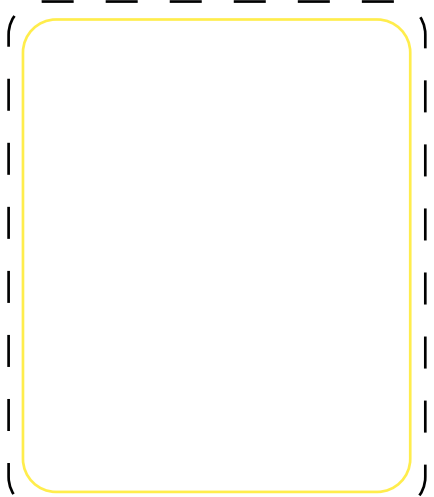
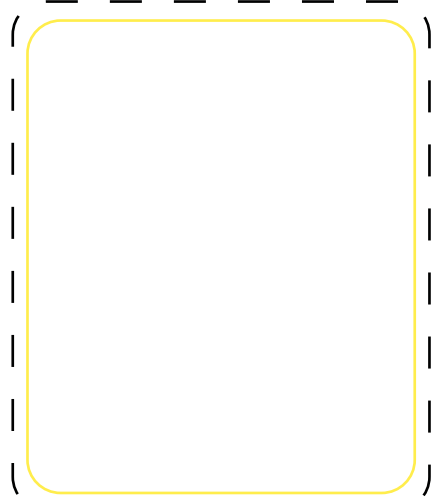
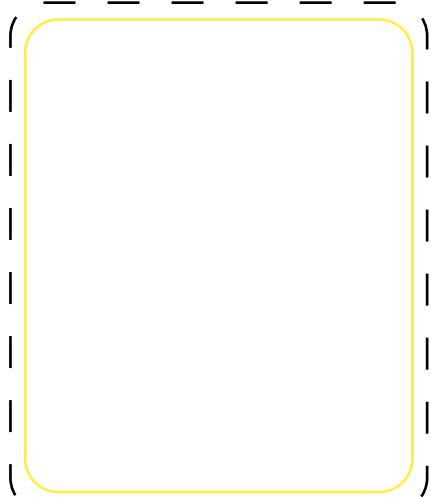
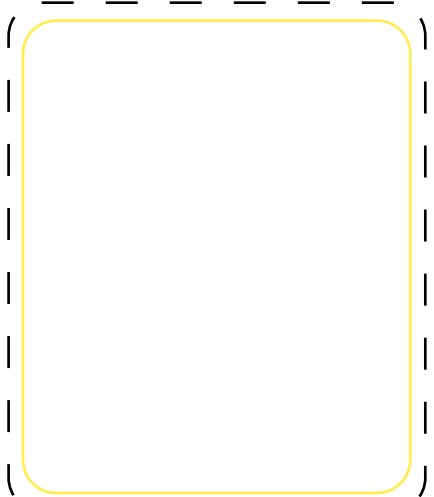
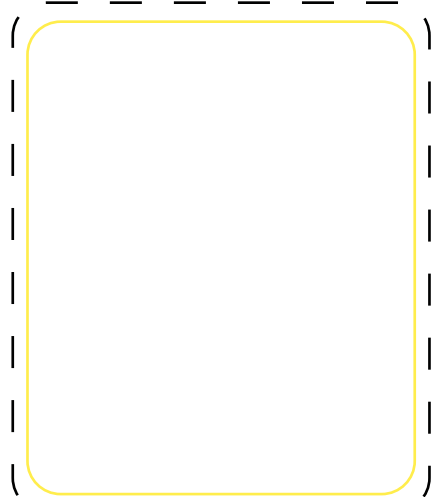




Sono molto stressato/a, mi sento bloccato/a o sto per esplodere

Comincio a sentirmi teso/a, nervoso/a o preoccupato/a

Sto bene, sono concentrato/a e tranquillo/a



Salute Mentale e Cura di Sé

Guida per l'Insegnante



Attività per la scuola primaria

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.



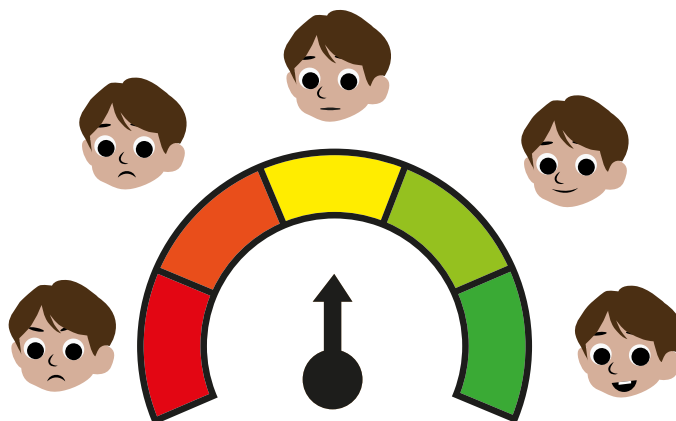
A2 Attività 2: Identificare le emozioni (15 minuti)

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:

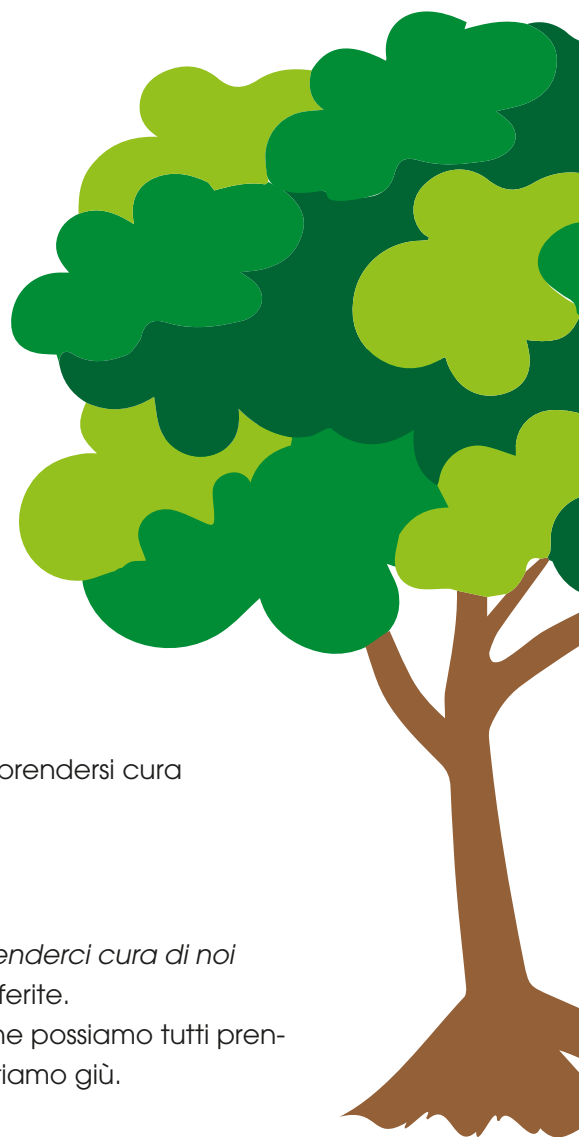
- Consegnare agli studenti dei fogli di carta (o post-it) tagliati a forma di foglia.
- Chiedere loro di scrivere o disegnare sulla foglia **una cosa che fanno per sentirsi meglio** quando sono tristi o preoccupati (es. "parlare con un amico", "ascoltare musica", "fare sport", ecc.) e affiggere i suggerimenti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

AC3 Attività Complementare 3: Mappare il proprio io interiore

(durata totale dell'attività 20-30 minuti)

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?

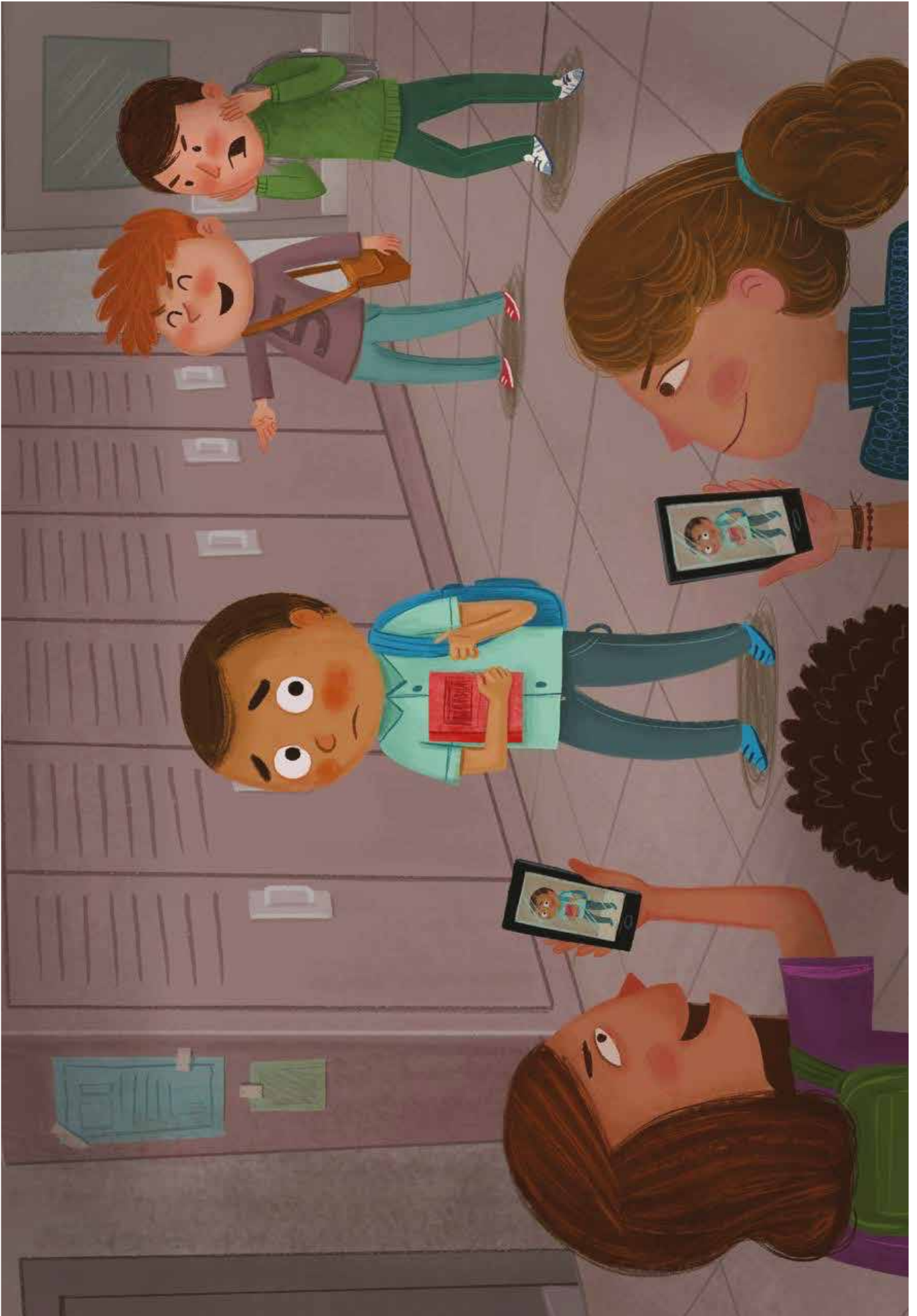
Che cosa proveresti se ti trovassi in questa situazione?

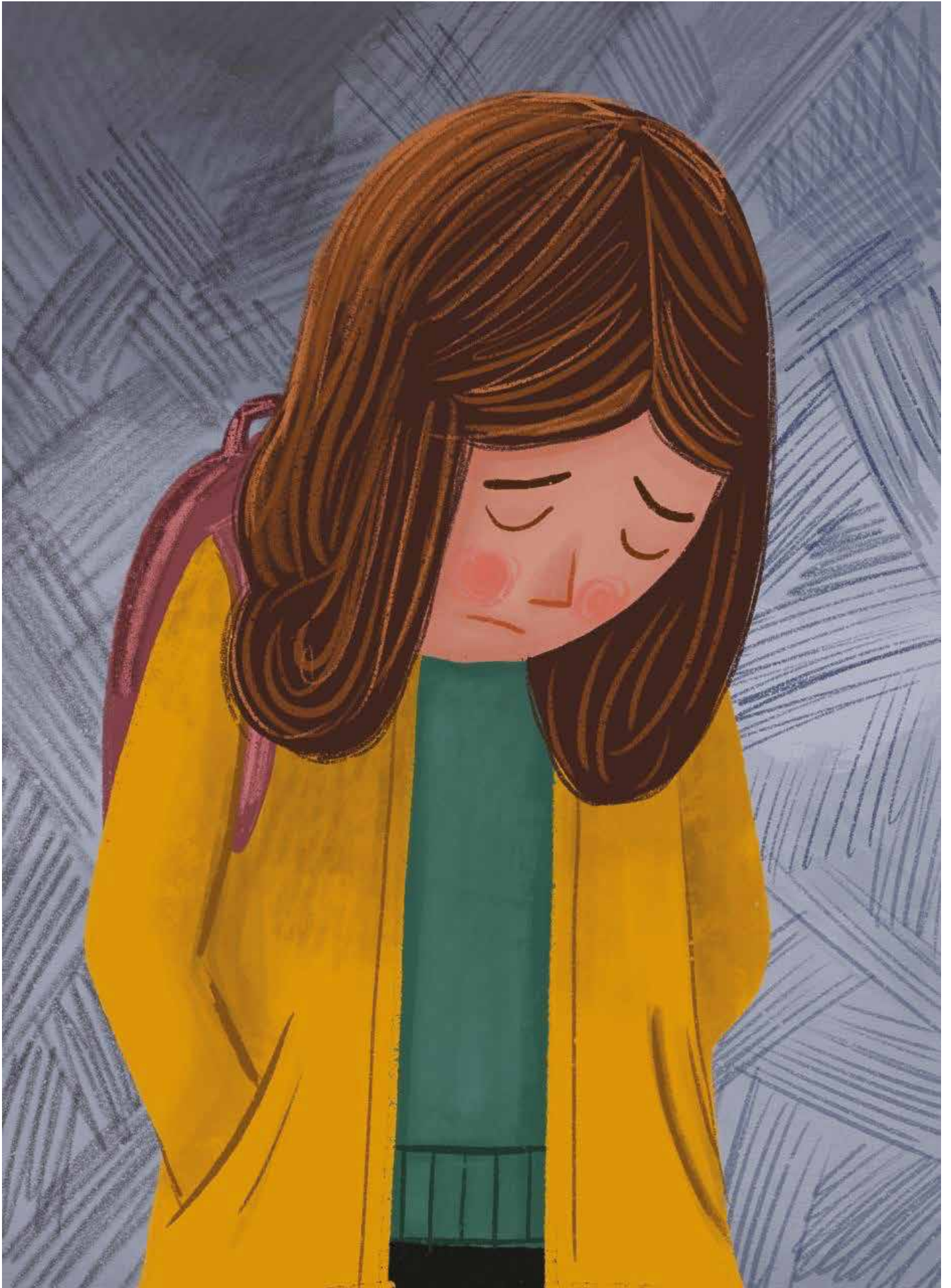
Cosa faresti o potresti fare per tenere sotto controllo le tue emozioni?

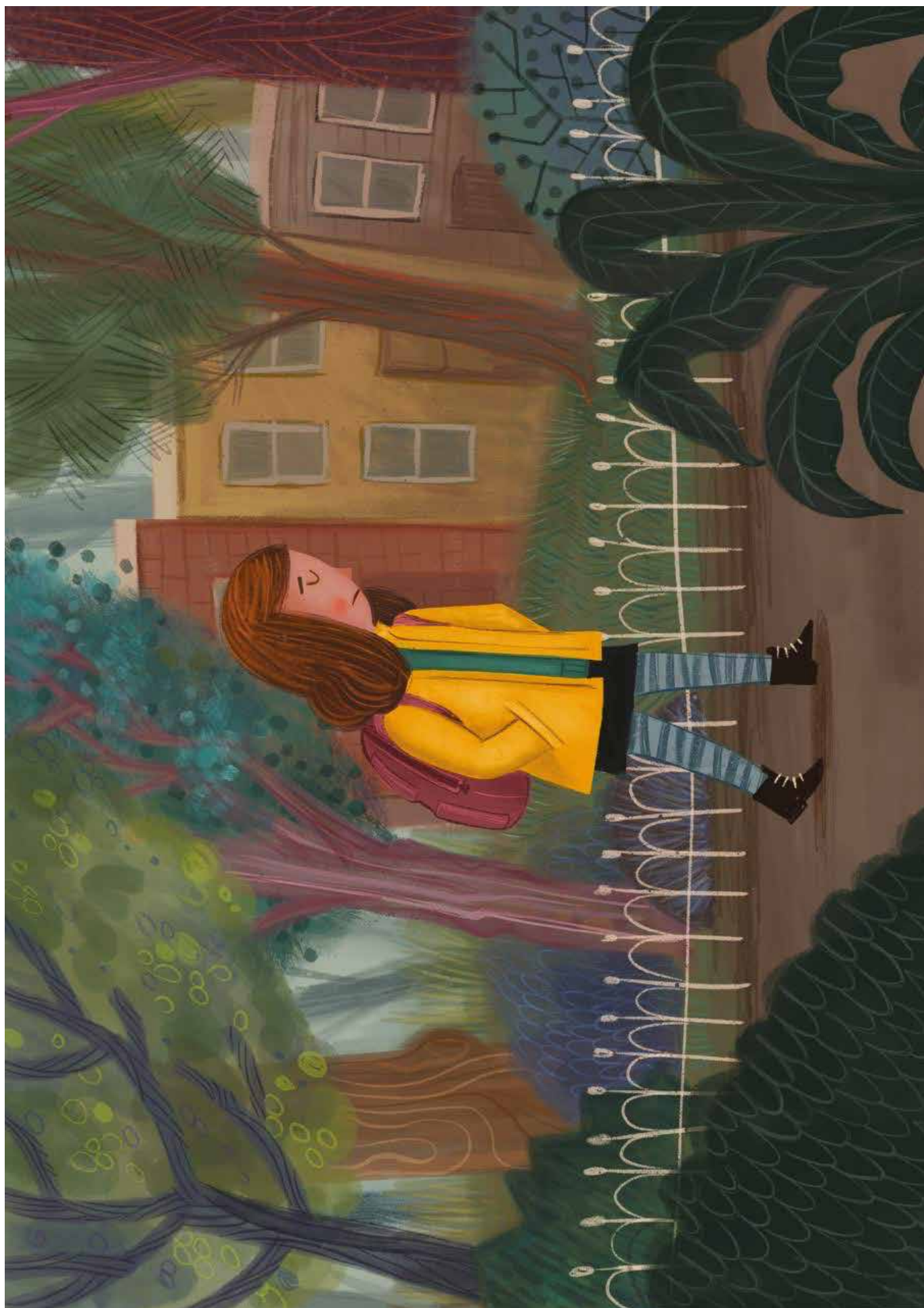


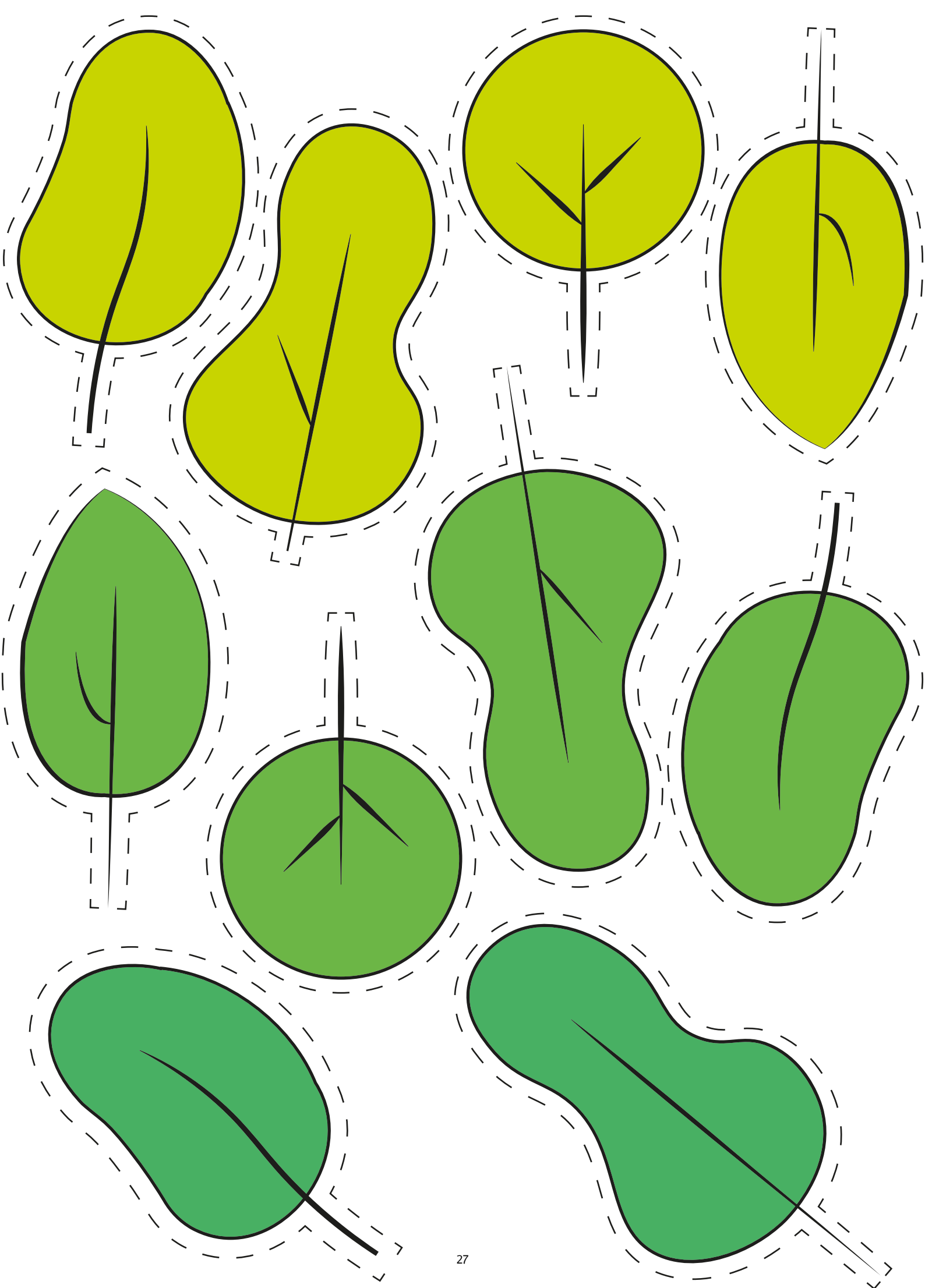


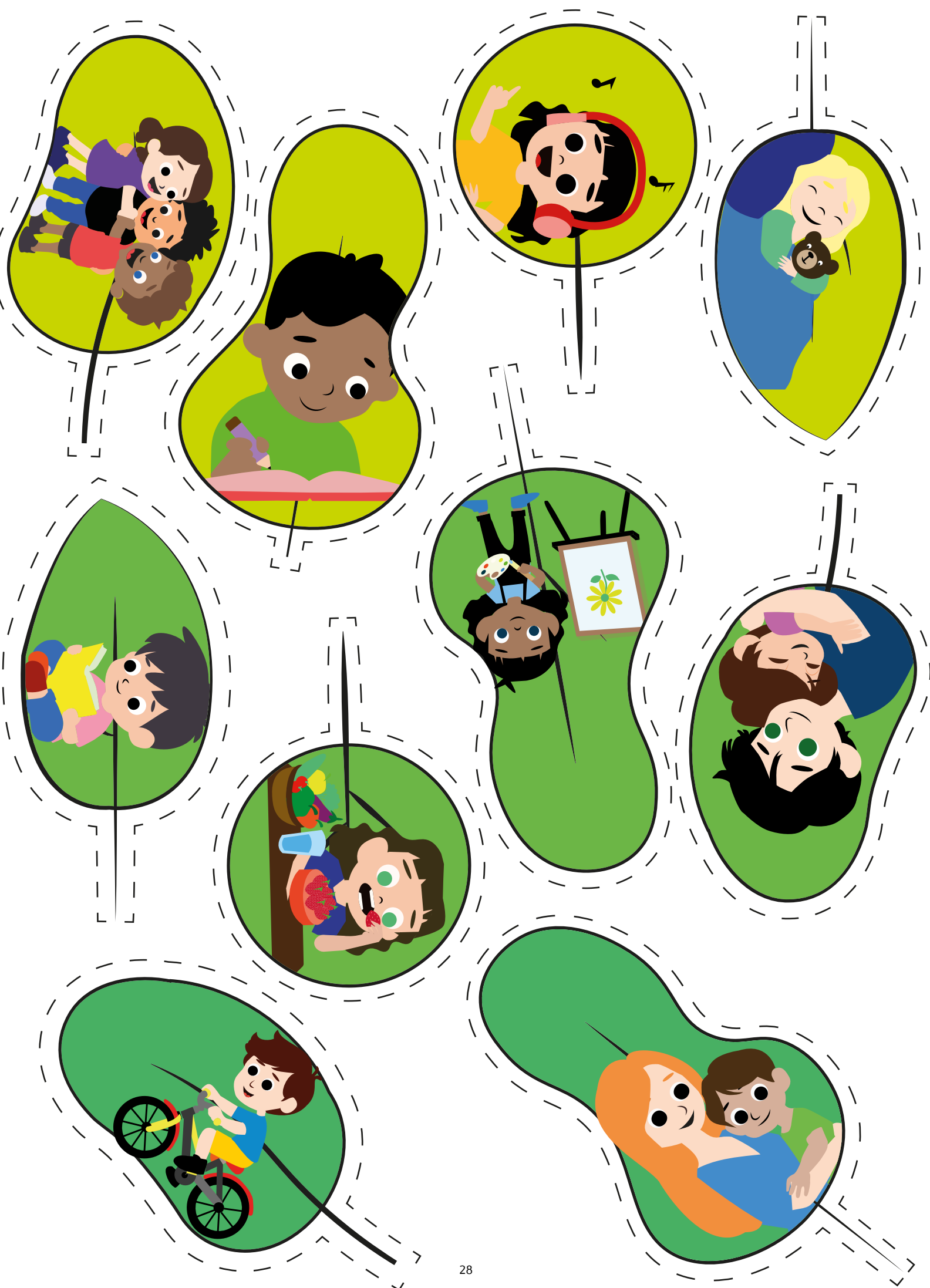


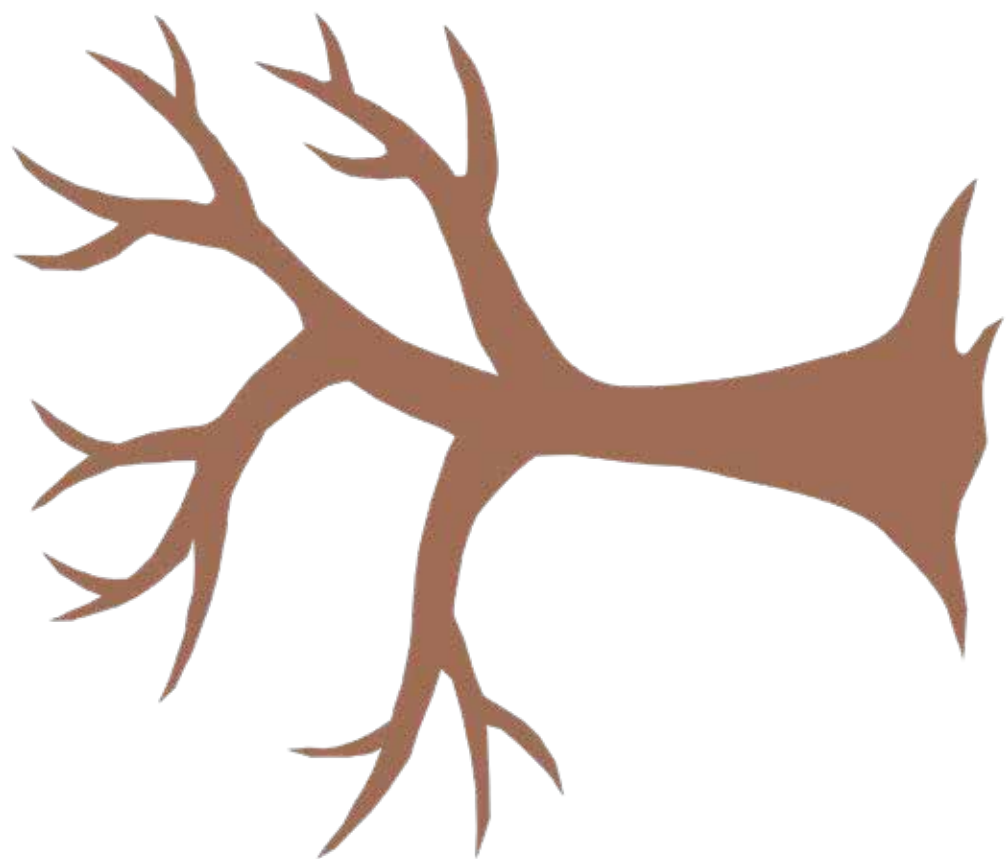
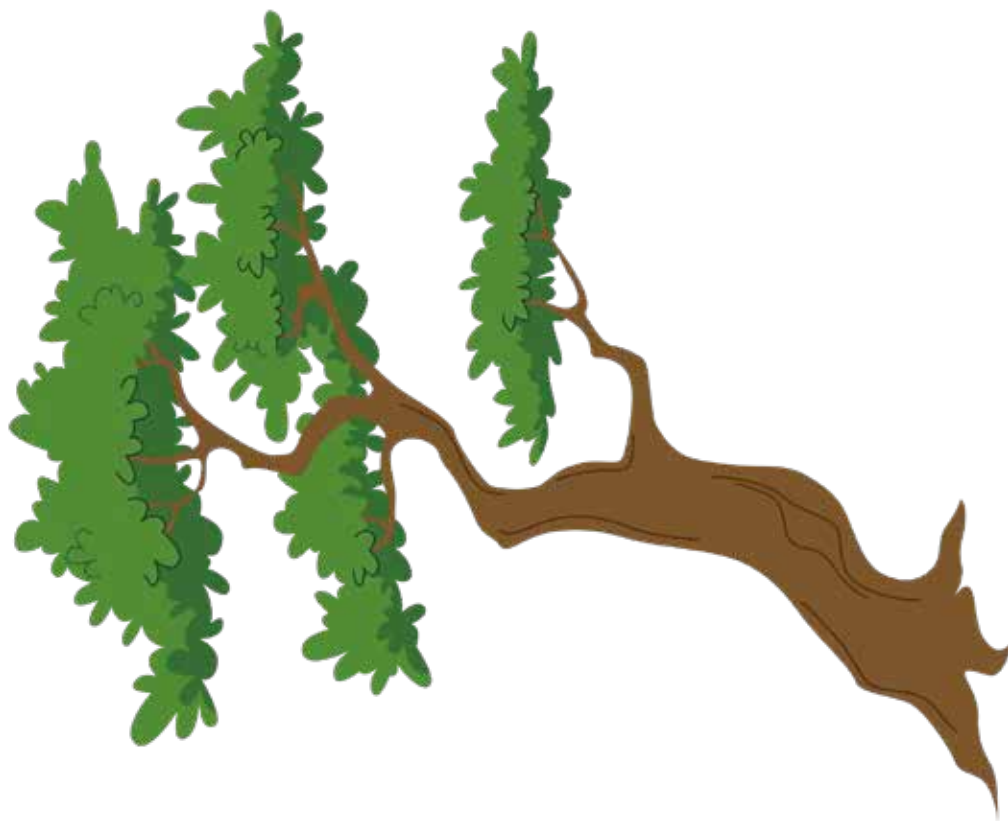


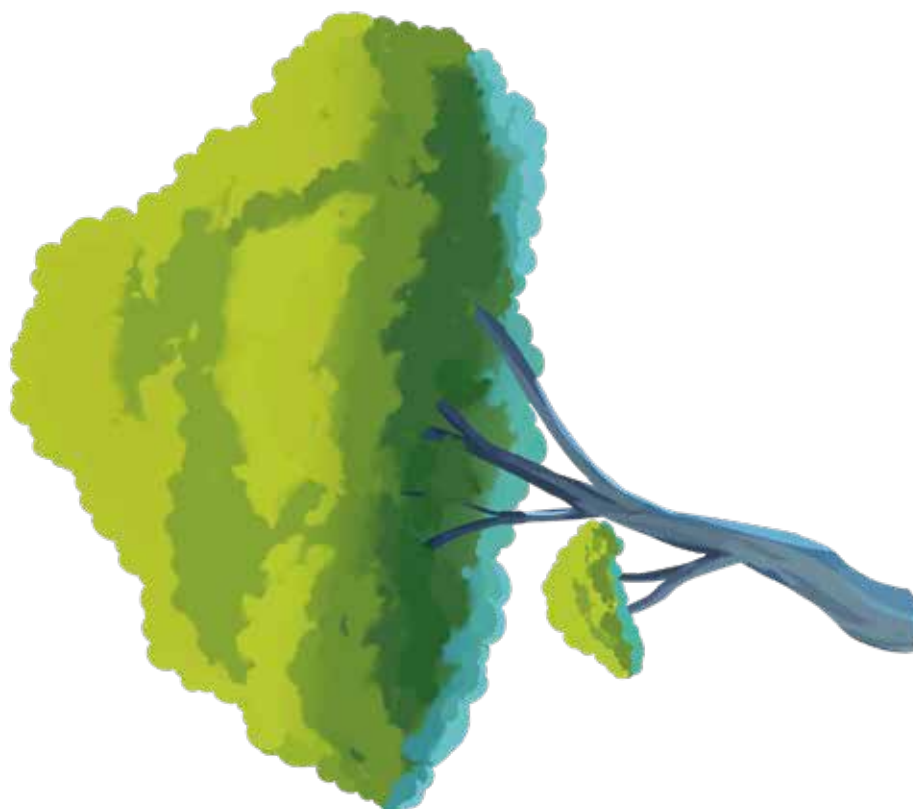
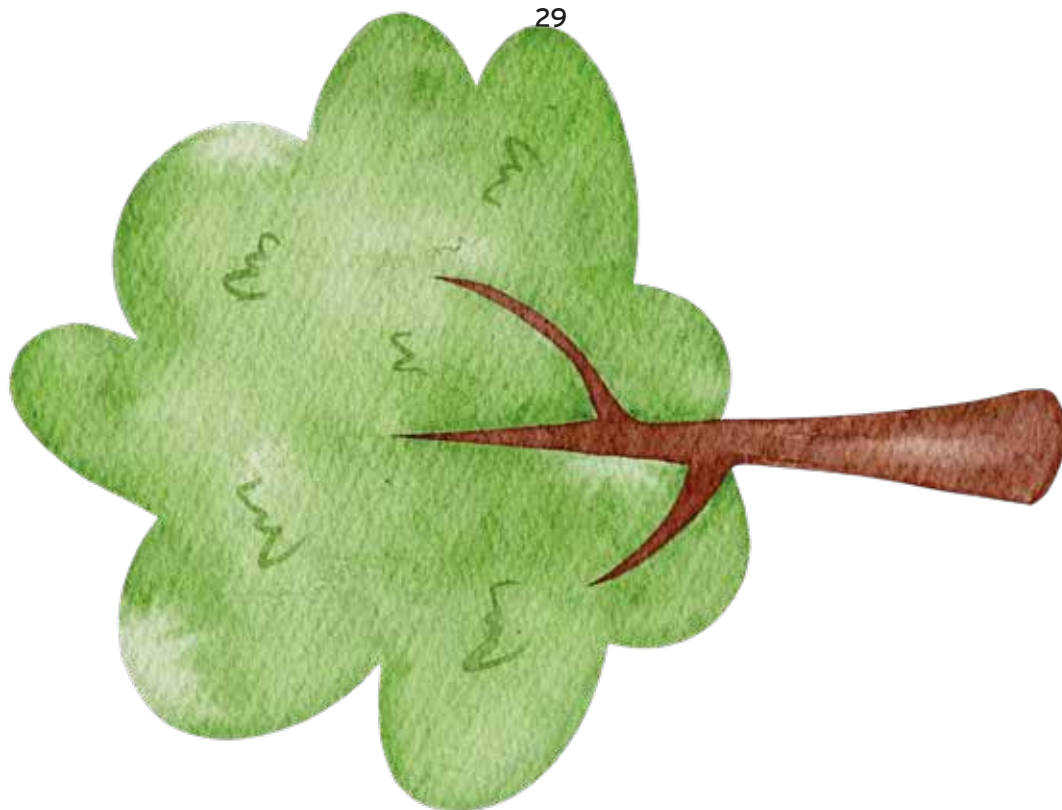


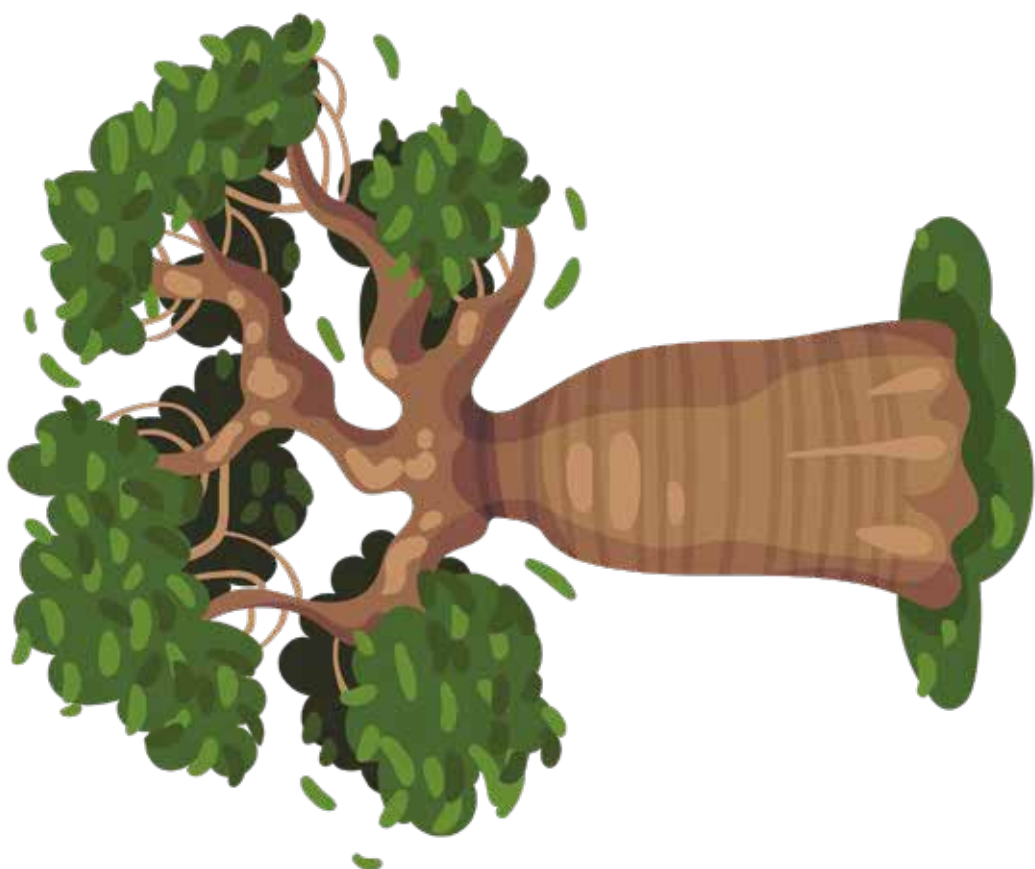


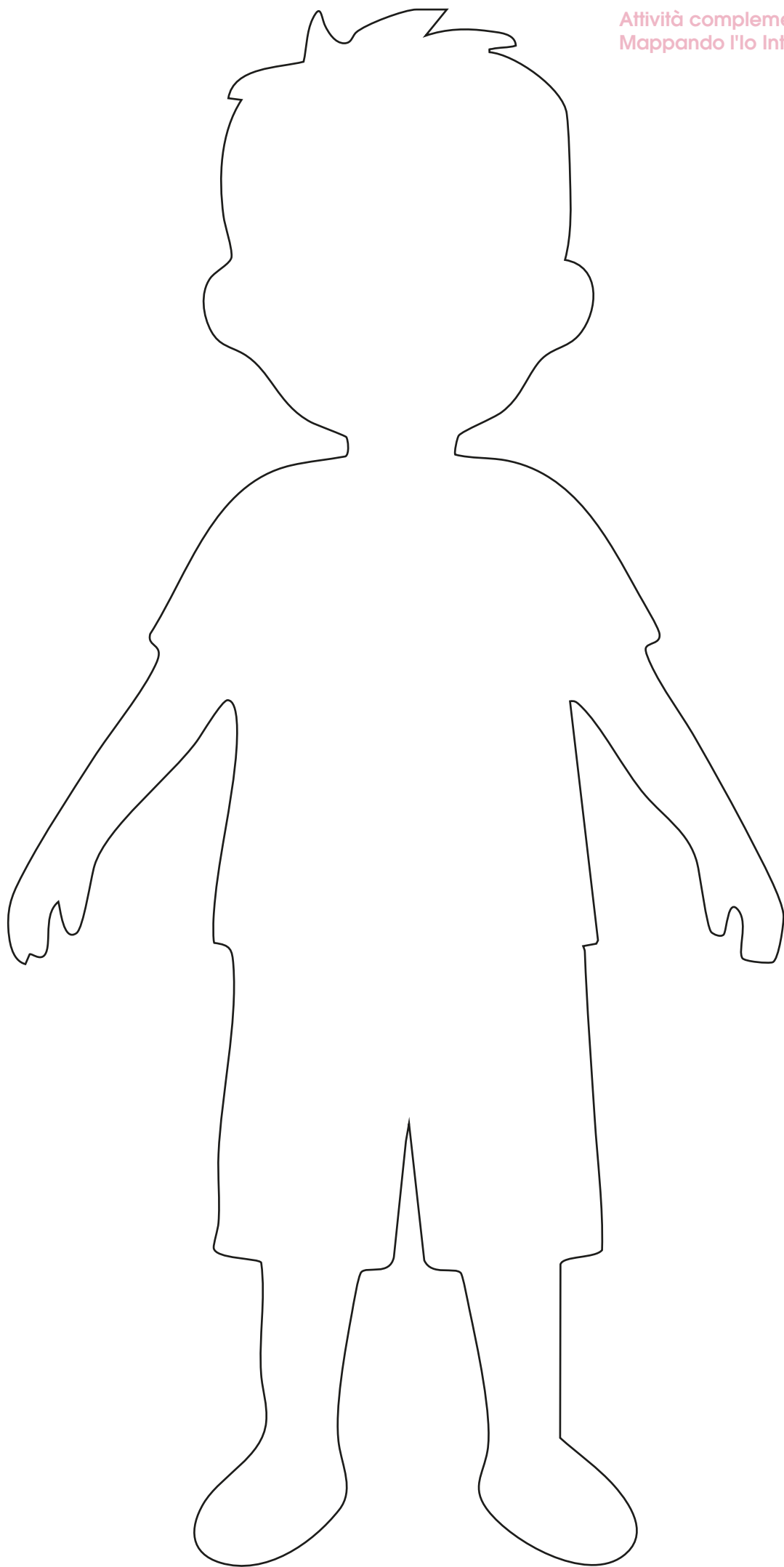


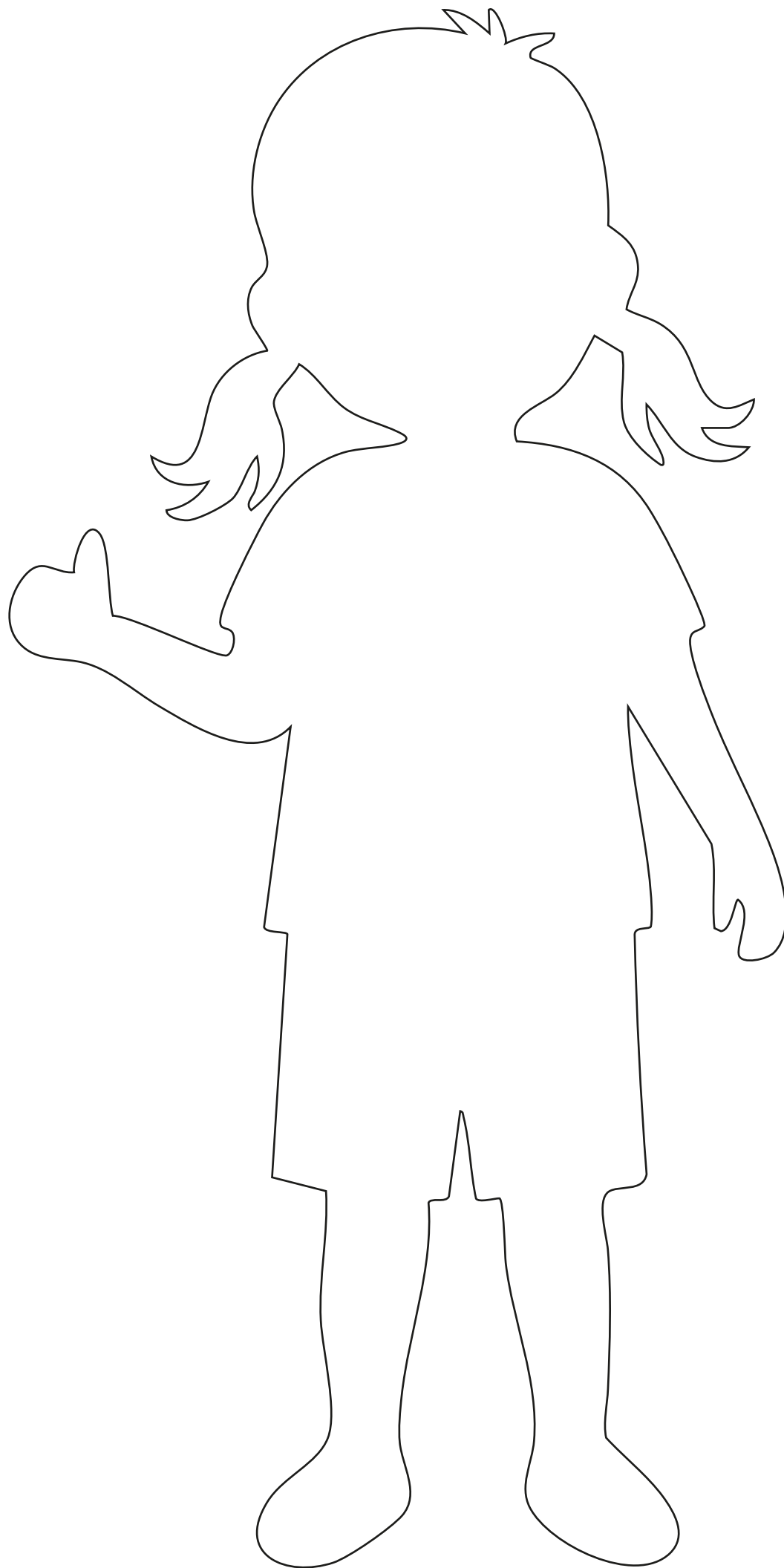






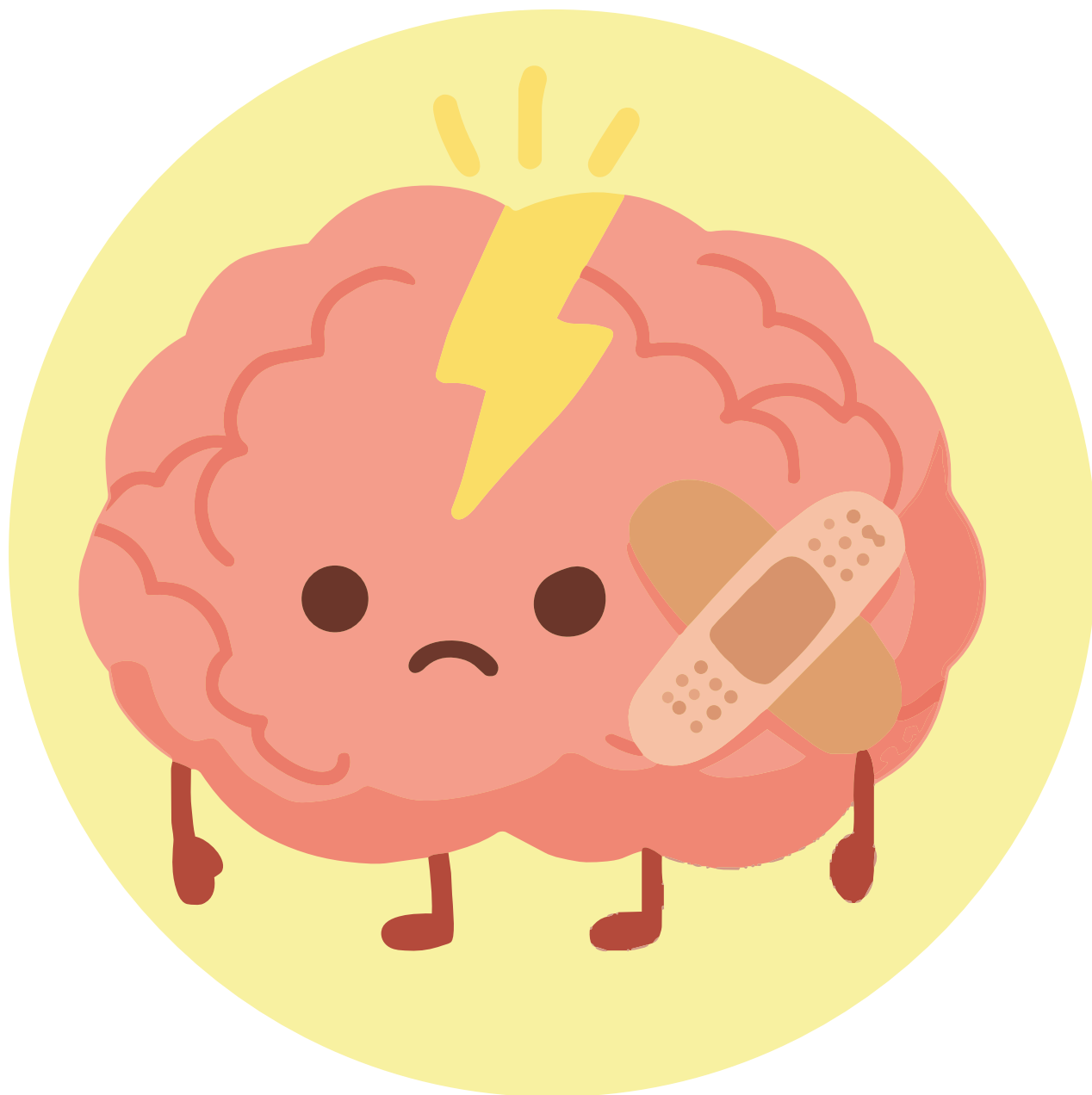






Malattie Mentali

Guida per l'insegnante



Attività per la scuola primaria

INTRODUZIONE

La **salute mentale fa parte del benessere globale** dei bambini di 3^a e 4^a elementare, sebbene spesso non se ne parli direttamente. Proprio come il corpo ha bisogno di cure per restare in salute, anche la mente richiede attenzione, riposo, supporto e spazi in cui poter esprimere ciò che proviamo. Durante questa fase dello sviluppo, gli studenti stanno costruendo la propria **identità emotiva**, la loro sensibilità sociale e la capacità di comprendere sia i propri bisogni che quelli degli altri.

Questo modulo mira a rendere il concetto di **salute mentale** più vicino in modo **accessibile, rispettoso e adeguato all'età**. Si propone che i bambini imparino a identificare come si sentono, a riconoscere i segnali interni che indicano benessere o disagio e a capire che **chiedere aiuto è un'azione valida e necessaria**. Attraverso attività esperienziali, riflessioni guidate, lavoro cooperativo e piccole dinamiche espressive, gli studenti potranno esplorare cosa li aiuta quando non si sentono bene e chi sono le persone di fiducia a cui possono rivolgersi.

Inoltre, questo modulo cerca di **normalizzare la conversazione sul disagio emotivo**, eliminando idee di vergogna o colpa e promuovendo l'**empatia** verso chi attraversa difficoltà. Si intende far capire ai bambini che **tutti possono aver bisogno di aiuto ad un certo punto** e che esistono diversi tipi di supporto: dagli amici o la famiglia fino a professionisti come psicologi o medici.

Il **ruolo dell'insegnante è essenziale: fornire un ambiente sicuro** dove ogni studente possa condividere ciò che desidera senza pressioni, sostenere conversazioni sensibili e agire come un **ponte verso altri professionisti** quando necessario. Durante tutto il modulo, l'insegnante potrà osservare come gli studenti comprendono i propri bisogni, come interpretano le emozioni degli altri e come praticano modi rispettosi di accompagnare il prossimo.

Obiettivi del Modulo

- Capire che la **salute include sia il corpo che la mente**.
- Riconoscere i **segnali interni** di benessere e disagio emotivo.
- Identificare i **propri bisogni** ed esprimerli in modo appropriato.
- Conoscere diverse **emozioni** e validare che sono tutte normali e utili.
- Sviluppare **sensibilità** per riconoscere come potrebbero sentirsi gli altri.
- Imparare **cosa fare quando non ci si sente bene**, incluse strategie base di cura di sé.
- Esplorare **chi può offrire supporto** (amici, famiglia, insegnanti, professionisti sanitari).
- Praticare come chiedere aiuto e offrire aiuto in modo rispettoso e sicuro.
- Promuovere un ambiente di **fiducia, empatia e cura reciproca** in classe.

Parole chiave

- Salute
- Salute mentale
- Bisogni
- Emozioni
- Sentimenti
- Benessere
- Supporto
- Chiedere aiuto
- Professionisti sanitari (psicologo, medico)
- Persone di fiducia / adulti
- Rispetto
- Riservatezza

Risultati attesi modulo 4

Alla fine di questo modulo, i bambini capiranno che la **salute ha a che fare anche con ciò che proviamo**; saranno più capaci di riconoscere i propri **bisogni ed emozioni** e sapranno a **quali persone possono chiedere aiuto** quando loro o altri non si sentono bene.

Raccomandazioni per l'insegnante

- Creare un **clima sicuro** in cui la condivisione delle emozioni non generi vergogna o prese in giro.
- Assicurarsi che i bambini comprendano che non si tratta di fare diagnosi, ma di parlare di **benessere e supporto**.
- **Validare tutte le esperienze emotive** senza minimizzare né drammatizzare eccessivamente.
- Incoraggiare l'**ascolto attivo** tra pari e modellare come offrire supporto.
- Guidare le riflessioni con delicatezza, senza forzare l'esposizione emotiva.
- Osservare come gli studenti parlano dei propri bisogni e quali strategie menzionano di fronte al disagio.
- Rinforzare l'idea che **chiedere aiuto è un atto di cura**, non una debolezza.
- Ricordare che **solo i professionisti specializzati** possono valutare o diagnosticare difficoltà.
- **Chiudere ogni sessione in modo calmo**, assicurandosi che i bambini escano regolati e sereni.



Le proposte contenute in questo modulo sono pensate come una guida flessibile per affrontare il tema della salute mentale con naturalezza e sensibilità. Potete adattare le dinamiche al ritmo e alle esigenze del vostro gruppo: suddividete il modulo in più sessioni, ampliate le attività o semplificatele a seconda delle necessità.

Utilizzate questo materiale come punto di partenza e adattatelo alla realtà della vostra classe.

Voi conoscete i vostri studenti meglio di chiunque altro e saprete come accompagnarli nel modo più appropriato.

A1

Giorno 1. Cos'è la salute mentale? (durata 75 minuti)

Attività 1: Cos'è la salute mentale? (15 - 20 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

1.1.1 Obiettivo:

1. Introdurre il **concetto di salute mentale** e aprire una riflessione iniziale, normalizzando il tema come parte della **salute generale**.

Materiali

- ☐ Lavagna o schermo
- ☐ Pennarelli
- ☐ Domanda iniziale visibile (opzionale)

1.1.2. Descrizione dell'attività:

1. Attivazione iniziale

- Spiegare brevemente che tutti abbiamo una salute mentale, proprio come la **salute fisica**.
- Chiedere al gruppo:
 - "Cosa significa per voi salute mentale?"
- Puoi supportare la discussione con:
 - "Influenza il modo in cui pensi o senti?"
 - "Riguarda solo i problemi?"
 - "Come si relaziona con la vita a scuola?"



2. Breve spiegazione: Chiarire

- "La salute mentale fa parte del **benessere generale**. Influenza il modo in cui pensiamo, sentiamo, agiamo e ci relazioniamo con gli altri. Non è solo 'non essere malati', ma essere in grado di **gestire lo stress e la vita quotidiana**."
- Sottolineare:
 - "Tutti abbiamo una salute mentale e dobbiamo prendercene cura."

3. Conclusione rapida

- Domanda finale volontaria:
 - "Quale nuova idea porti via oggi sulla salute mentale?"

Nota per l'insegnante

- Mantenere il **dialogo generale**, non personale. L'obiettivo è aprire l'argomento, non approfondire esperienze individuali.

A2 Attività 2: Cosa influenza la mia salute mentale? (15 - 20 minuti).

Adattare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

1.2.1 Obiettivo:

1. Identificare **fattori interni ed esterni** che influenzano il benessere mentale.

Materiali

- ☐ Lavagna o schermo
- ☐ Pennarelli
- ☐ (Opzionale) Post-it

1.2.2. Descrizione dell'attività:

1. Introduzione: Spiegare

- *"La salute mentale è influenzata dalle cose che viviamo, pensiamo e proviamo ogni giorno."*
- Chiedere:
 - *"Quali cose influenzano il tuo modo di sentirti mentalmente ed emotivamente?"*

2. Brainstorming:

- Sulla lavagna, creare due colonne:

Fattori che aiutano

Fattori che ostacolano

- Esempi per stimolare idee: sonno, social media, amicizie, pressione scolastica, attività fisica, conflitti, aspettative.

3. Mini-attività opzionale:

- Ogni studente identifica:
 - 1 cosa che **migliora il proprio benessere**
 - 1 cosa che lo **ostacola**
 - 1 cosa che **vorrebbe migliorare**
- (Possono pensarci o scriverlo su post-it).

4. Sintesi dell'insegnante

- Chiudere evidenziando:
 - *"La salute mentale non dipende da una singola cosa, ma da un insieme di elementi che possiamo imparare a riconoscere."*

Nota per l'insegnante

- Evitare che la conversazione diventi clinica o personale. Se emerge qualcosa di sensibile, continuare l'attività e **gestire la situazione fuori dalla classe**.

A3 Attività 3: POSTER — Fattori che influenzano la salute mentale

(20 - 25 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

1.3.1 Obiettivo:

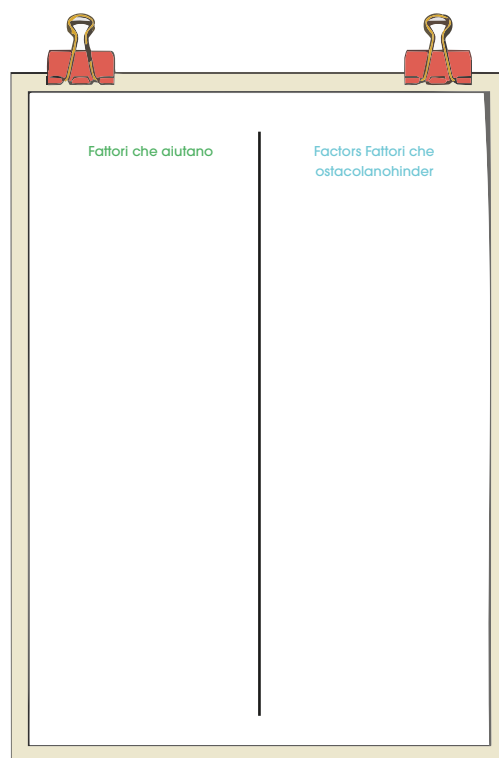
1. Che gli alunni organizzino visivamente i **fattori che influenzano la salute mentale** e consolidino quanto appreso nelle attività precedenti.

Materiali

- ☐ Carta paglia / cartellone grande (1 per gruppo)
- ☐ Pennarelli / matite colorate
- ☐ Tavoli per il lavoro cooperativo
- ☐ Nastro adesivo o spazio per appenderli

1.3.2. Descrizione dell'attività:

1. **Organizzazione in gruppi:**
 - Dividere la classe in gruppi di 3-5 studenti
2. **Istruzioni chiare**
 - Spiegare:
 - *"Creerete un poster su ciò che influenza la salute mentale dei bambini."*
 - Il poster deve includere, in modo semplice:
 - Fattori che aiutano
 - Fattori che ostacolano
 - (Possono usare parole, disegni o simboli).
3. **Lavoro cooperativo**
 - Tempo di lavoro libero guidato.
 - L'insegnante gira tra i gruppi resolvendo dubbi senza dirigere il contenuto.
4. **Breve presentazione**
 - Ogni gruppo spiega il proprio poster in 1-2 minuti.
 - Non c'è dibattito, solo ascolto.



Nota per l'insegnante

- Non cercare poster "belli", ma **comprensibili**. Il valore risiede nell'organizzare le idee, non nell'estetica.

A4

Attività 4: Conclusione della giornata (10 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

1.4.1 Obiettivo:

1. Integrare l'apprendimento e chiudere la sessione in modo **contenuto e sereno**.

Materiali

- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli
- ☐ (Opzionale) Post-it

1.4.2. Descrizione dell'attività:

1. Riflessione guidata:
 - Chiedere
 - *"Quale idea importante portate via oggi sulla salute mentale?"*
 - Supportare con:
 - *"C'è qualcosa a cui non avevate pensato prima?"*
 - *"Perché è importante parlarne a scuola?"*
 - Annotare le **parole chiave** sulla lavagna: benessere, emozioni, stress, supporto, equilibrio...
2. Mini-dinamica opzionale
 - *"Una parola per chiudere"*
 - Ogni studente dice o scrive una parola che rappresenti come si sente alla fine della sessione
3. Messaggio finale della giornata:
 - Rinforzare a voce alta:
 - **Tutti abbiamo una salute mentale.**
 - **Parlare del proprio benessere aiuta.**
 - **Prendersi cura della mente è importante quanto prendersi cura del corpo.**
 - Anticipare:
 - *"Nella prossima sessione vedremo cosa possiamo fare per prenderci cura di noi stessi e gestire lo stress."*

Nota per l'insegnante

- Assicurarsi che il gruppo termini la sessione sentendosi **calmo e regolato**. Osservare possibili segnali di disagio per un successivo follow-up.

A1

Giorno 2. Come sto io e come stanno gli altri? (durata 75 minuti)

Attività 1: Come mi sento? (15 - 20 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e all'atmosfera della classe.

2.1.1 Obiettivo:

1. Identificare ed esprimere le **proprie emozioni e stati d'animo**, promuovendo l'autoconsapevolezza e la **validazione emotiva**.

Materiali

- ☐ Disegni dei compiti facoltativi del Giorno 1 (se completati)
- ☐ Carte delle emozioni (altamente raccomandate)
- ☐ Testo per la meditazione guidata A2.1
- ☐ Sedie in cerchio

2.1.2. Descrizione dell'attività:

1. **Presentazione del compito (se applicabile)**
 - I bambini mostrano il loro **disegno del bisogno** e il gruppo cerca di indovinarlo.
2. **Breve ripasso: bisogni e salute**
 - Promemoria rapido: **corpo + mente**.
3. **Emozioni di base**
 - Domanda aperta: *"Quali emozioni conosci?"*
 - Chiarimento: **tutte le emozioni sono normali e utili**.
4. **Breve meditazione**

Viaggio emotivo: una breve meditazione

Siediti o sdraiati comodamente, chiudi delicatamente gli occhi e **inspira profondamente** dal naso... ed esira dalla bocca. Molto calmo, molto rilassato.

Immagina di fare ora un piccolo viaggio dentro di te. Stai visitando il luogo in cui vivono i tuoi sentimenti. Forse sono come piccoli **colori o nuvole** che puoi vedere, o come dolci onde che puoi sentire.

Inspira profondamente ancora una volta... ed esira. Senti come il tuo **corpo si calma** e diventa pesante. E ora senti semplicemente come ti senti in questo momento.

Riesci a percepire un sentimento? Forse ti senti **felice o eccitato** in questo momento. O forse un po' calmo o stanco. C'è qualche altro sentimento, come **tristezza o forse rabbia**?

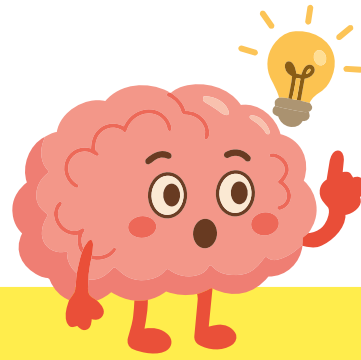
Ricorda: **è del tutto normale avere molti sentimenti diversi**. Non devi cambiarli o scacciarli. Guardali semplicemente. Sono come piccole nuvole nel cielo che vanno e vengono.

Respira profondamente di nuovo e di' a te stesso: **"Riconosco i miei sentimenti. Possono restare tutti"**.

Quando sei pronto, apri lentamente gli occhi e torna nella stanza con un **dolce sorriso**.

5. Breve giro

- In una frase: «*In questo momento mi sento...*»
- (Possono usare le carte o dire «passo»).



Nota per l'insegnante

- Non forzare l'espressione verbale. Anche l'osservazione fa parte dell'apprendimento.

A2 Attività 2: Come potrebbero sentirsi gli altri? (20 - 25 minuti). Regolare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

2.2.1 Obiettivo:

1. Sviluppare la capacità di **interpretare le emozioni** negli altri, comprendendo che non sempre indoviniamo.

Materiali

- ☐ Foglio da disegno (1 per studente)
- ☐ Matite o pennarelli

2.2.2. Descrizione dell'attività:

1. **Attività individuale**
 - Colorare il disegno liberamente.
2. **Dibattito di gruppo guidato**
 - Domande chiave:
 - *"Cosa vedi nel disegno?"*
 - *"Pensi che sappiamo sempre come si sentono gli altri?"*
 - *"A volte commettiamo degli errori?"*

Nota per l'insegnante

- Non sempre sappiamo come si sente un'altra persona: **chiedere con rispetto è un atto di cura.**



A3

Attività 3: Perché a volte mi sento male? (10 - 12 minuti). Regolare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

2.3.1 Obiettivo:

1. Normalizzare il disagio emotivo e collegare le emozioni ai bisogni.

Materiali

- Sedie per coppie

2.3.2. Descrizione dell'attività:

1. **Riflettere:** pensare in silenzio.
2. **Confrontarsi:** condividere con un compagno.
3. **Condividere:** condivisione di gruppo volontaria.
 - Domande guida:
 - "Qual è stata l'ultima volta che mi sono sentito male?"
 - "Di cosa avevo bisogno in quel momento?"

Riflettere

Pensare in silenzio in silence

Confrontarsi

- "Mi sono sentito male quando ho litigato con un amico e **avevo bisogno di parlare.**"
- "Mi è successo quando ero triste e **avevo bisogno di compagnia.**"
- "Ero nervoso e **avevo bisogno che qualcuno mi calmasse.**"

Condividere

- "A volte ci sentiamo tristi e **abbiamo bisogno di parlare con qualcuno.**"
- "Quando ci sentiamo male, a volte **abbiamo bisogno dell'aiuto di un adulto.**"
- "Molte persone hanno detto di **aver avuto bisogno di sentirsi ascoltate.**"

A4 Attività 4: Conclusione della giornata + Compiti facoltativi (5 minuti). Activity 4: Daily wrap-up + Voluntary homework

2.4.1 Obiettivo:

1. Chiudere la sessione in modo contenuto e prepararsi per il Giorno 3.

Materiali

- ☐ Nessun materiale richiesto

2.4.2. Descrizione dell'attività:

1. Messaggio dell'insegnante:
 - "A volte non ci sentiamo bene, ed è normale. L'importante è sapere cosa ci aiuta."
2. Compiti facoltativi:
 - Pensare, scrivere o disegnare:
 - "Cosa posso fare quando mi sento male?"



3.1.1 Obiettivo:

1. Che gli studenti comprendano che esistono **diversi tipi di aiuto** e che **chiedere supporto è normale** quando non ci sentiamo bene.

Materiali

- ☐ Lavagna o poster visibile
- ☐ Pennarelli
- ☐ Sedie in cerchio

3.1.2. Descrizione dell'attività:

1. **Domanda stimolo:** L'insegnante chiede al gruppo:
 - *"Chi conosce qualcuno che va dal medico quando sente dolore da qualche parte?"*
 - *"E chi chiede aiuto quando qualcosa non va nella propria testa o nel proprio cuore?"*
2. **Brainstorming di gruppo**
 - I bambini forniscono esempi e l'insegnante li annota:
 - Famiglia
 - Amici
 - Personale **docente**
 - Medico
 - Psicologo
3. **Idea chiave:**
 - Esistono molti tipi di aiuto e tutti sono validi a seconda della situazione.

Nota per l'insegnante

- Mantenere le risposte a livello generale, senza esperienze personali.

3.2.1 Obiettivo:

1. Che gli studenti identifichino e registrino la loro **rete di supporto personale**.

Materiali

- ☐ Cartoncini piccoli o un cartoncino grande (1 per studente)
- ☐ Pennarelli o matite colorate

3.2.2. Descrizione dell'attività:

1. **Creazione della tessera**
 - Ogni studente crea la propria "Tessera dell'aiuto".
 - Sul fronte: **"La mia tessera dell'aiuto"**.
 - Sul retro: Devono scrivere o disegnare **3 persone di fiducia** a cui possono rivolgersi (es. mamma, un insegnante, un amico).
2. **Breve riflessione**
 - Spiegare che questa tessera è personale e possono conservarla in un posto sicuro (astuccio, cartelletta).
 - Ricordare loro: *"Queste persone sono la vostra squadra di supporto."*



A3 Attività 3: Come aiutiamo qualcuno che non sta bene? (15 - 20 minuti). Regolare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

3.3.1 Obiettivo:

1. Riflettere su come supportare gli altri in **modo rispettoso** e comprendere i limiti di ciò che un bambino può fare.

Materiali

- ☐ Carte con domande
- ☐ Fogli di carta e pennarelli

3.3.2. Descrizione dell'attività:

1. Lavorare in piccoli gruppi (3-5 alunni)
2. Domande da discutere insieme:
 - *Come faccio a sapere se qualcuno ha bisogno di aiuto?*
 - *Quando può essere d'aiuto un amico?*
 - *Quando è meglio dirlo a un adulto?*
 - *Cosa non aiuta?*
3. Discussione di gruppo
 - Ogni gruppo condivide un'idea.

Cosa posso fare se vedo qualcuno che sembra sentirsi solo?

Come posso dimostrare il mio affetto senza invadere il loro spazio personale?

Come posso aiutare qualcuno che non sa come chiedere aiuto?

Cosa posso fare se qualcuno si sente arrabbiato o frustrato?

A4

Attività 4: Gioco di ruolo — Esercitarsi ad aiutare (15 - 20 minuti).

Regolare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

3.4.1 Obiettivo:

1. Esercitarsi su come agire quando qualcuno ha bisogno di supporto e riconoscere quando chiedere aiuto a un adulto.

Materiali

- ☐ Carte degli scenari
- ☐ Spazio per il gioco di ruolo

3.4.2. Descrizione dell'attività:

1. Scenari semplici, per esempio:
 - Un compagno di classe è triste e non vuole giocare.
 - Un amico è preoccupato.
 - Qualcuno piange dopo la ricreazione.
2. Short role-play
 - Each group shows how they would act.
3. Quick group feedback
 - *What helped?*
 - *What didn't help?*

Qualcuno inciampa e si fa male a un ginocchio. Come reagisci?

Un amico è nervoso per una presentazione in classe. Come lo incoraggeresti?

Vedi un amico da solo durante la ricreazione. Cosa fai?

Un compagno di squadra si sente escluso durante una partita di squadra. Come puoi aiutarlo?

Qualcuno si sta innervosendo e sta urlando senza un motivo apparente. Come reagisci?

Ti accorgi che un tuo amico è triste perché ha perso qualcosa di importante. Cosa gli dici?

A5 Attività 5: Chiusura del modulo (5 - 10 minuti). Regolare in base alle dimensioni del gruppo e al clima della classe.

3.5.1 Obiettivo:

1. Chiudere il modulo con un messaggio di sicurezza e cura.

Materiali

- ☐ Non richiesti

3.5.2. Descrizione dell'attività:

1. Messaggio finale dell'insegnante:
 - Tutti abbiamo bisogno di aiuto a volte.
 - Chiedere aiuto significa **prendersi cura di se stessi**.
 - Possiamo aiutarci a vicenda.
 - **Non siamo soli.**
2. Domanda finale facoltativa:
 - *"Cosa ti porti via da questo modulo?"*



4.1.1 Obiettivo:

1. Aiutare gli alunni a **identificare le proprie emozioni** e la loro intensità in **modo visivo**.

Materiali

- ☐ Cartoncino con un termometro disegnato (1 per alunno)
- ☐ Matite colorate
- ☐ **Carte delle emozioni** o un elenco di parole emotive

4.1.2. Descrizione dell'attività:

1. Consegnare a ogni alunno un **termometro vuoto**.
2. Chiedere loro di **scegliere un'emozione** che hanno provato oggi: felicità, stanchezza, rabbia, nervosismo, calma...
3. Invitare a colorare il termometro fino al livello che rappresenta l'intensità di quell'emozione (da 1 a 5).
4. In basso, scrivono o disegnano cosa li ha aiutati con quell'emozione o cosa pensano di poter fare.
5. **Domande di riflessione:**
 - *"Cosa ti ha aiutato ad abbassare o alzare il tuo termometro?"*
 - *"Di cosa ti sei reso conto assegnando dei livelli alla tua emozione?"*
6. Questa attività promuove la **consapevolezza emotiva**, l'**autoregolazione** e il **linguaggio emotivo**.

4.2.1 Obiettivo:

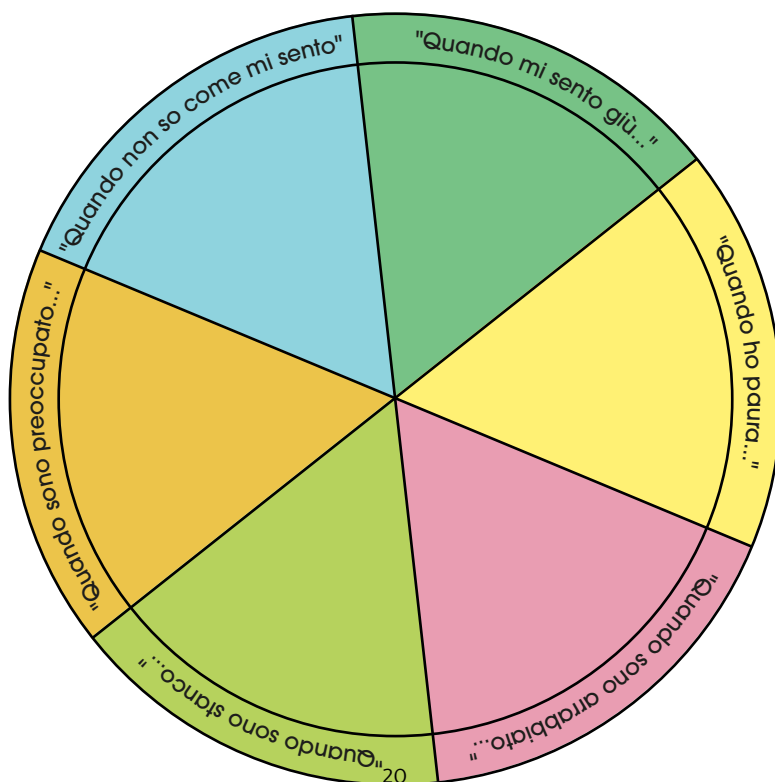
1. Identificare a chi possono chiedere aiuto e rafforzare la comunità del gruppo.

Materiali

- ☐ Un grande cartoncino
- ☐ Pennarelli
- ☐ Adesivi o piccoli cartoncini

4.2.2. Descrizione dell'attività:

1. Disegnare una **ruota divisa in sezioni** su un grande cartoncino:
 - "Quando sono triste..."
 - "Quando ho paura..."
 - "Quando sono arrabbiato..."
 - "Quando sono stanco..."
 - "Quando sono preoccupato per qualcosa..."
2. Ogni alunno riceve un adesivo/cartoncino e scrive: una **persona della classe o un'azione** che potrebbe aiutarlo in quel caso.
 - Attaccano i loro cartoncini nella sezione corrispondente.
 - Si legge in gruppo per **visualizzare le reti di supporto disponibili**.
3. **Domande di riflessione:**
 - "A chi puoi rivolgerti nel nostro gruppo?"
 - "Come possiamo essere una classe che si prende cura l'uno dell'altro?"
4. Questa attività **rafforza il senso di appartenenza**, l'empatia e il supporto reciproco.



Checklist dei materiali per tutte le attività

Giorno 1: Salute e bisogni

1.1 Regole di sicurezza emotiva

- ☐ Cartellone o lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Elenco delle regole (può essere stampato o scritto sulla lavagna)

1.2 Conversazione: Cosa influenza la mia salute mentale?

- ☐ Lavagna o pannello
- ☐ Gessetti o pennarelli
- ☐ Post-it (opzionale)

1.3 Poster: Fattori che influenzano la salute mentale

- ☐ Cartelloni (1 per gruppo)
- ☐ Pennarelli
- ☐ Matite colorate
- ☐ Tavoli organizzati per il lavoro cooperativo
- ☐ Nastro adesivo o spazio per appendere i poster

1.4 Conclusione della giornata

- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli
- ☐ Post-it (opzionale)

Giorno 2: Come sto io e come stanno gli altri?

2.1 Come mi sento?

- ☐ Disegni dei compiti facoltativi del Giorno 1 (se completati)
- ☐ Carte delle emozioni (altamente raccomandate)
- ☐ Testo per la meditazione guidata A2.1
- ☐ Sedie in cerchio

2.2 Come potrebbero sentirsi gli altri?

- ☐ Foglio da disegno (1 per studente)
- ☐ Matite o pennarelli colorati

2.3 Perché a volte mi sento male?

- ☐ Sedie per il lavoro a coppie

2.4 Conclusione della giornata + Compiti facoltativi

- ☐ Non richiede materiale specifico

Giorno 3: Chi può aiutarmi?

3.1 Chi può aiutarmi?

- ☐ Lavagna o poster visibile
- ☐ Pennarelli
- ☐ Sedie in cerchio

3.2 La mia Scheda di Aiuto

- ☐ Piccole schede o cartoncini (1 per studente)
- ☐ Pennarelli o matite colorate

3.3 Come aiutiamo qualcuno che non sta bene?

- ☐ Carte con domande per il lavoro di gruppo
- ☐ Fogli per annotare le idee
- ☐ Pennarelli
- ☐ Tavoli o sedie per gruppi di 3-5 studenti

3.4 Role-play: Praticare come aiutare

- ☐ Carte con situazioni / scenari
- ☐ Spazio libero per recitare le scene

3.5 Conclusione del modulo

- ☐ Non richiede materiale specifico

Attività complementari

4.1 Il mio termometro emotivo

- ☐ Scheda con un termometro disegnato (1 per studente)
- ☐ Matite colorate
- ☐ Carte delle emozioni o elenco di parole emotive

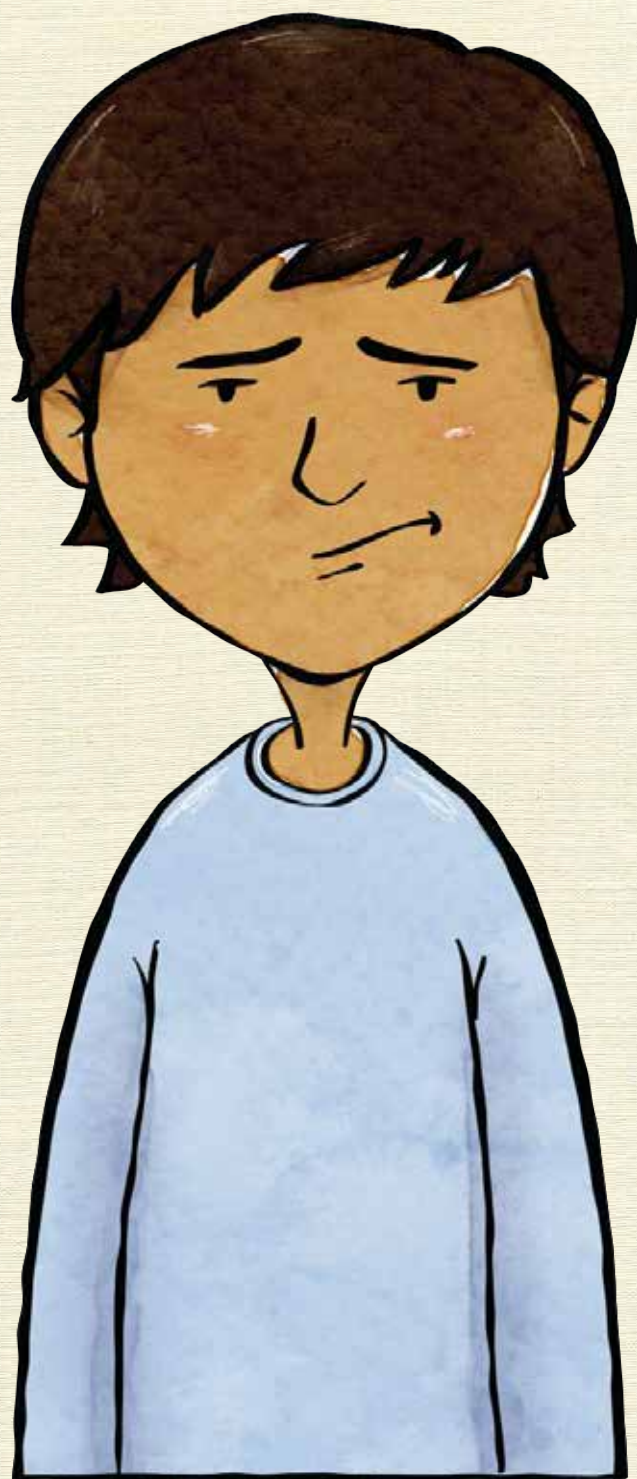
4.2 La ruota del supporto in classe

- ☐ Cartelloni o fogli di carta
- ☐ Pennarelli
- ☐ Spazio per il lavoro a coppie o in piccoli gruppi



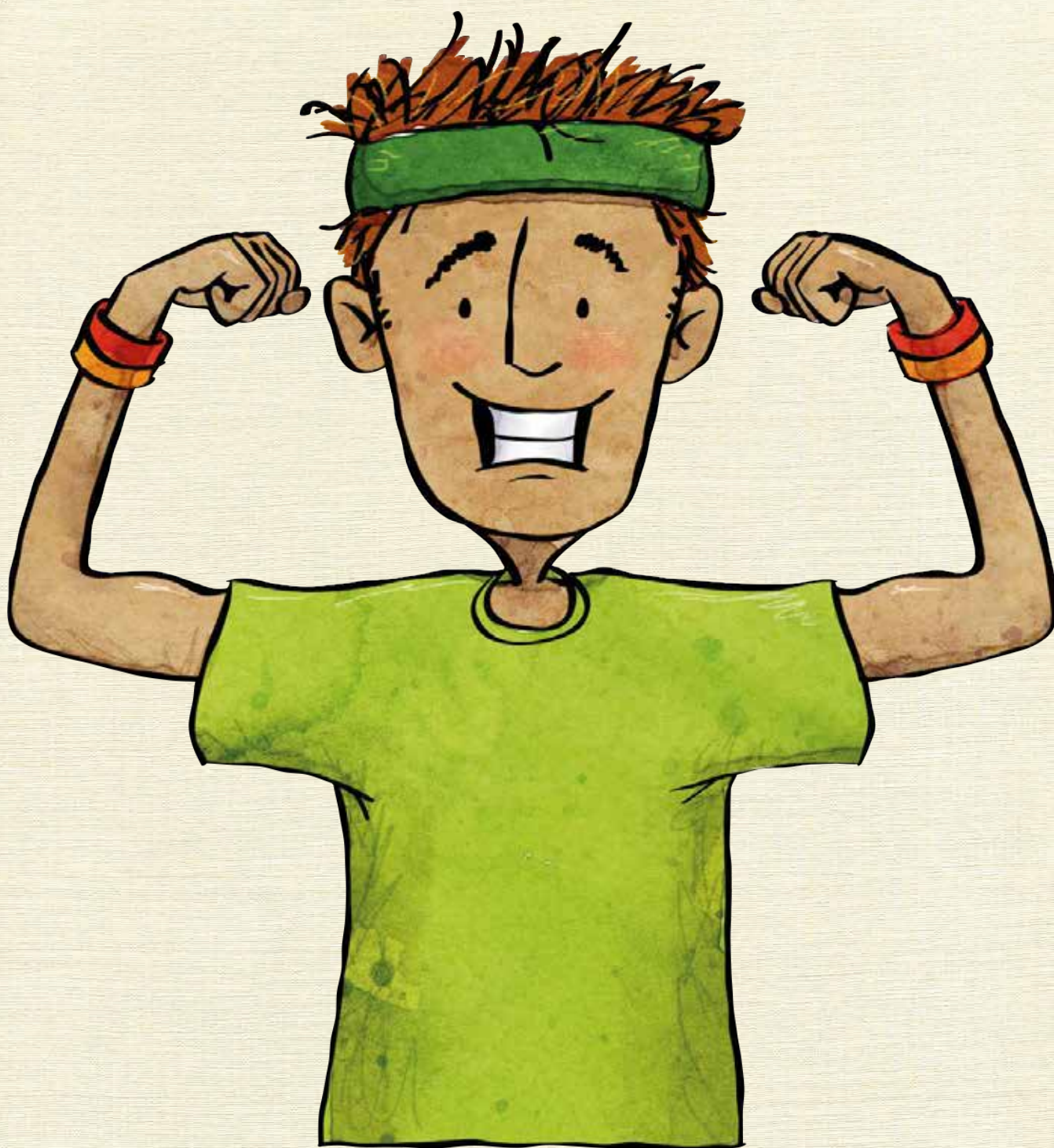
Rilassato





Annoiato





Forte





Motivato





Imbarazzato





Offeso





Felice





Operoso /
Lavoratore





Confuso





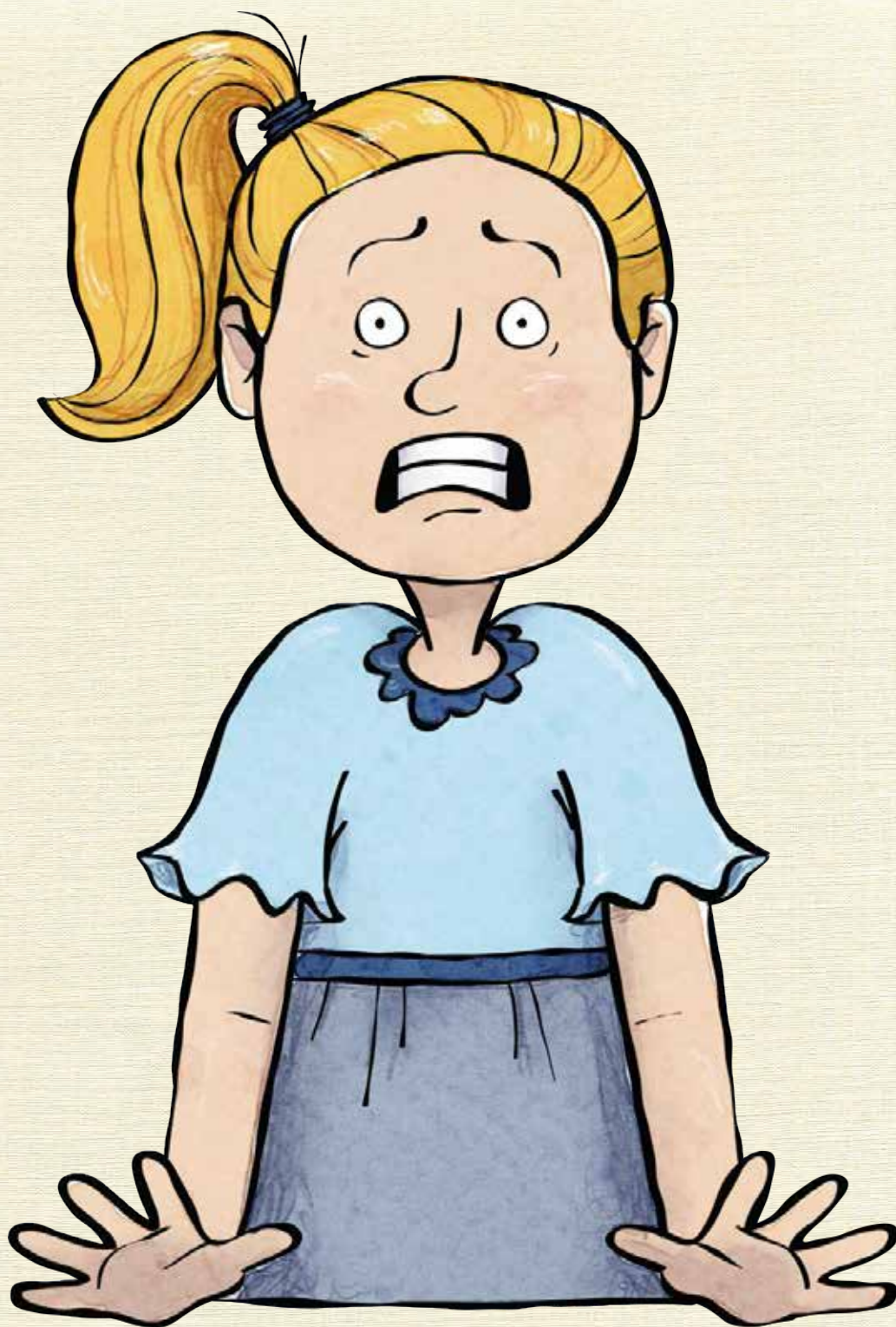
Sveglio





Sorpreso





Ansioso





Orgoglioso





Entusiasta





Frustrato





Escluso





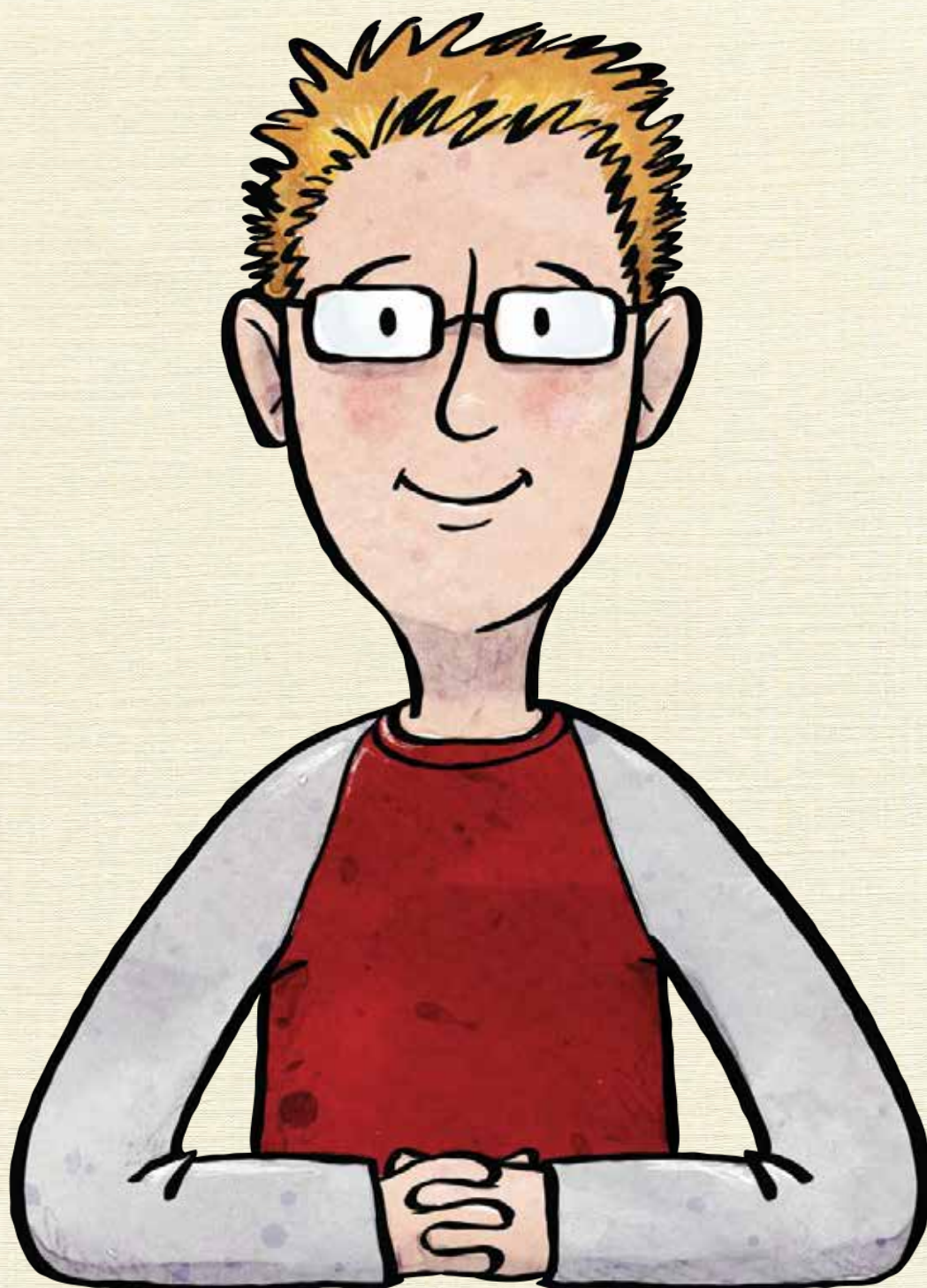
Stanco





**Buffo /
Scioccherello**





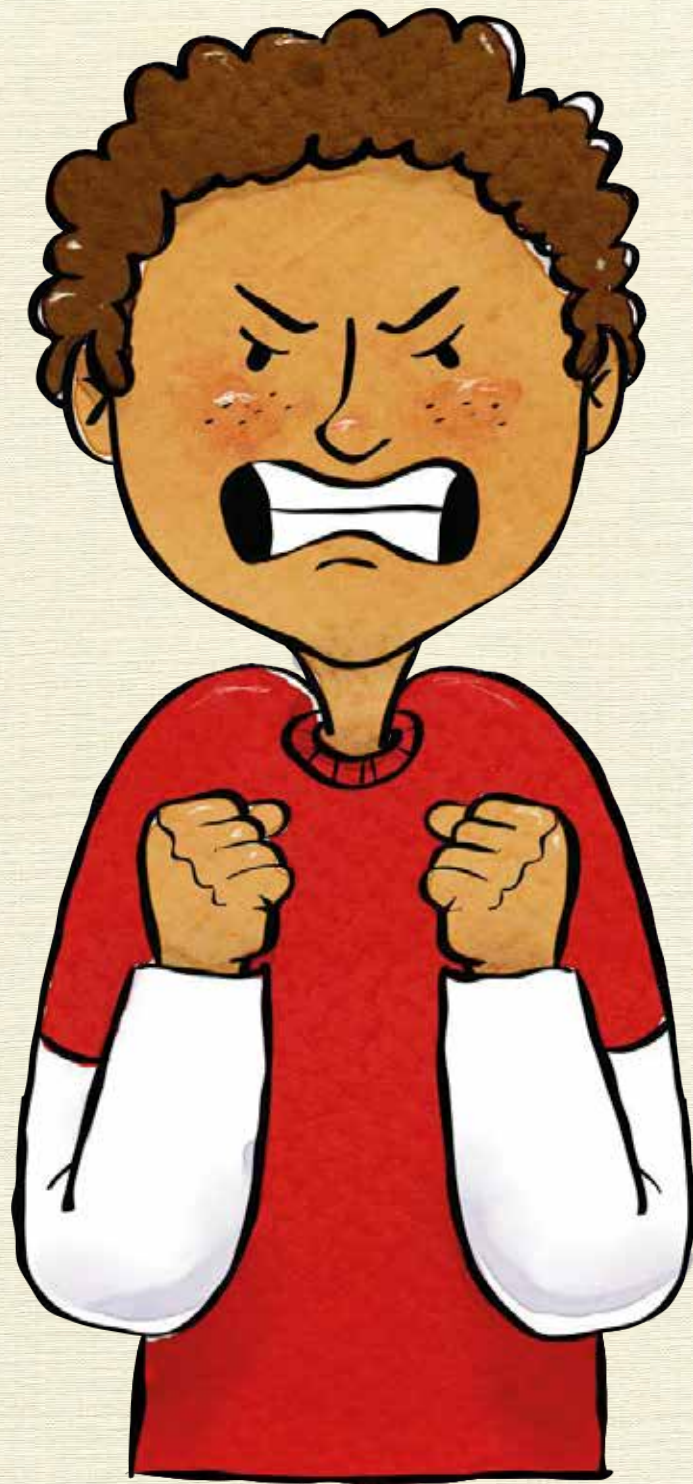
Attento





Sano / In salute





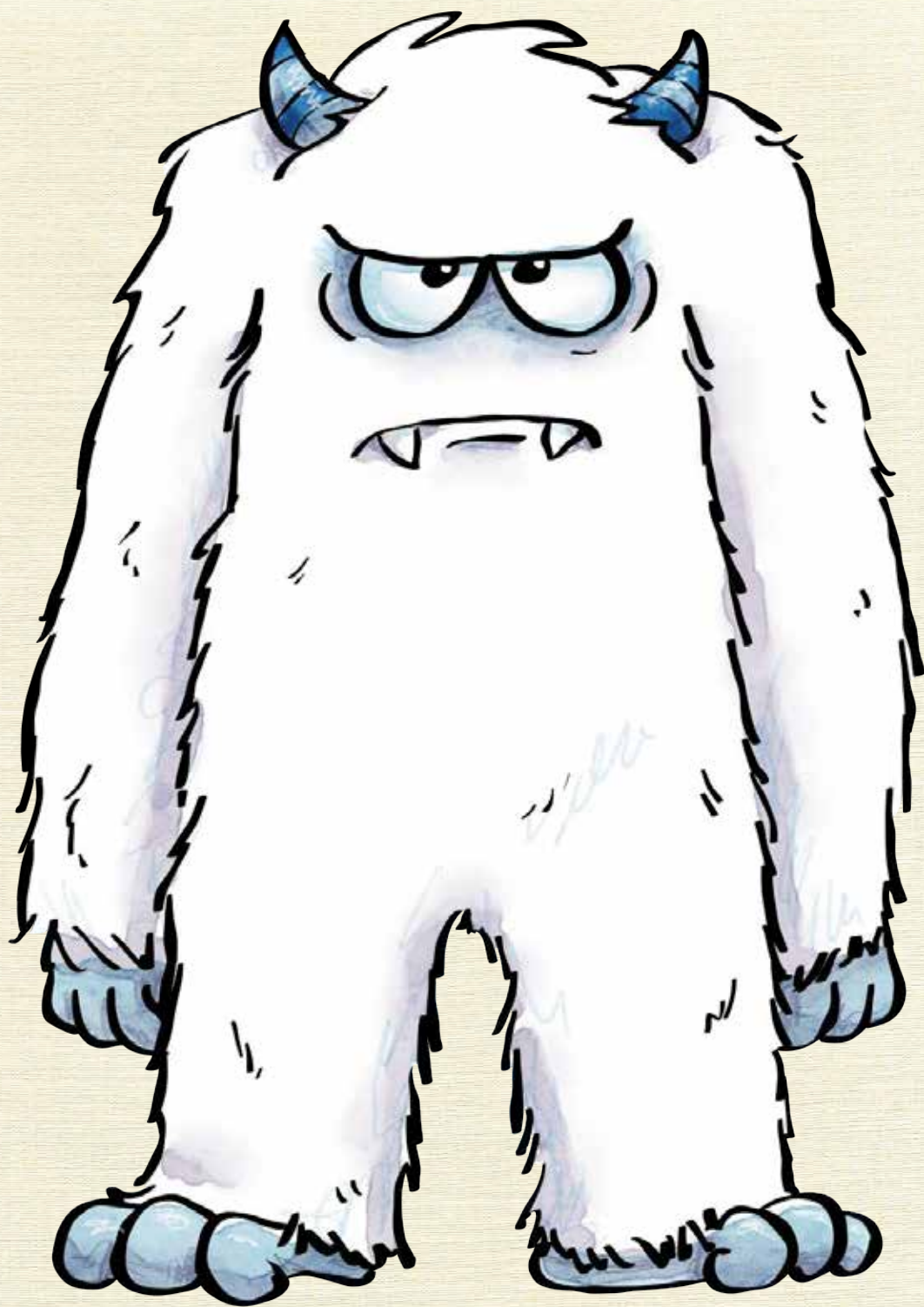
Arrabbiato





**Stupito /
Meravigliato**





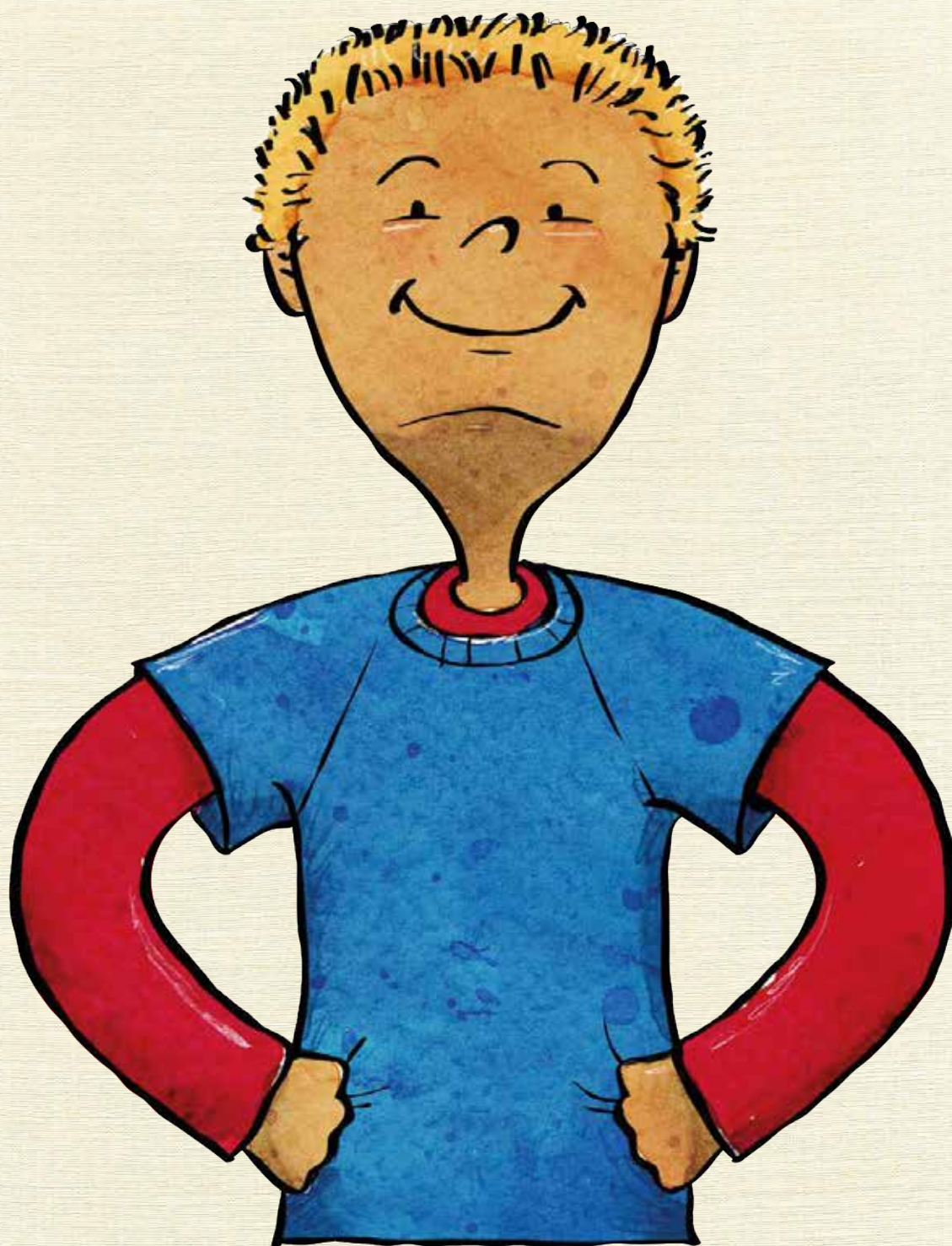
Strano





Arrabbiato





Coraggioso





Triste





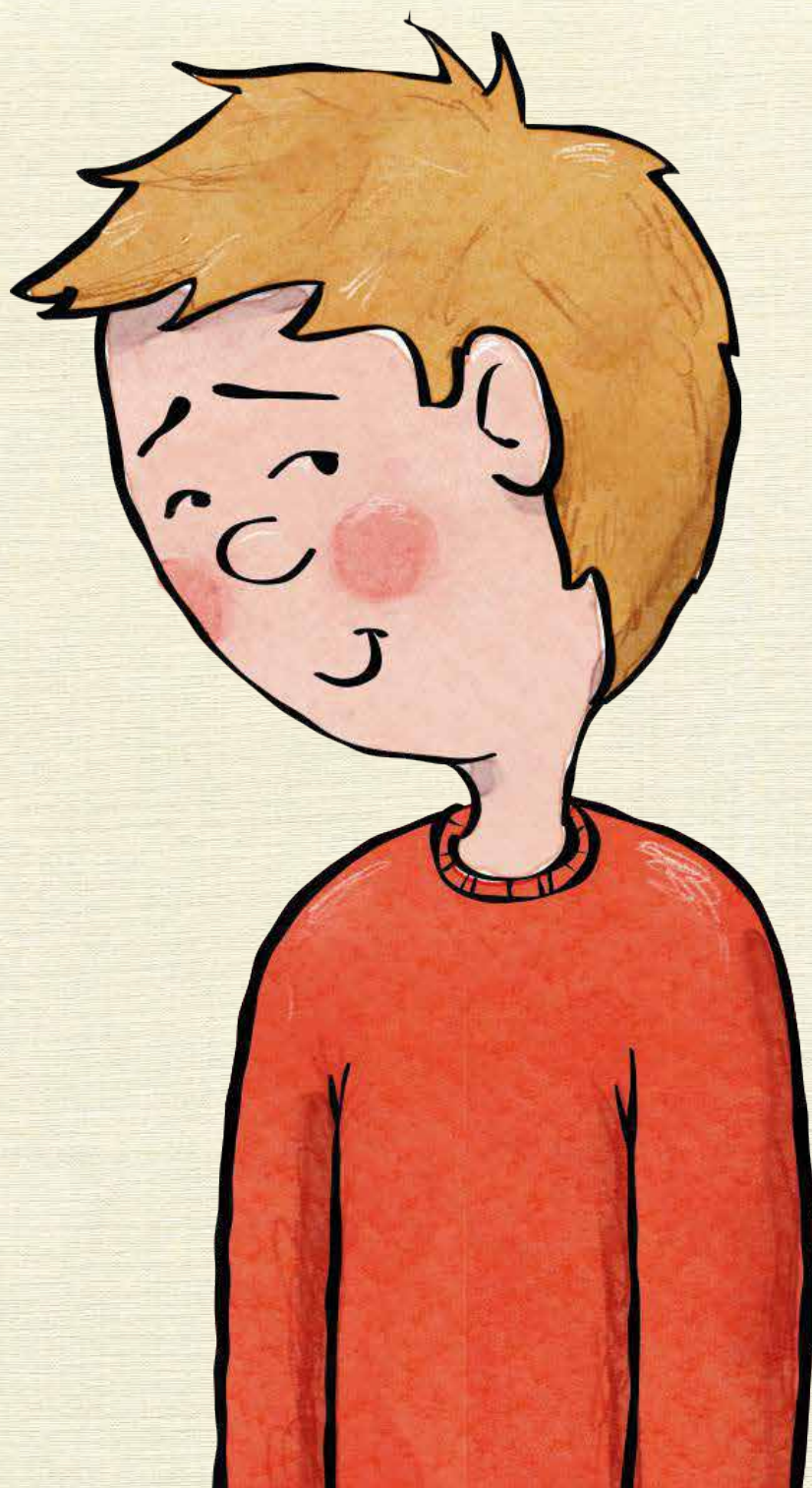
**Divertente /
Giocherellone**





Nervoso





Timidol





Deluso





Curioso





Assetato





Come posso accorgermi se un amico è preoccupato o nervoso?

Cosa posso fare se vedo che qualcuno si sente solo?

Come posso dimostrare che mi importa senza invadere il suo spazio?

Cosa posso dire per incoraggiare qualcuno che è scoraggiato?

Come posso aiutare se qualcuno non sa come chiedere aiuto?

Cosa posso fare se qualcuno si sente arrabbiato o frustrato?

Come posso ascoltare davvero qualcuno che mi parla dei suoi problemi?

Cosa posso fare se qualcuno chiede aiuto ma non so come aiutarlo?

Come posso essere un buon amico quando qualcuno ha paura o è preoccupato?

Quali segnali posso cercare per capire che qualcuno ha bisogno di supporto?

Cosa posso fare se vedo un amico che si sente rifiutato o escluso?

Come posso aiutare qualcuno che ha paura di sbagliare?

Cosa posso dire se un compagno sembra preoccupato ma non parla?

Come posso mostrare supporto senza far sentire a disagio l'altra persona?

Cosa posso fare affinché qualcuno si senta al sicuro e ascoltato?

Due amici stanno discutendo e si sentono offesi. Cosa fai per aiutarli a risolvere il conflitto?

Un amico sembra felice in pubblico, ma noti che in segreto è triste. Cosa puoi fare per supportarlo?

Un compagno dice "non mi importa di niente" e si allontana dal gruppo. Cosa puoi fare?

Un compagno è triste e non vuole giocare. Cosa fai?

Un amico è molto preoccupato per qualcosa. Cosa gli dici?

Qualcuno piange dopo l'intervallo. Come puoi aiutare?

Un bambino si arrabbia e si allontana dal gruppo. Cosa faresti?

Vedi un amico che è solo durante l'intervallo. Cosa fai?

Qualcuno inciampa e si fa male a un ginocchio. Come reagisci?

Un compagno si sente insicuro prima di un esame. Cosa gli dici?

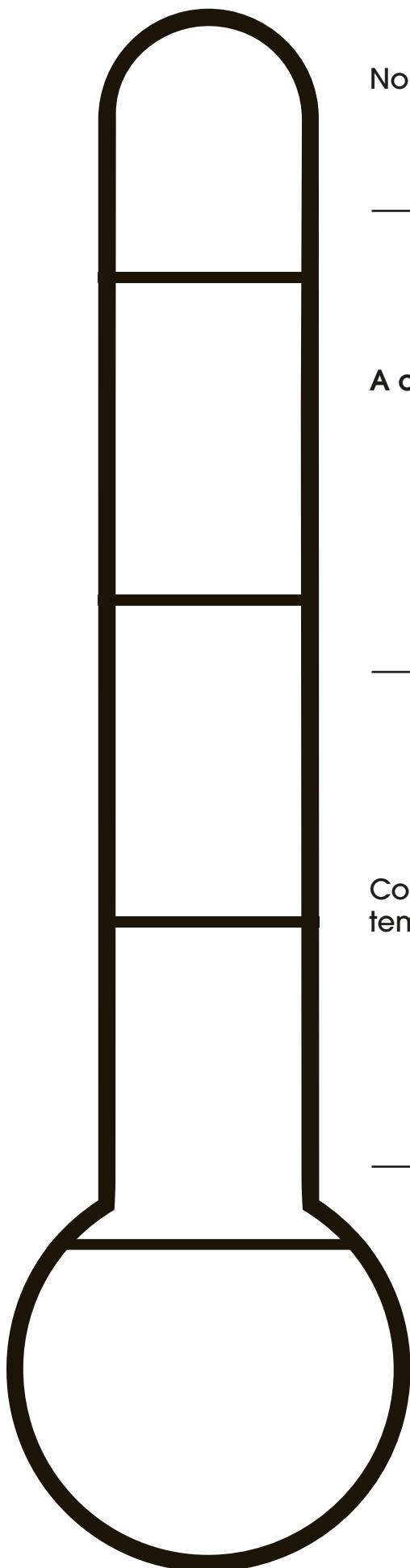
Un amico è nervoso per una presentazione in classe. Come lo incoraggi?

Un compagno si sente rifiutato in un gioco di squadra. Come lo aiuti?

Un amico si sente solo perché non sa con chi giocare. Come lo supporti?

Qualcuno è infastidito e grida senza un motivo apparente. Come reagisci?

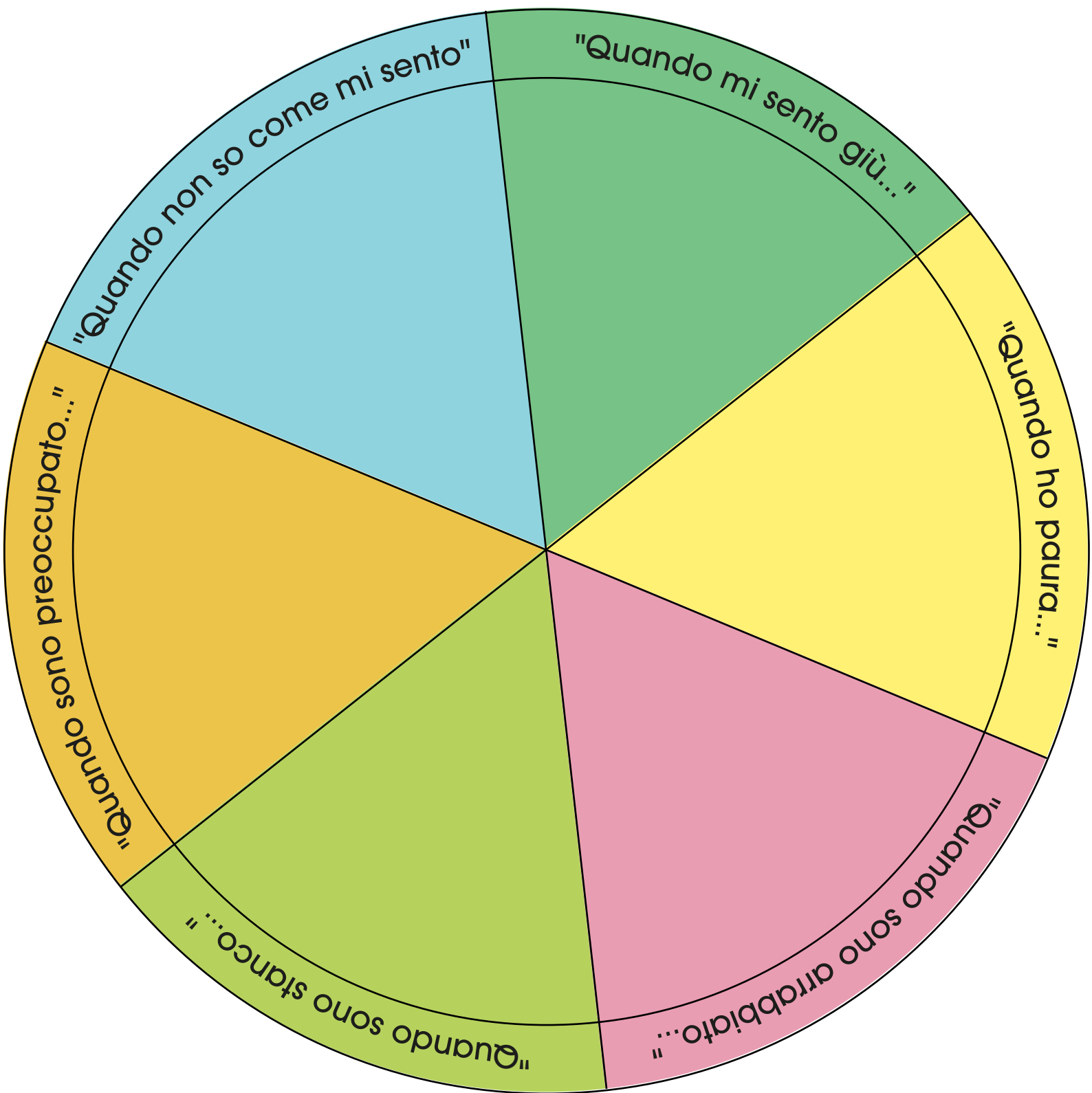
Vedi un amico triste perché ha perso qualcosa di importante. Cosa dici?



Nome dell'emozione

A chi puoi rivolgerti per chiedere aiuto?

Cosa ti ha aiutato ad **abbassare** o **alzare** la tua temperatura?



Laboratorio "Bullismo"

Guida per i docenti



Educazione Primaria

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.

1.7.1 Obiettivi

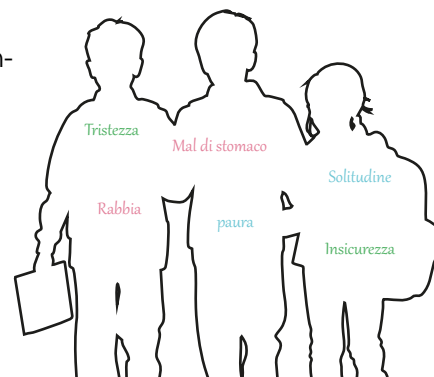
1. Esprimere le **emozioni** legate al bullismo in modo visivo e creativo.
2. Comprendere le **conseguenze emotive e fisiche** delle persone coinvolte.
3. Favorire l'empatia riconoscendo come si sentono i diversi ruoli.

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

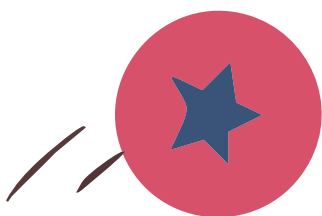
1. Attivare l'attenzione e il movimento del gruppo in modo **ludico**.
2. Favorire la **concentrazione e la cooperazione**.
3. Preparare gli alunni per il **lavoro più riflessivo** della giornata.

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):

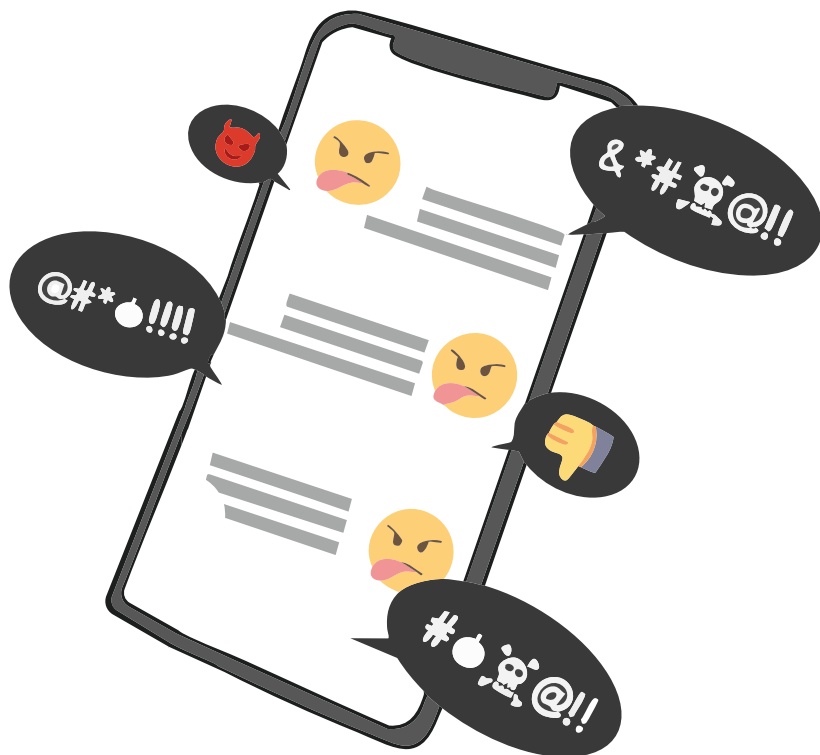
- **Anonimato**: non sempre si sa chi c'è dietro.
- **Disponibilità**: può succedere a qualsiasi ora del giorno o della notte.
- **Portata**: molte persone lo vedono in pochissimo tempo.
- **Semplicità**: con un solo clic si può fare molto male.

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

2. Contesto narrativo

- Raccontare una breve situazione per attivare l'empatia:
 - *"Immaginiamo che questo bambolotto 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 bambolotto al centro. Dopo vari round, interrompere l'attività e chiedere:
 - *"Come credi che si senta ora il bambolotto?"*
 - *"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

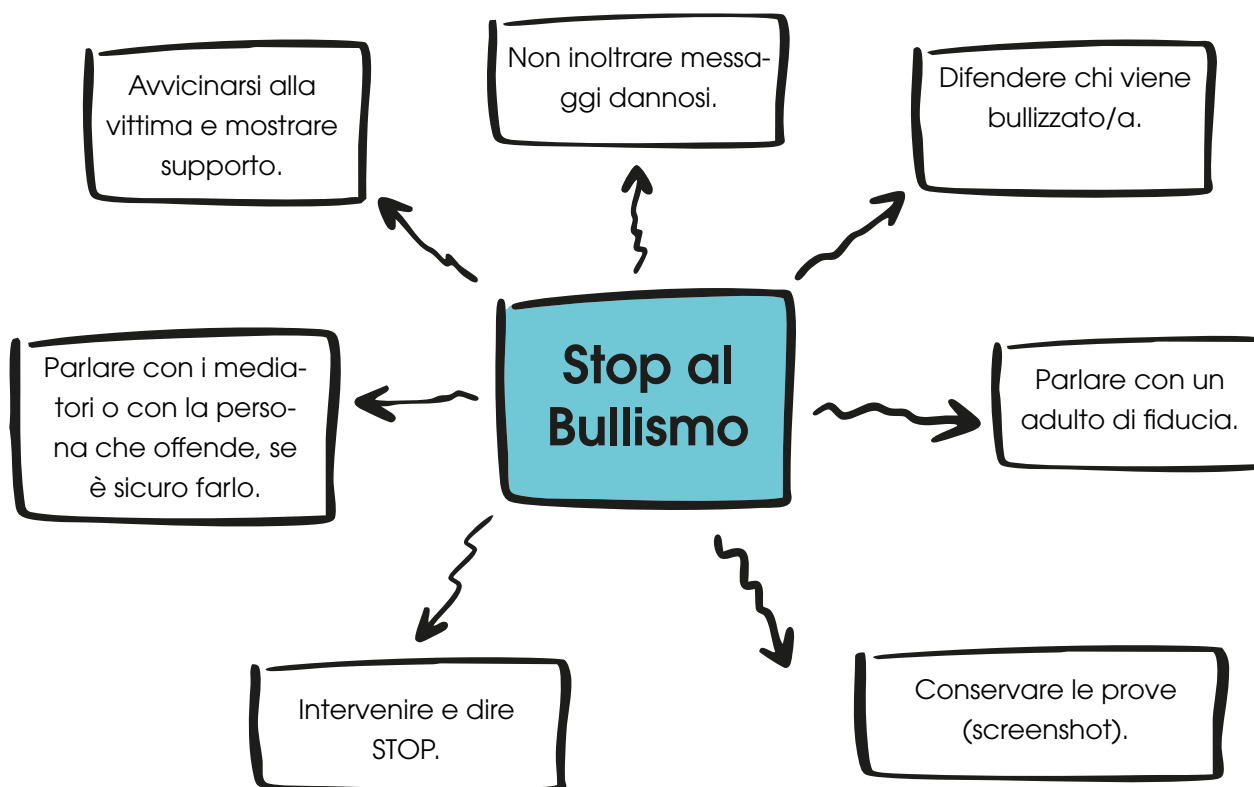
1. Identificare **strategie collettive** per prevenire e fermare il bullismo e il cyberbullismo.
2. Coinvolgere il gruppo nella creazione di un **impegno condiviso**.
3. Favorire la **responsabilità condivisa** e il senso di appartenenza al gruppo-classe.

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

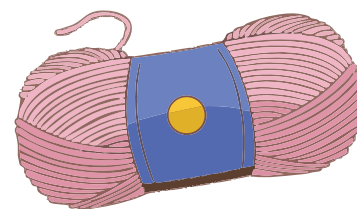
1. Rafforzare la fiducia e la coesione del gruppo.
2. Visualizzare che tutte le persone sono connesse e che il sostegno reciproco rafforza il gruppo.
3. Promuovere il rispetto e l'ascolto attivo.

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.

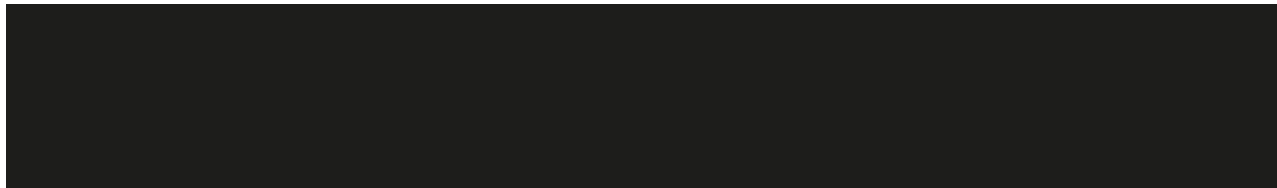
Attività complementari

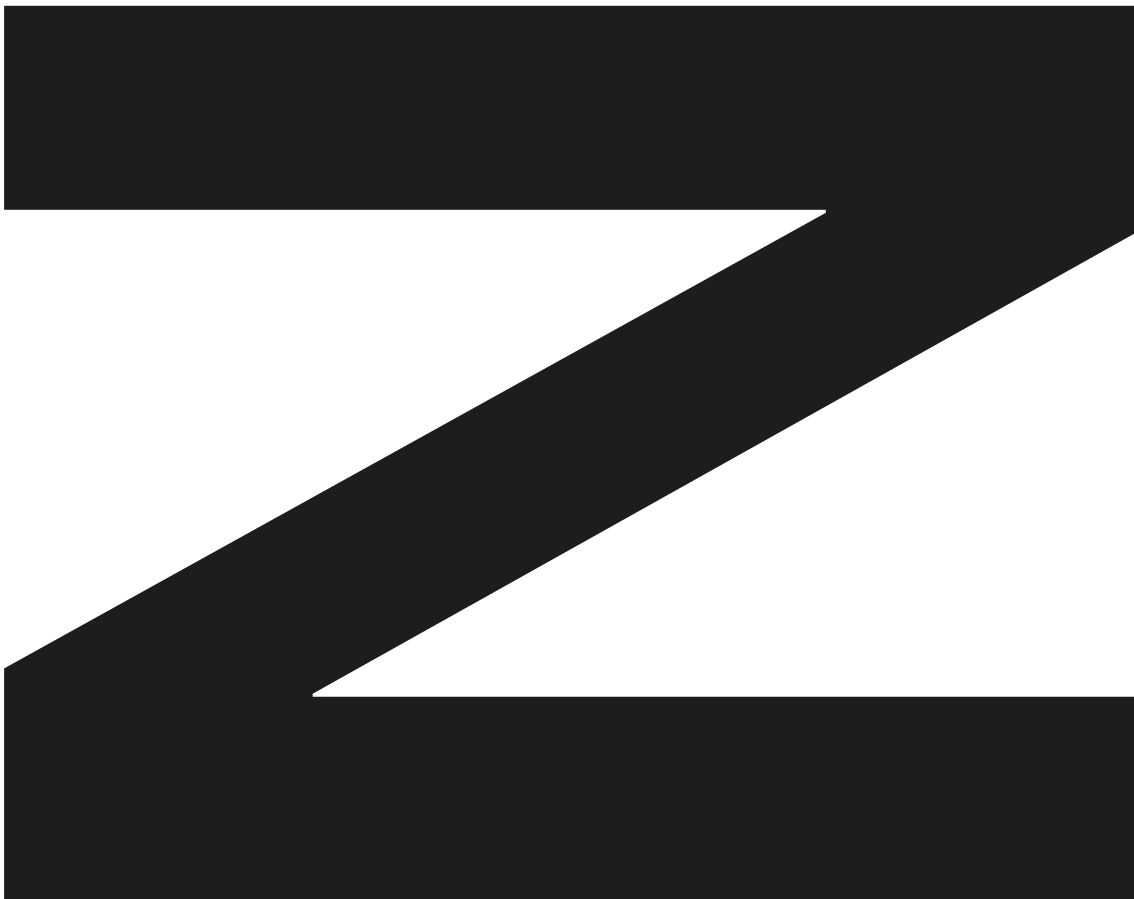
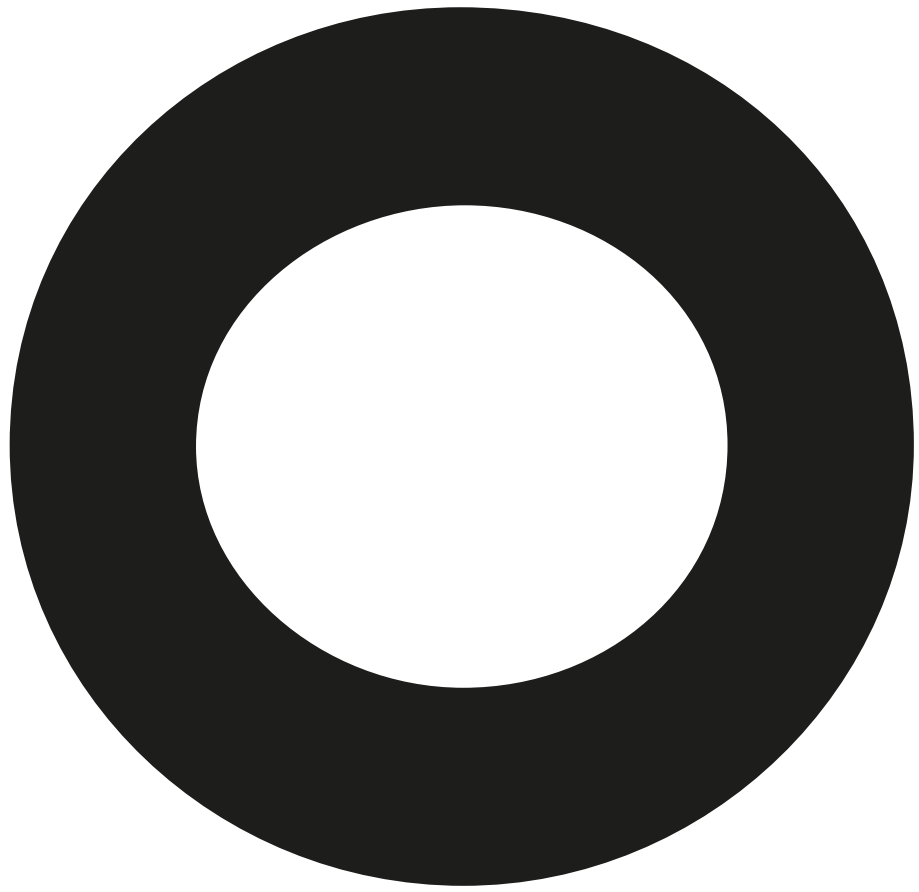
Il box dei messaggi anonimi

- ☐ 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.**

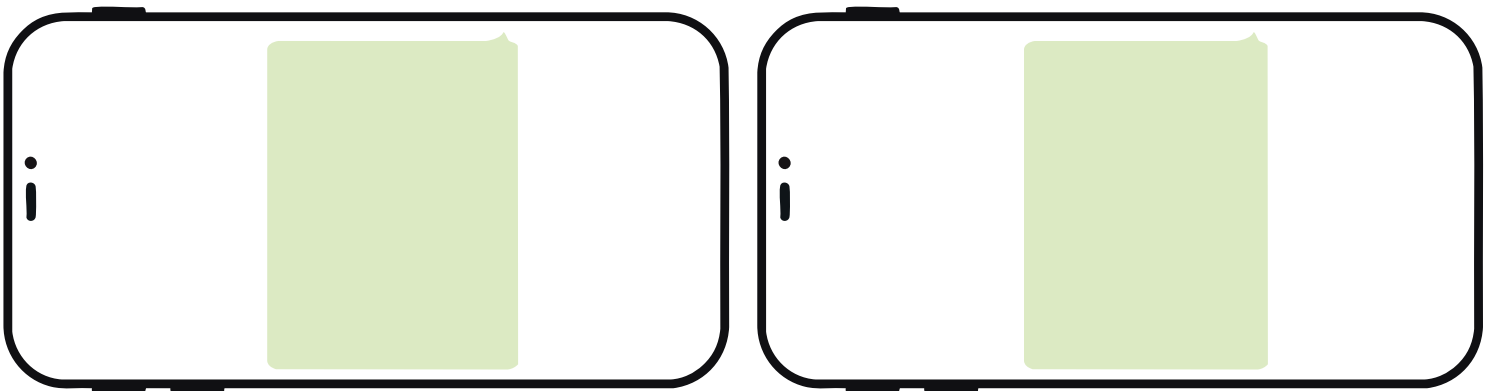
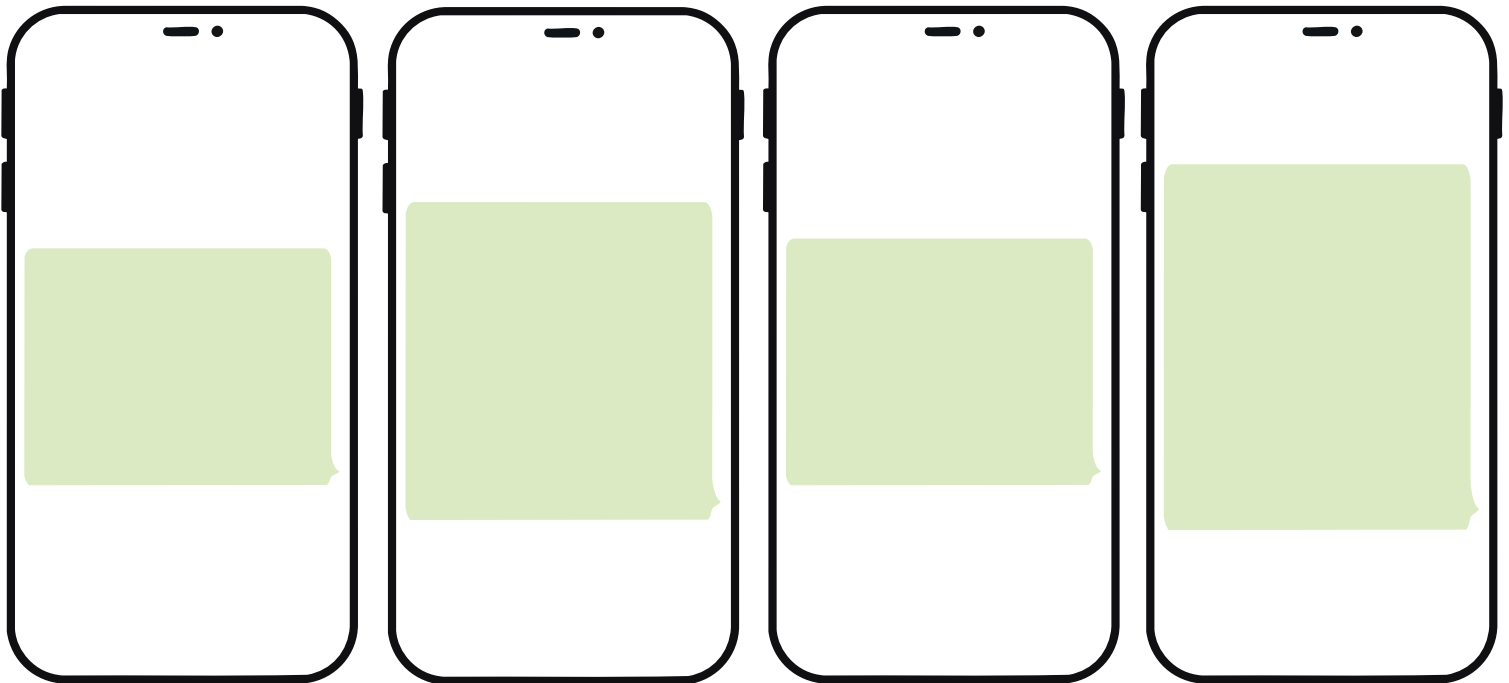
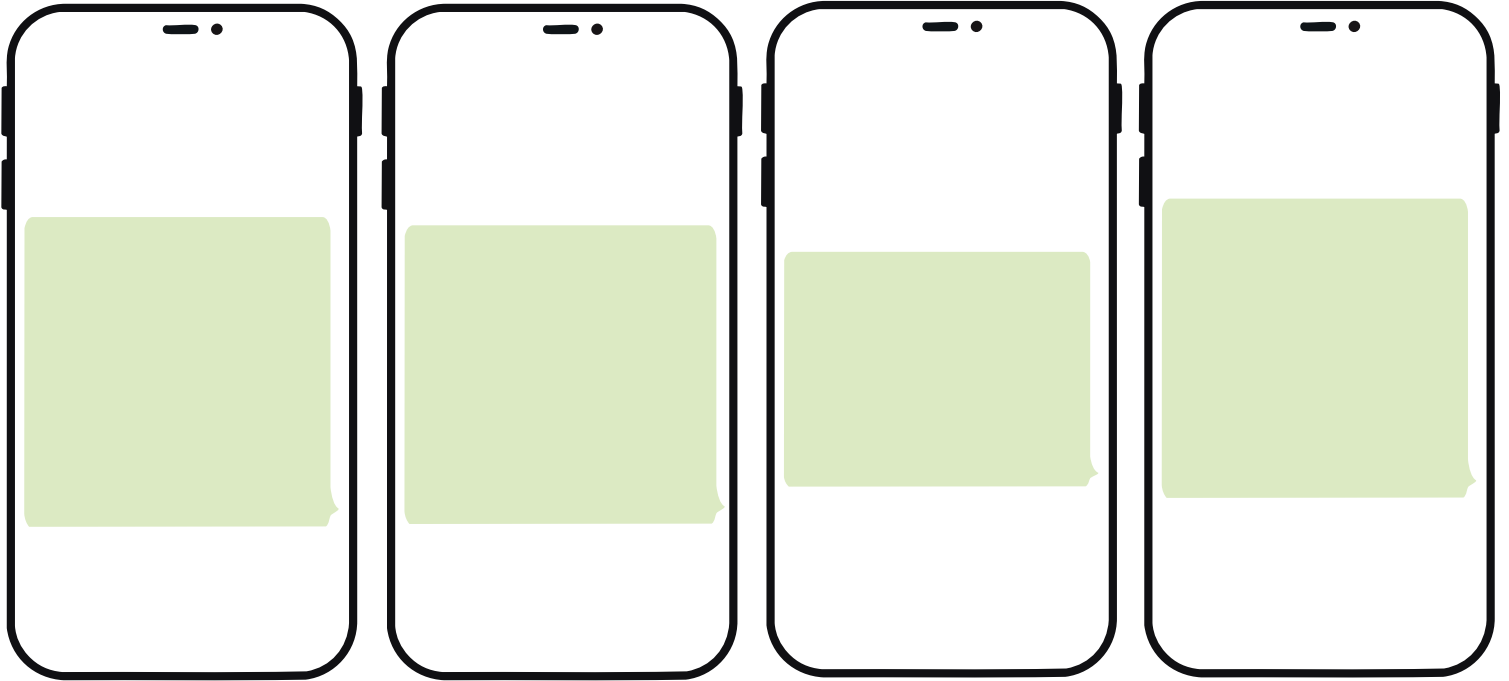
**Sei più
forte di
quanto
credi.**

**Sono con
te.**

**Meriti
pace e
felicità.**

**Puoi
contare
su di me.**

**La tua voce
è
importante.**

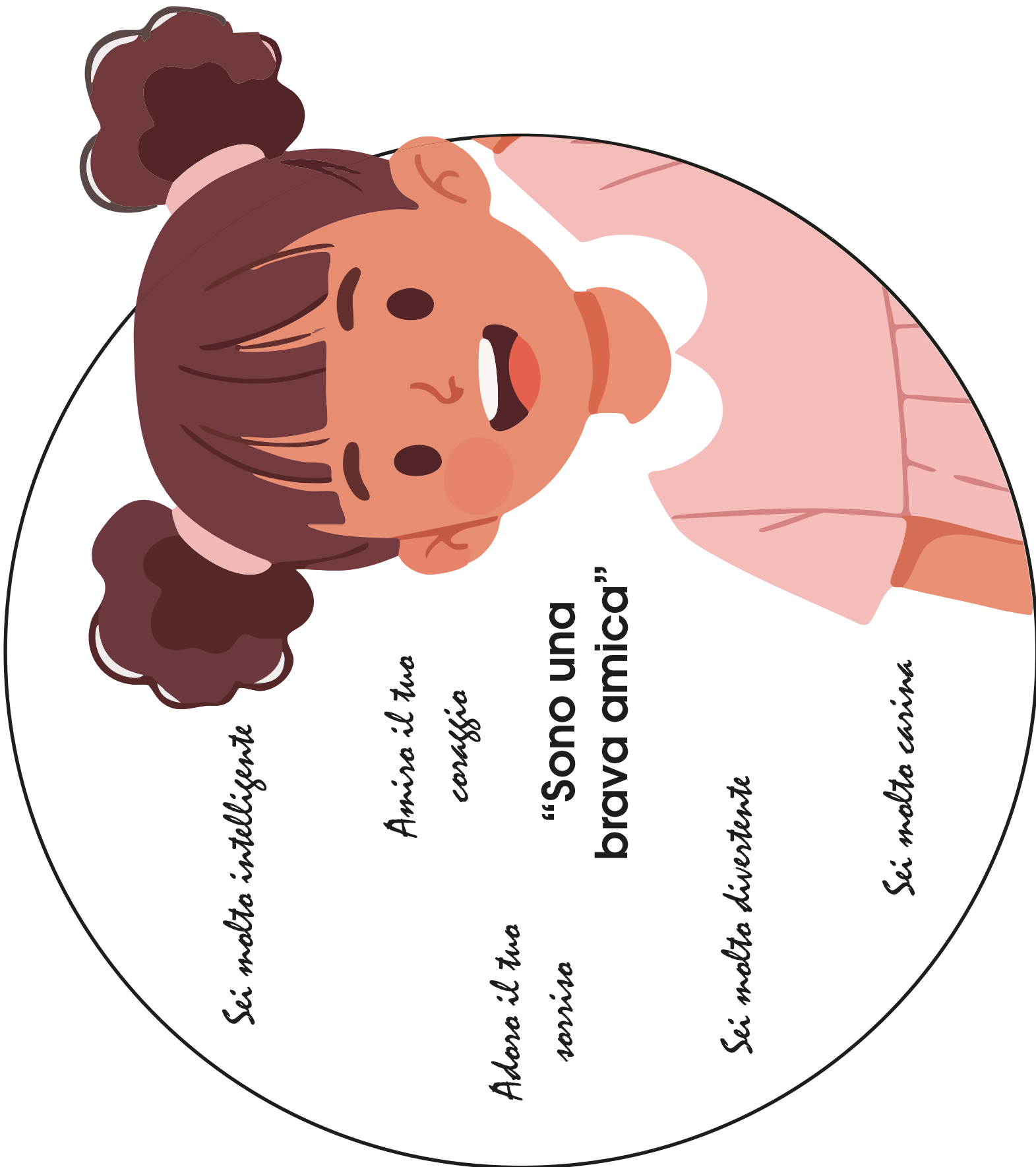




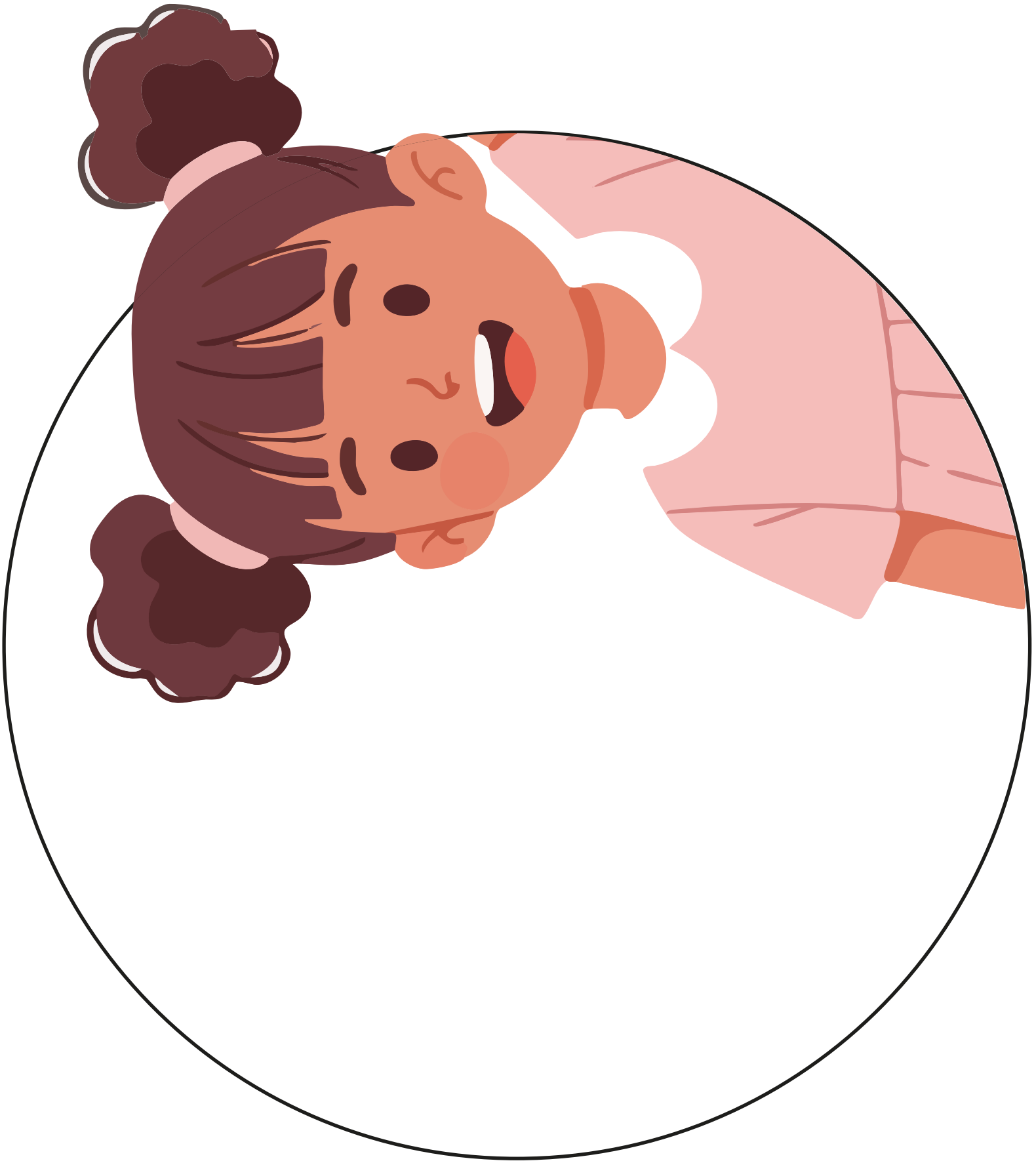
STOP

BLOCCATA

PARLA







la Vergogna

Guida per gli insegnanti



Istruzione Primaria

INTRODUZIONE GENERALE

La vergogna è un'emozione universale e profondamente umana che svolge un ruolo essenziale nel modo in cui i bambini percepiscono se stessi e si relazionano con gli altri. Spesso compare quando ci sentiamo esposti, esclusi o giudicati e, sebbene possa essere dolorosa, funge anche da segnale interno che ci aiuta a riconoscere i nostri limiti e il nostro bisogno di appartenenza.

Nel contesto scolastico, la vergogna può sorgere in situazioni molto comuni: commettere un errore davanti ai compagni, non essere scelti per una squadra, ricevere una correzione o essere derisi dagli altri. Se non affrontata adeguatamente, questa emozione può portare i bambini a nascondersi, a chiudersi in se stessi o a reagire in modo difensivo. Nel tempo, ripetute esperienze di vergogna possono influire sulla loro fiducia, sulla loro partecipazione e sul loro senso di sicurezza emotiva all'interno della classe.

Questo modulo offre uno spazio sicuro e strutturato per esprimere a parole questa emozione, aiutando gli studenti a riconoscerla, normalizzarla e imparare a gestirla in modo sano. Attraverso attività ludiche, dinamiche corporee e momenti di riflessione di gruppo, i bambini scoprono che provare vergogna non è una debolezza, ma un'esperienza umana condivisa. Inoltre, imparano a identificare come si manifesta nel corpo, come si esprime nel comportamento e cosa può scatenarla, sviluppando così empatia e strategie di autoregolazione emotiva.

Obiettivi principali:

- Riconoscere e comprendere l'emozione della vergogna in diversi contesti quotidiani.
- Identificare come si manifesta la vergogna nel corpo e come si manifesta nel comportamento e nei pensieri.
- Esplorare i fattori scatenanti che spesso provocano vergogna (come l'esclusione, l'esposizione o la mancanza di riconoscimento).
- Normalizzare l'esperienza della vergogna come parte dello sviluppo umano.
- Promuovere l'empatia, il rispetto e il sostegno reciproco all'interno della classe.
- Sviluppare strategie per trasformare la vergogna in comprensione e connessione con gli altri.

Schlüsselwörter

- Scham
- soziale Emotionen
- Selbstregulation
- Selbstwertgefühl
- Blick der anderen
- Zugehörigkeit
- Akzeptanz
- Ablehnung
- Respekt
- emotionale Ausdrucksfähigkeit
- Empathie
- persönliche Grenzen
- sicheres Klassenklima
- emotionale Begleitung
- Körperbewusstsein und Scham

Erwartete Ergebnisse Modul 6

Am Ende dieses Moduls sollen die Schüler*innen erkennen, wie sich Scham im Alltag zeigt, über ihre Auswirkungen auf Selbstwertgefühl und Kommunikation nachdenken und Strategien entwickeln, um bewusster, empathischer und freier damit umzugehen.



Le proposte di questo modulo sono indicative. Puoi adattarle in base alle caratteristiche del gruppo o alle dinamiche della tua classe. Se lo ritieni necessario, dividilo in due sessioni più brevi o integralo in progetti trasversali di educazione emotiva.

Il materiale può essere utilizzato sia in formato cartaceo che digitale, a seconda di ciò che risulta più pratico.

Warum ist es wichtig, über Scham zu arbeiten?

Sebbene spesso vengano confusi, **vergogna** e **senso di colpa** non sono la stessa cosa.

vergogna

ha a che fare con l'identità:

- "Sono cattivo"
- "Non valgo nulla"
- "Non dovrei essere così".

senso di colpa

è legato all'azione:

- "Ho fatto qualcosa di sbagliato"
- "Ho sbagliato".

Parlare della vergogna con naturalezza aiuta i bambini a sviluppare un rapporto più sano con le loro emozioni. Imparano che tutti possono sentirsi vulnerabili e che gli errori non li definiscono, ma sono opportunità di crescita.

Lavorare su questa emozione fin dalla tenera età previene modelli di autocritica, perfezionismo o evitamento. Inoltre, rafforza il senso di appartenenza e la sicurezza emotiva, pilastri essenziali per l'apprendimento e la convivenza.

Per l'insegnante, affrontare la vergogna è anche uno strumento di osservazione: permette di comprendere le dinamiche del gruppo, individuare momenti di esclusione o ridicolizzazione e promuovere una cultura di rispetto, fiducia ed empatia.

Raccomandazioni chiave per gli insegnanti

- **Creare un ambiente sicuro:** convalidare tutte le emozioni e garantire che nessuno studente si senta sotto pressione nel condividere esperienze personali.
- **Normalizzare l'emozione:** ricordare che tutti proviamo vergogna in qualche momento; non è una debolezza, ma un'esperienza condivisa.
- **Modellare empatia e rispetto:** il modo in cui l'insegnante risponde agli errori influenza il modo in cui gli studenti si trattano tra loro.
- **Utilizzare le attività come punto di partenza:** piuttosto che cercare risultati, dare priorità alla riflessione e alla consapevolezza emotiva.
- **Osservare i segnali emotivi:** anche il linguaggio del corpo, il tono di voce o il silenzio comunicano.
- **Promuovere il sostegno tra pari:** riconoscete pubblicamente i gesti di attenzione, ascolto o aiuto.
- **Chiudere emotivamente ogni sessione:** concludi con calma, assicurandoti che nessuno se ne vada sentendosi esposto o a disagio.

Domande di riflessione per gli insegnanti

- Quando noto che nella mia classe emerge la vergogna?
- Come reagisco alla vergogna dei miei studenti?
- In che modo posso accompagnare l'errore senza rafforzare l'umiliazione?
- Come posso dare l'esempio dell'autocompassione e del rispetto verso se stessi?
- Quali pratiche posso incorporare per creare un'aula in cui tutti si sentano sicuri di essere visti?

"Quando riusciamo a parlare della vergogna, essa perde il suo potere."

— Brené Brown

A1

Giorno 1: La vergogna – Riconoscere e comprendere l'emozione (40 minuti)

ATTIVITÀ: Votazione con cartoncini – "Mi vergognerei se...?"

(15 - 20 minuti) Adattala al ritmo e all'età del tuo gruppo.

1.1.1 Obiettivo

1. Riconoscere che la vergogna è un'emozione che tutti proviamo, anche se in modo diverso, e aprire uno spazio di riflessione sicuro e divertente sulle diverse situazioni che possono provocarla.

Materiale

- ☐ Schede colorate (rosso/verde)
- ☐ Elenco stampato o proiettato di frasi
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili e pennarelli
- ☐ Aula disposta in cerchio o semicerchio
- ☐ (Opzionale) Musica soft per il momento di chiusura o riflessione.

1.1.2 Svolgimento dell'attività:

1. Introduzione e contesto:

- Spiega al gruppo che oggi parleranno di un'emozione che tutti conosciamo: la vergogna.
- Potete dire qualcosa del tipo:
 - "A volte proviamo vergogna quando pensiamo che gli altri ci stiano guardando o quando facciamo qualcosa che ci mette a disagio. Ma non tutti proviamo vergogna per le stesse cose. Oggi scopriremo quali situazioni ci fanno sentire così e vedremo che ogni persona la vive a modo suo".

2. Spiegazione della dinamica

- Consegna le due carte a ogni studente:

No, non mi vergognerei.

Sì, mi vergognerei.

- Spiega che leggerai diverse frasi e che dovranno alzare il cartellino che meglio riflette come si sentirebbero in quella situazione.

3. Lettura delle frasi e votazione

- Leggi una alla volta le seguenti frasi, lasciando qualche secondo tra una e l'altra per osservare le reazioni:

- Mi vergognerei di non essermi accorto di non avere abbastanza soldi fino a quando non ho pagato alla cassa.
- Mi vergognerei di scivolare e cadere davanti ai miei amici.
- Mi vergognerei se accidentalmente indossassi la maglietta al rovescio e andassi a scuola con quella addosso.
- Mi vergognerei se mi rendessi conto di essere l'unico della classe a non essere stato invitato a una festa.
- Mi vergognerei se qualcuno prendesse il mio cellulare e leggesse i miei messaggi.
- Mi vergognerei di prendere un brutto voto in una materia che di solito mi riesce bene.
- Mi vergognerei di dover cantare da solo davanti a tutta la classe durante la lezione di musica.
- Mi vergognerei di aver detto qualcosa di brutto su un amico.
- Mi vergognerei se un amico si comportasse in modo molto inappropriato al cinema.

4. Riflessione guidata

- Dopo diversi giri, avvia un breve dialogo:
 - *"In quali situazioni siamo d'accordo? In quali pensiamo in modo diverso? Perché?"*
- Scrivi alla lavagna le parole o le frasi chiave che emergono (ad esempio: paura di essere derisi, vergogna del proprio corpo, sbagliare, sguardi degli altri).

5. Conclusione e connessione emotiva

- Concludi ricordando tre idee importanti:
 - Tutti proviamo vergogna a volte.
 - Ciò che ci fa provare vergogna può essere diverso per ogni persona.
 - Parlare di ciò che proviamo ci aiuta a capirci e a rispettare gli altri.

Nota per l'insegnante:

- **Mantieni un tono curioso, non giudicante.**
- **Osserva le reazioni:** risate nervose, silenzi, evasioni o commenti spontanei sono indizi su come il gruppo gestisce l'esposizione.
- **Non costringere nessuno a giustificare la propria risposta;** l'obiettivo non è "avere ragione", ma aprire una conversazione emotiva.
- Se emerge una situazione delicata (ad esempio, esclusione o derisione), prendine nota per lavorarci sopra in seguito nel murale o nelle dinamiche del Giorno 2.

A2 Attività: Gioco dei ritratti - "Dove si nasconde la vergogna?" (20 Minuti)

Adattata al ritmo e all'età del tuo gruppo.

1.1.1 Obiettivo

1. Aiutare gli studenti a identificare come si manifesta l'imbarazzo sul viso e sul corpo, distinguendolo da altre emozioni, e promuovere l'empatia verso coloro che lo provano.

Materiale

- ☐ Carte o immagini con volti che esprimono diverse emozioni (gioia, tristezza, paura, sorpresa, vergogna, ecc.)
- ☐ Fogli bianchi e matite o colori
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili e pennarelli
- ☐ Ampio spazio per il movimento libero

1.1.2 Svolgimento delle attività:

1. Introduzione all'argomento

- Spiega loro che osserveranno diversi volti e cercheranno di scoprire cosa prova ciascuno di essi.
 - "Le emozioni si notano nel corpo e nel viso. Oggi diventeremo detective delle emozioni".

2. Osservazione e classificazione

- Mostra le immagini o distribuiscele tra piccoli gruppi.
- Chiedi loro di osservare attentamente ogni volto e di dire quale emozione pensano che esprima.
- Annotate le risposte alla lavagna.

3. Identificazione della vergogna

- Quando viene mostrata l'immagine corrispondente, chiedi loro:
- "Quali segnali ci dicono che questa persona potrebbe provare vergogna?"
 - Guida la riflessione:
 - Guarda verso il basso?
 - Arrossisce?
 - Sembra volersi nascondere?



4. Variante creativa (facoltativa)

- Invita gli studenti a disegnare la loro "faccia da vergogna" o come si sentono quando provano vergogna.
- Successivamente, possono dividerlo volontariamente (solo se lo desiderano).

5. Chiusura di gruppo

- In plenaria, scrivi alla lavagna le parole o le sensazioni che ripetono: calore al viso, sguardo rivolto a terra, silenzio, voglia di sparire...
- Concludi con un'idea semplice:
 - *"Quando riconosciamo ciò che proviamo, ci risulta più facile capire gli altri. Tutti proviamo vergogna, e anche questo ci unisce".*

Nota per l'insegnante:

- **Rafforza il rispetto:** non permettere prese in giro o imitazioni.
- **Se uno studente condivide qualcosa di personale, ringrazialo per la sua fiducia e normalizza l'emozione.**
- **Puoi approfittarne per introdurre vocaboli legati alle emozioni:** tensione, arrossire, timidezza, nervosismo, disagio.
- **Se il gruppo è partecipativo,** puoi concludere con un mini gioco di espressione corporea (mostrare con gesti diverse emozioni).

A1

Giorno 2: Fattori scatenanti dell'imbarazzo e sostegno reciproco (45 minuti)

Attività: Brainstorming – "Quando provo vergogna?" (20–25 Minuti)

Regola il tempo in base alla partecipazione del gruppo.

2.1.1 Obiettivo

1. Individuare le situazioni quotidiane che possono suscitare vergogna in ambito scolastico e comprendere che questo sentimento si manifesta in modo diverso in ogni persona.

Materiali

- ☐ Schede o post-it
- ☐ Pennarelli o penne.
- ☐ Lavagna, murale o pannello grande
- ☐ (Opzionale) Musica di sottofondo soft per favorire la concentrazione.

2.1.2 Svolgimento delle attività:

1. **Introduzione** Inizia con una breve spiegazione:
 - "L'imbarazzo può manifestarsi in molti momenti. A volte è dovuto a qualcosa che facciamo, altre volte al modo in cui pensiamo che gli altri ci vedano. Pensiamo insieme a quali situazioni ci fanno provare imbarazzo".
2. **Lavoro individuale o in piccoli gruppi**
 - Distribuisci i bigliettini o i post-it e chiedi di scrivere o disegnare situazioni che potrebbero far provare vergogna (non è necessario che siano personali).
 - "Potete scrivere qualcosa che vi è successo o qualcosa che secondo voi potrebbe mettere in imbarazzo qualcuno".
3. **Creazione del murale**
 - Ogni studente o gruppo attacca le proprie schede al murale.
 - Leggere alcune e raggruppare in categorie, scrivendo alla lavagna:

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 che mi riesce bene.

Mi farebbe vergogna se qualcuno mi vedesse piangere per un brutto voto.

4. Dialogo e riflessione congiunta

- Guida la conversazione con domande:
 - *Ci sono situazioni che si ripetono?*
 - *Perché alcune cose ci mettono più in imbarazzo di altre?*
 - *Cosa potremmo fare affinché nessuno in classe si senta in imbarazzo?*

5. Chiusura emotiva

- Ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione e riassume le idee principali in tre messaggi:
 - Tutti proviamo vergogna, e questo ci unisce.
 - Possiamo imparare a riconoscerla e a prenderci cura di noi stessi quando si manifesta.
 - In classe, tutti possiamo contribuire a far sì che nessuno si senta in colpa per aver sbagliato.

Nota per l'insegnante:

- Lascia che l'attività proceda senza esercitare pressioni affinché i partecipanti condividano le loro esperienze.
- Presta attenzione ai temi che emergono (derisione, confronti, esclusione). Sono indizi importanti sulle dinamiche di gruppo.
- Se si verificano situazioni delicate, convalida l'emozione e proponile di riprenderle nella prossima attività ("Cosa ci aiuta quando proviamo vergogna?").

A2 Attività: "Cosa mi aiuta quando provo vergogna" (10 - 20 minuti)

2.1.1 Obiettivo

1. Esplorare, con empatia, quali atteggiamenti e gesti aiutano a sentirsi meglio quando si prova vergogna e costruire un murale collettivo di sostegno e cura di gruppo.

Materiali

- ☐ Schede bianche (una per studente).
- ☐ Pennarelli o matite colorate.
- ☐ Spago, murale o pannello per appendere i cartoncini.
- ☐ Mollette, graffette o nastro adesivo per fissarle.
- ☐ Cartello o titolo visibile: "Il nostro muro di sostegno e comprensione".

2.1.2 Svolgimento delle attività:

1. **Introduzione** collegati all'attività precedente:
 - *"Abbiamo già visto quali cose possono farci provare vergogna. Ora pensiamo a cosa ci aiuta quando proviamo questo sentimento. Quali parole, gesti o azioni ci fanno sentire meglio?"*
2. **Lavoro individuale**
 - Chiedi a ogni studente di scrivere o disegnare **una cosa che lo aiuta quando prova vergogna**.
 - Possono pensare ad esempi come:
 - Qualcuno che mi ascolti.
 - Che non ridano di me.
 - Che mi dicano qualcosa di gentile.
 - Che mi diano tempo per calmarmi.
 - Che mi ricordino che capita a tutti.
3. **Condivisione e murale**
 - Quando hanno finito, invita gli studenti a leggere (volontariamente) i loro biglietti e ad attaccarli al murale o alla corda con delle mollette.
 - Dai un titolo al murale, ad esempio: **"Il nostro muro di sostegno e comprensione"**
4. **Chiusura del modulo**
 - Riunisci il gruppo davanti al murale e fai una breve riflessione finale:
 - *"Questo murale ci ricorda che tutti possiamo provare vergogna, ma anche che tutti possiamo aiutarci a vicenda. Ogni parola qui presente è un modo per accompagnare, prendersi cura e rendere la nostra classe un luogo sicuro"*

Il nostro muro di sostegno e comprensione



Nota per l'insegnante:

- **Incoraggiate la partecipazione volontaria.** Non tutti vorranno condividere i propri biglietti, e va bene così.
- **Se emergono idee molto preziose** (come empatia, rispetto o umorismo), **mettile in evidenza con degli esempi.**
- Puoi lasciare il murale visibile per alcune settimane come promemoria del lavoro emotivo del gruppo.
- Concludi la sessione con un breve momento di respirazione o un applauso collettivo per chiudere con energia positiva.

4.1.1 Obiettivo

1. Favorire l'empatia e la comprensione reciproca attraverso il riconoscimento delle esperienze di vergogna, in un ambiente sicuro e rispettoso.

Materiali

- ☐ Fogli bianchi o piccoli foglietti di carta.
- ☐ Scatola, busta grande o sacchetto per conservare le storie.
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili e pennarelli.
- ☐ (Facoltativo) Etichetta decorativa: "Cose che ci uniscono" (per la scatola).

4.1.2 Svolgimento delle attività:

1. Introduzione

- Spiega al gruppo che svolgeranno un'attività per comprendere meglio cosa si prova quando si prova vergogna, **senza però parlare di nessuno in particolare**.
 - "A tutti è capitato almeno una volta qualcosa di cui ci siamo vergognati. A volte si tratta di una sciocchezza, altre volte di qualcosa che ricordiamo a lungo. Scriviamolo in forma anonima per vedere che non siamo gli unici".

2. Scrittura individuale

- Chiedi a ogni studente di scrivere (o disegnare) una situazione in cui qualcuno potrebbe provare vergogna.
- Chiarisci che **non devono scrivere il loro nome** e che possono inventare la storia se preferiscono.

3. Raccolta e lettura

- Raccogli i fogli in una scatola e, a caso, leggi alcune storie ad alta voce.
- Dopo ciascuna di esse, avvia un breve dialogo:
 - Perché questa situazione può causare vergogna?
 - Cosa potremmo fare se succedesse a un compagno?
 - Cosa può essere d'aiuto in questi momenti?

4. Conclusione e riflessione

- Concludi sottolineando l'empatia del gruppo e la normalità di questa emozione.
 - "L'imbarazzo è qualcosa che proviamo tutti. Quando ne parliamo senza paura, ci capiamo meglio e ci prendiamo più cura gli uni degli altri".



Nota per l'insegnante:

- Mantieni un tono attento e caloroso, evitando riletture umoristiche o imitazioni.
- Se emergono situazioni delicate (ad esempio, prese in giro, esclusione o questioni familiari), convalida l'emozione e prendine nota per affrontarla in seguito durante il tutoraggio.
- **Puoi conservare le storie in una scatola simbolica chiamata "Cose che ci uniscono", per rafforzare il messaggio di comunità.**

AC2

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

4.1.1 Obiettivo

1. Aiutare gli studenti a riconoscere l'intensità con cui provano vergogna e a comprendere che ogni persona può viverla in modo diverso.

Materiali

- ☐ Cartoncini o cerchi di tre colori: rosso, giallo e verde (uno per ogni colore per ogni alunno).
- ☐ Elenco di situazioni preparato dall'insegnante.
- ☐ Spazio libero per muoversi o posizionare i colori (è possibile attaccare le carte su tre pareti o zone dell'aula).
(Opzionale) Cartelloni grandi con i colori e il loro significato

4.1.2 Svolgimento delle attività:

1. Introduzione

- Spiega che useranno un semaforo per rappresentare quanto si sentirebbero in imbarazzo in diverse situazioni.
 - "Proprio come nei semafori, ogni colore rappresenta qualcosa: il rosso indica molta vergogna, il giallo indica un po' di vergogna e il verde indica poca o nessuna vergogna".

2. Lettura delle situazioni e votazione

- Leggi ad alta voce diverse situazioni, una alla volta, e chiedi di alzare la carta corrispondente.
- Ad esempio:
 - Dimenticare il testo di una canzone durante la lezione di musica.
 - Inciampare e cadere in cortile.
 - Prendere un brutto voto in una materia che normalmente mi riesce bene.
 - Qualcuno legge ad alta voce qualcosa che ho scritto.
 - Arrivare in ritardo quando tutti sono già seduti.

3. Breve dibattito

- Dopo diversi turni, commenta con il gruppo:
 - "Perché alcuni di voi provano più o meno vergogna nella stessa situazione? Da cosa dipende?"
- Annotate alla lavagna alcune idee che emergono: fiducia, paura delle risate, preoccupazione per l'errore, rispetto, sicurezza in se stessi...

4. Conclusione e riflessione collettiva

- Concludi l'attività sottolineando il valore della diversità emotiva:
 - "Ognuno prova vergogna in modo diverso, e questo va bene. L'importante è imparare a riconoscerla e sapere come accompagnarci quando si presenta".



Nota per l'insegnante:

- Questa attività funziona molto bene come ripasso o introduzione.
- Se il gruppo è partecipativo, puoi svolgerla in movimento (ad esempio, posizionando i tre colori in diversi angoli dell'aula).
- Rafforza il rispetto ed evita che qualcuno rida delle risposte degli altri.
- Alla fine, puoi chiedere:

***"Cosa possiamo fare affinché nessuno si senta in rosso
in questa classe?"***

Lista di controllo del materiale

GIORNO 1 – Riconoscere e comprendere l'emozione della vergogna

1.1 Votazione con cartoncini: "Mi vergognerei se...?"

- ☐ Schede colorate (rosso/verde)
- ☐ Elenco stampato o proiettato di frasi
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili e pennarelli
- ☐ Aula disposta in cerchio o semicerchio
- ☐ (Opzionale) Musica soft per il momento di chiusura o riflessione.

1.2 Gioco dei ritratti: "Dove si nasconde la vergogna?"

- ☐ Carte o immagini con volti che esprimono diverse emozioni (gioia, tristezza, paura, sorpresa, vergogna, ecc.)
- ☐ Fogli bianchi e matite o colori
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili e pennarelli
- ☐ Ampio spazio per il movimento libero

GIORNO 2 – Identificare i fattori scatenanti e le strategie di supporto

2.1 Brainstorming: "Quando provo vergogna?"

- ☐ Schede o post-it
- ☐ Pennarelli o penne.
- ☐ Lavagna, murale o pannello grande
- ☐ (Opzionale) Musica di sottofondo soft per favorire la concentrazione.

2.2 "Cosa mi aiuta quando provo vergogna"

- ☐ Schede bianche (una per studente).
- ☐ Pennarelli o matite colorate.
- ☐ Spago, murale o pannello per appendere i cartoncini.
- ☐ Mollette, graffette o nastro adesivo per fissarle.
- ☐ Cartello o titolo visibile: "Il nostro muro di sostegno e comprensione".

Attività complementari (facoltative)

3.1 Storie anonime di vergogna

- ☐ Fogli bianchi o piccoli foglietti di carta.
- ☐ Scatola, busta grande o sacchetto per conservare le storie.
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili e pennarelli.
- ☐ (Facoltativo) Etichetta decorativa: "Cose che ci uniscono" (per la scatola).

3.2 Il semaforo della vergogna

- ☐ Cartoncini o cerchi di tre colori: rosso, giallo e verde (uno per ogni colore per ogni alunno).
- ☐ Elenco di situazioni preparato dall'insegnante.
- ☐ Spazio libero per muoversi o posizionare i colori (è possibile attaccare le carte su tre pareti o zone dell'aula).
- ☐ (Opzionale) Cartelloni grandi con i colori e il loro significato

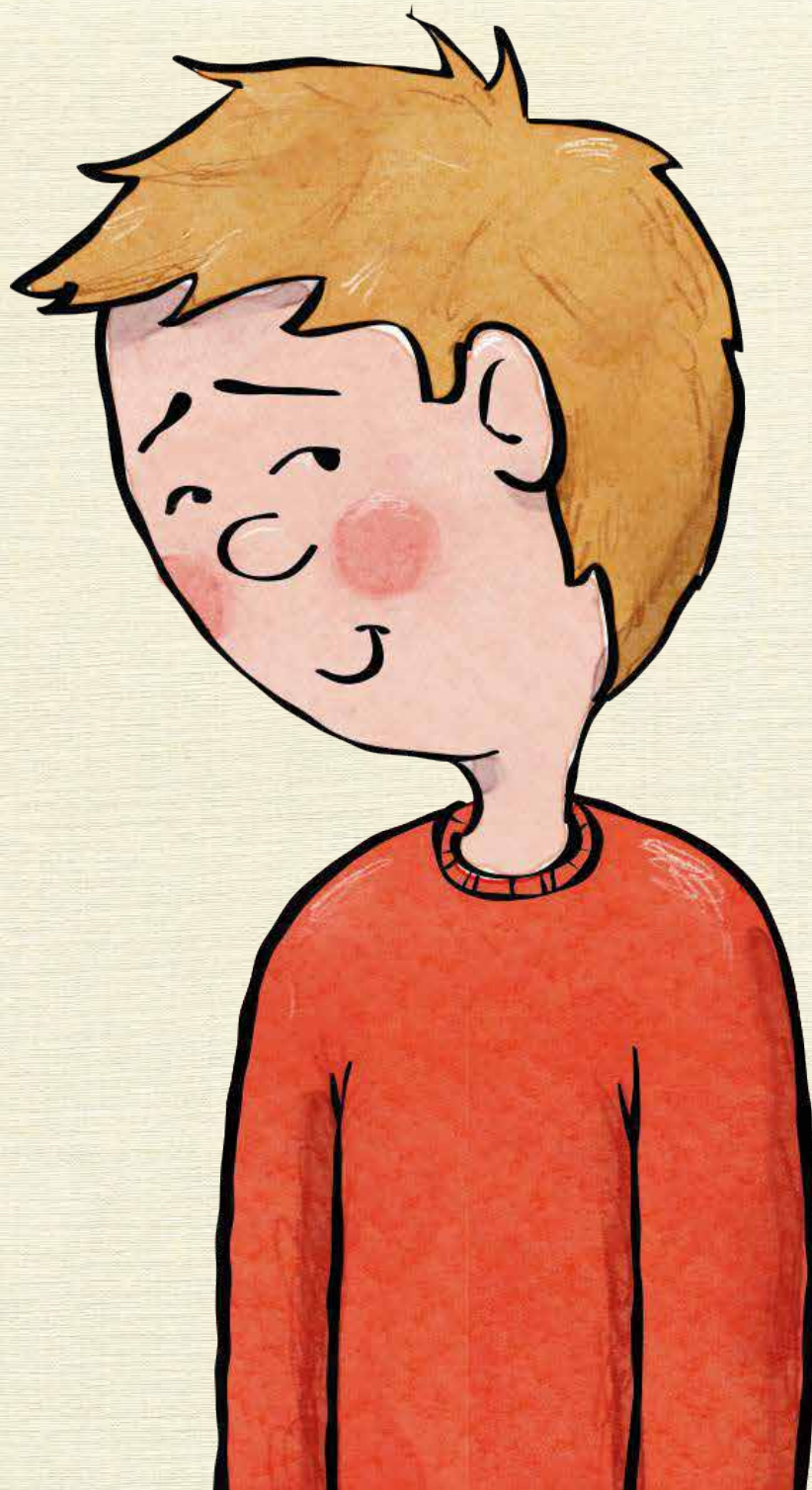
Prima di iniziare il modulo, controlla che:

- Le schede siano ritagliate e pronte.
- I materiali siano accessibili e organizzati per attività (puoi usare cartelle o buste contrassegnate).
- Lo spazio dell'aula favorisca la comunicazione visiva (cerchio o semicerchio).
- Hai a portata di mano musica soft o elementi per segnalare l'inizio/la fine della sessione (ad esempio, un campanello, una candela o una campanella).

Sì, mi vergognerei.

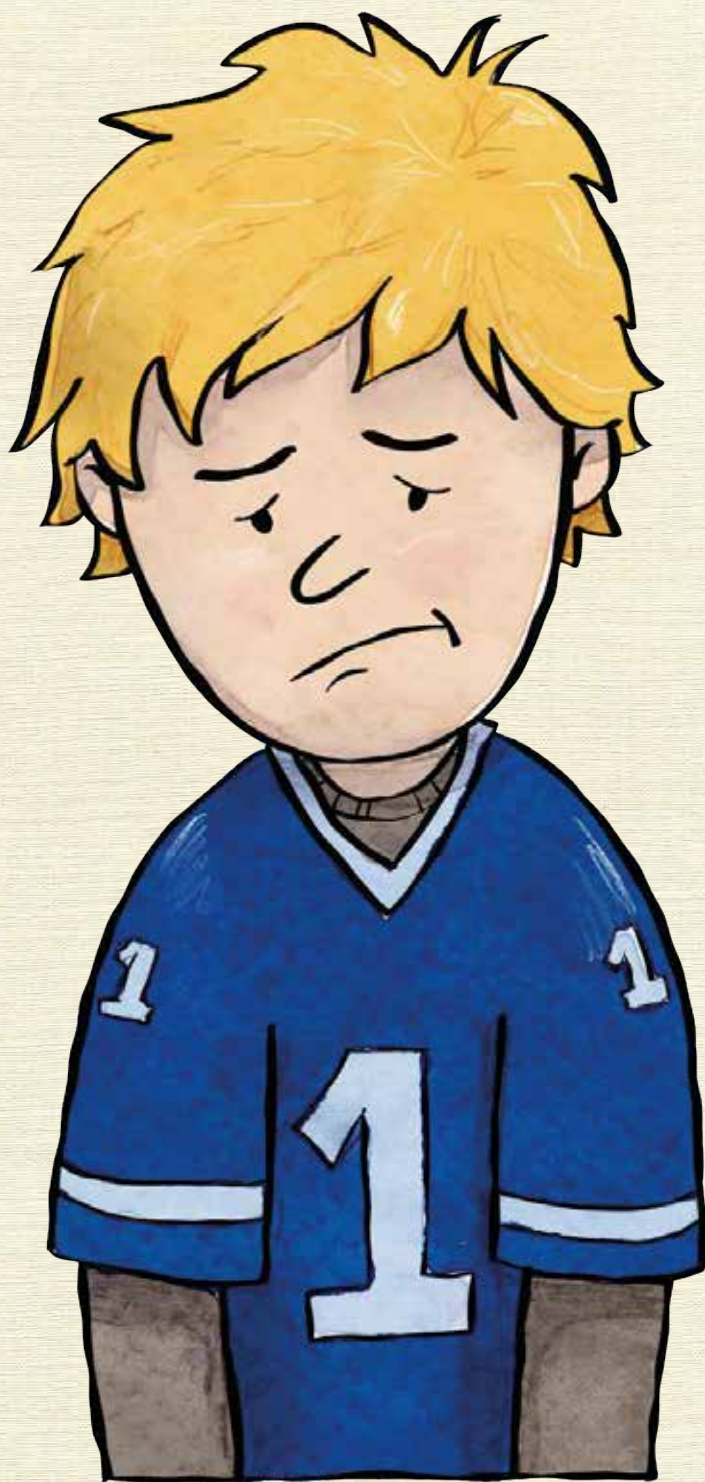
**No, non me ne
vergognerei.**

Mi vergognerei un po'.



Timido / Timida





Deluso / Delusa





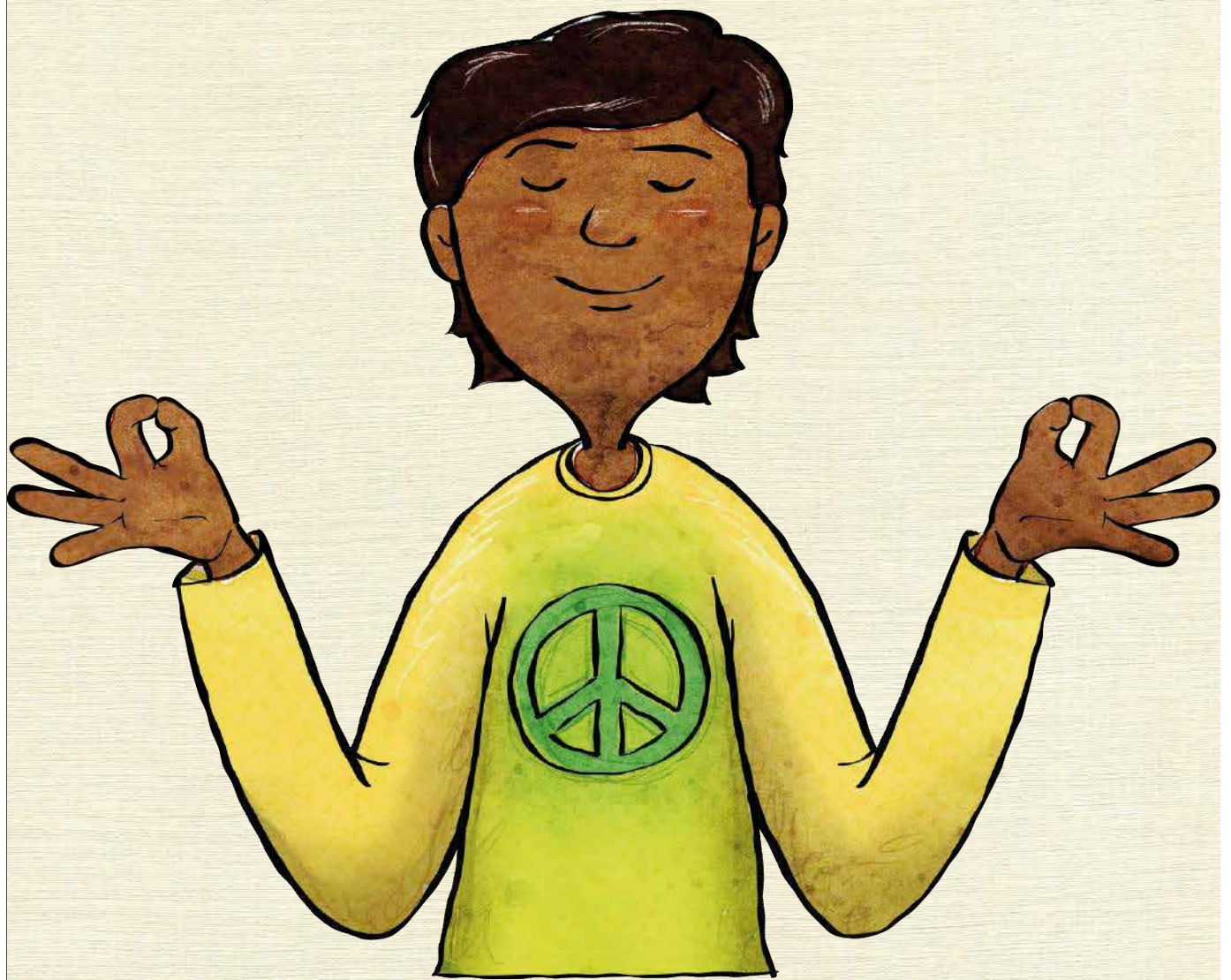
**Curioso /
Curiosa**





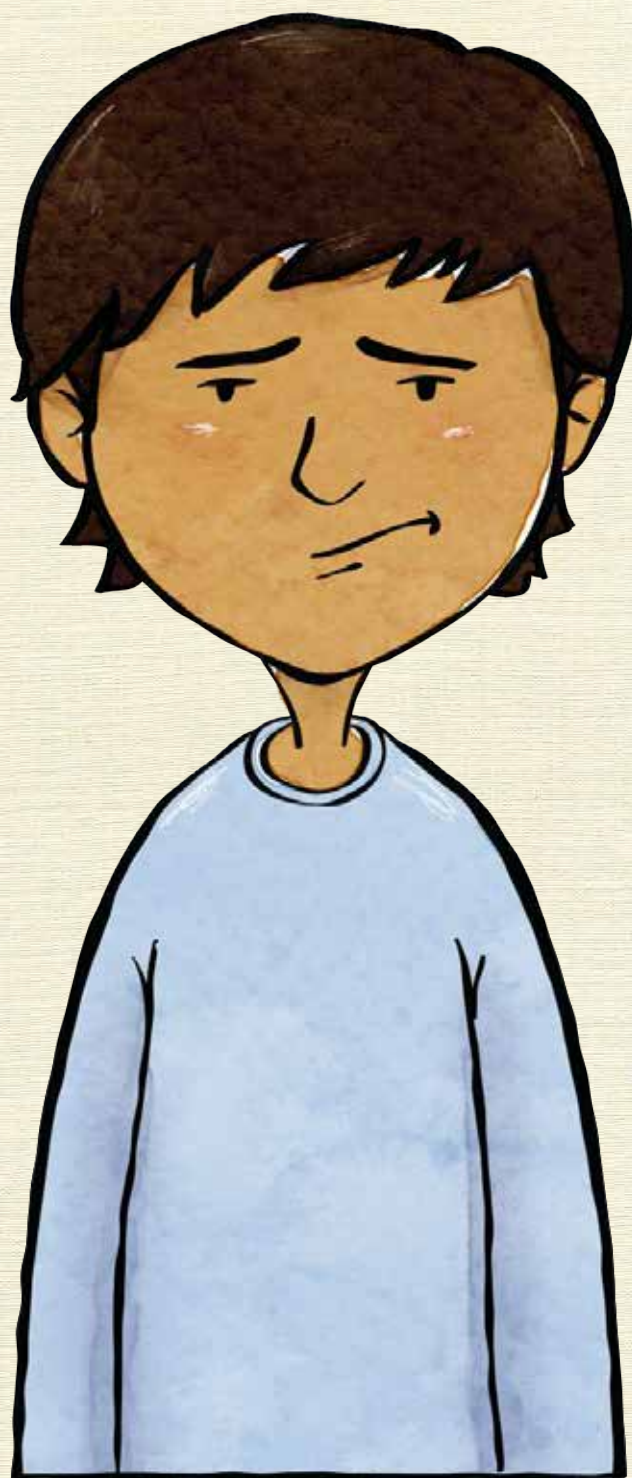
**Assetato /
Assetata**





**Rilassato /
Rilassata**





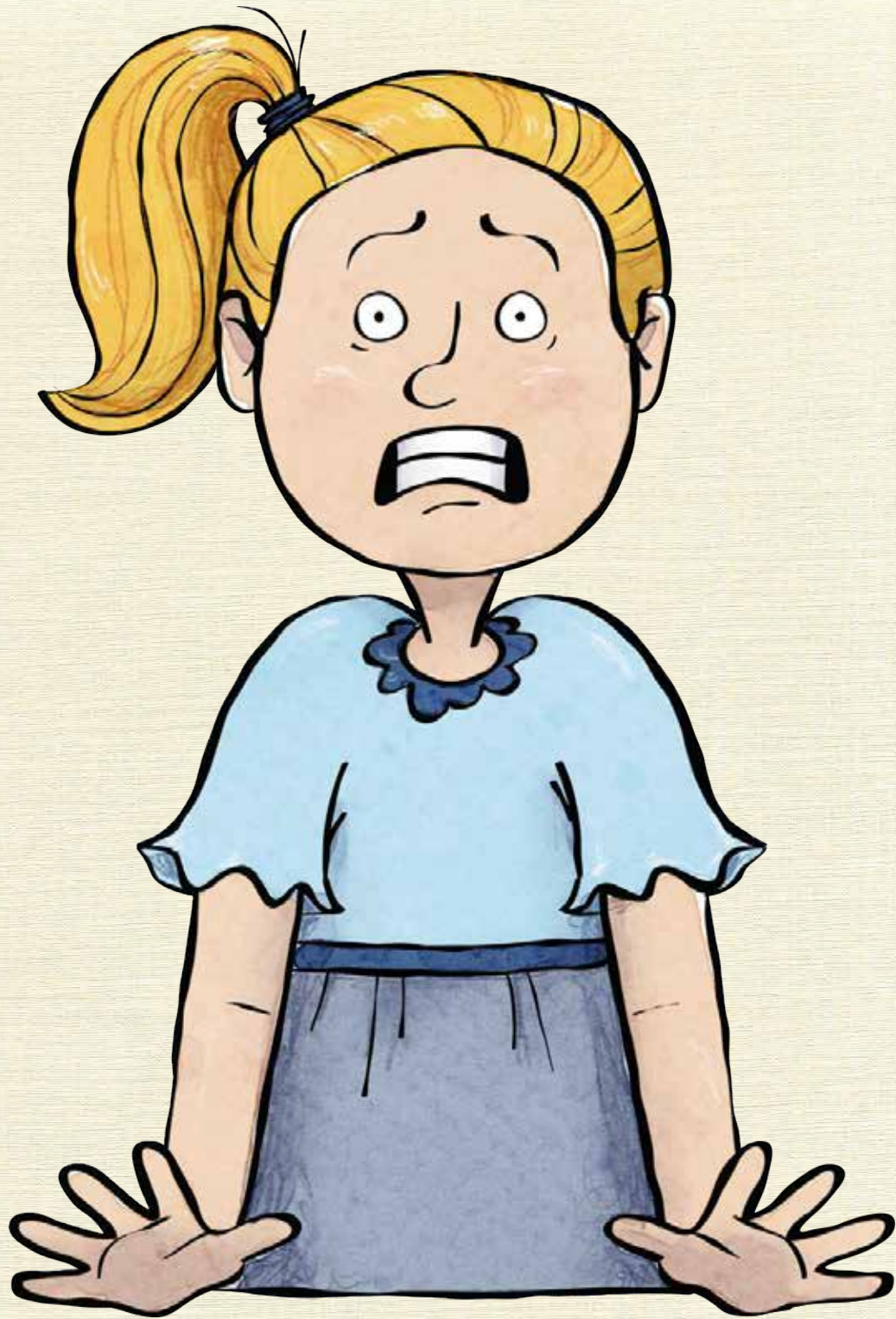
**Noioso /
Noiosa**





Forte





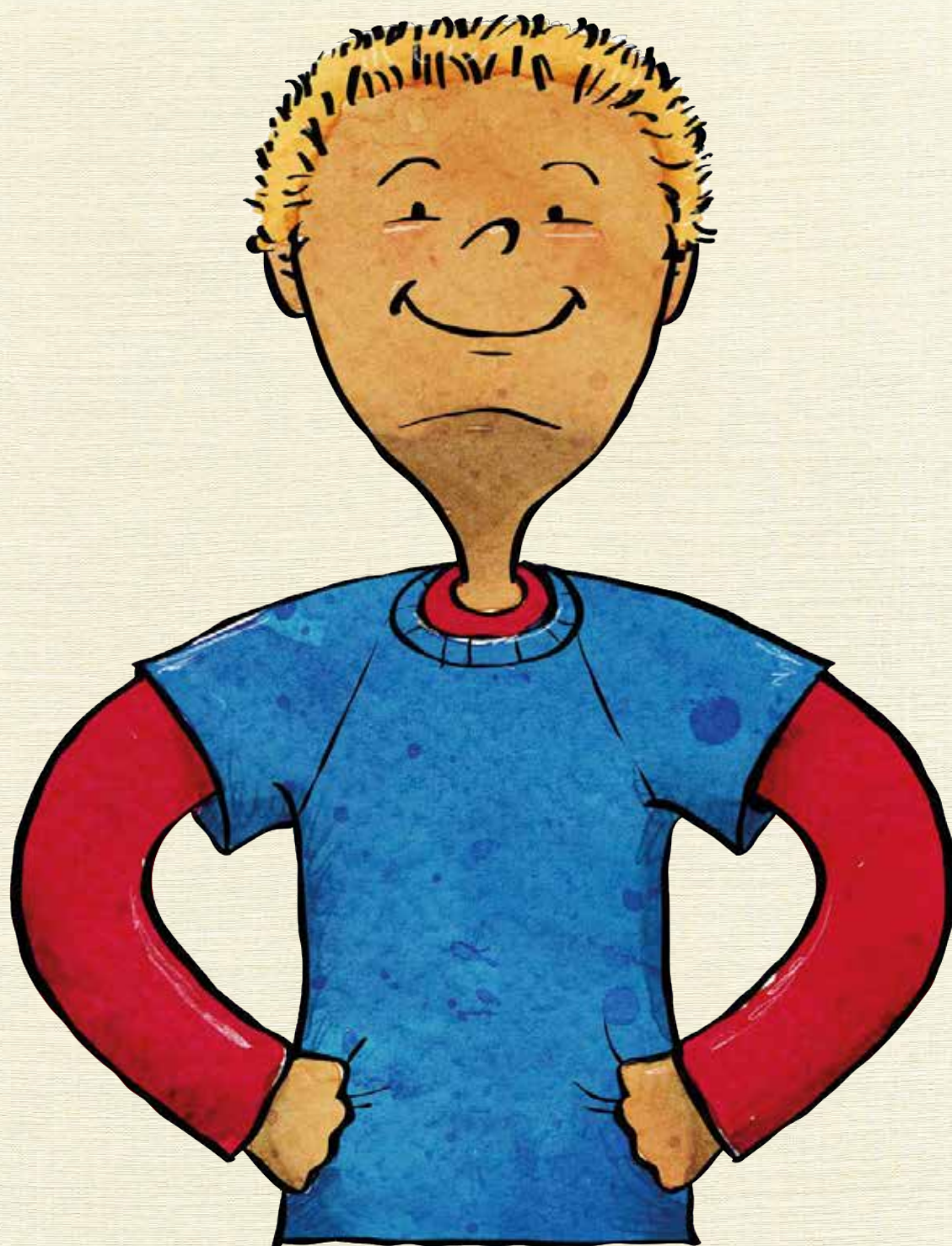
**Spaventato /
Spaventata**





Attivo / Attiva





**Coraggioso /
Coraggiosa**





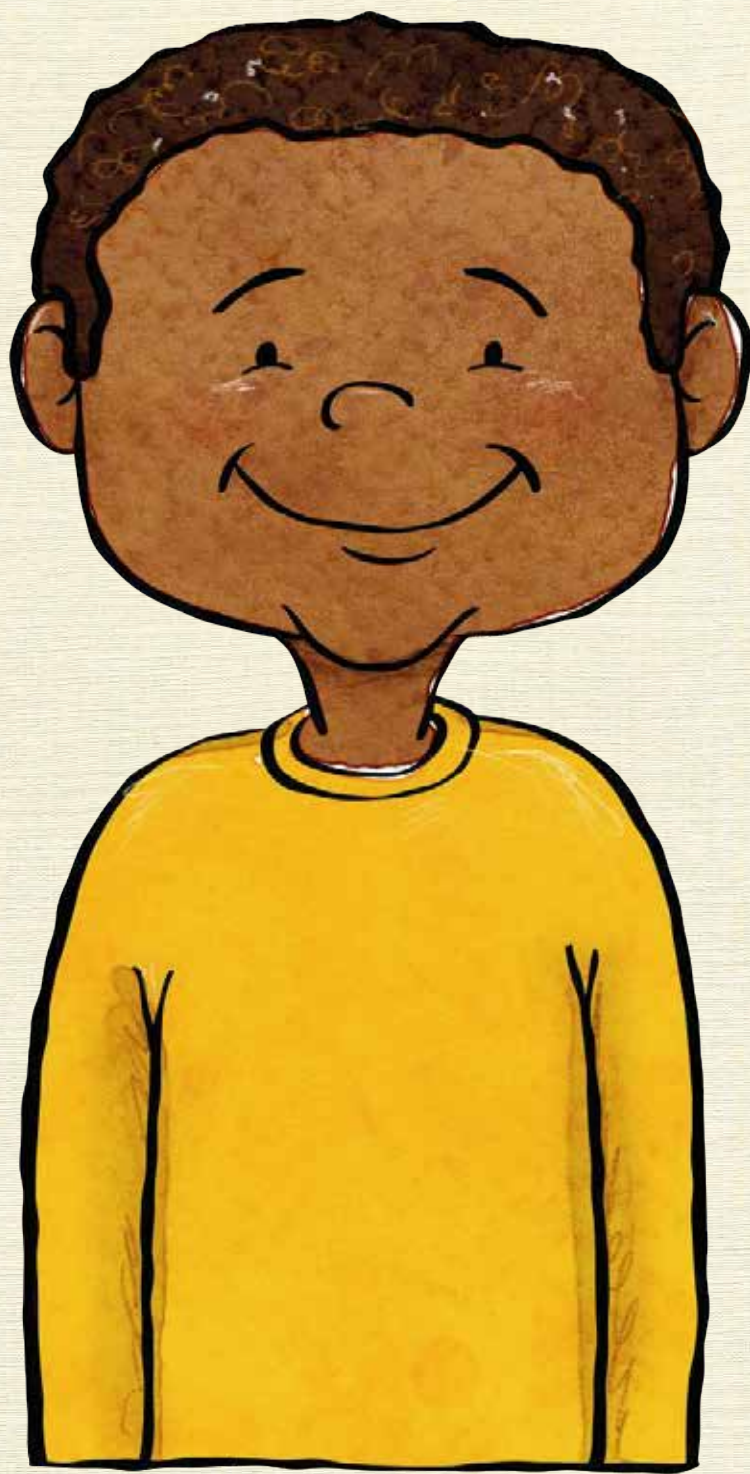
Vergognoso /
Vergognosa





Offeso / Offesa





Felice





Impegnato /
Diligente





**Confuso /
Confusa**





**Sveglio /
Sveglia**





**Motivato /
Motivata**





**Stanco /
Stanca**





**Arrabbiato /
Arrabbiata**





Divertente





**Orgoglioso /
Orgogliosa**





Entusiasta





**Frustrato /
Frustrata**





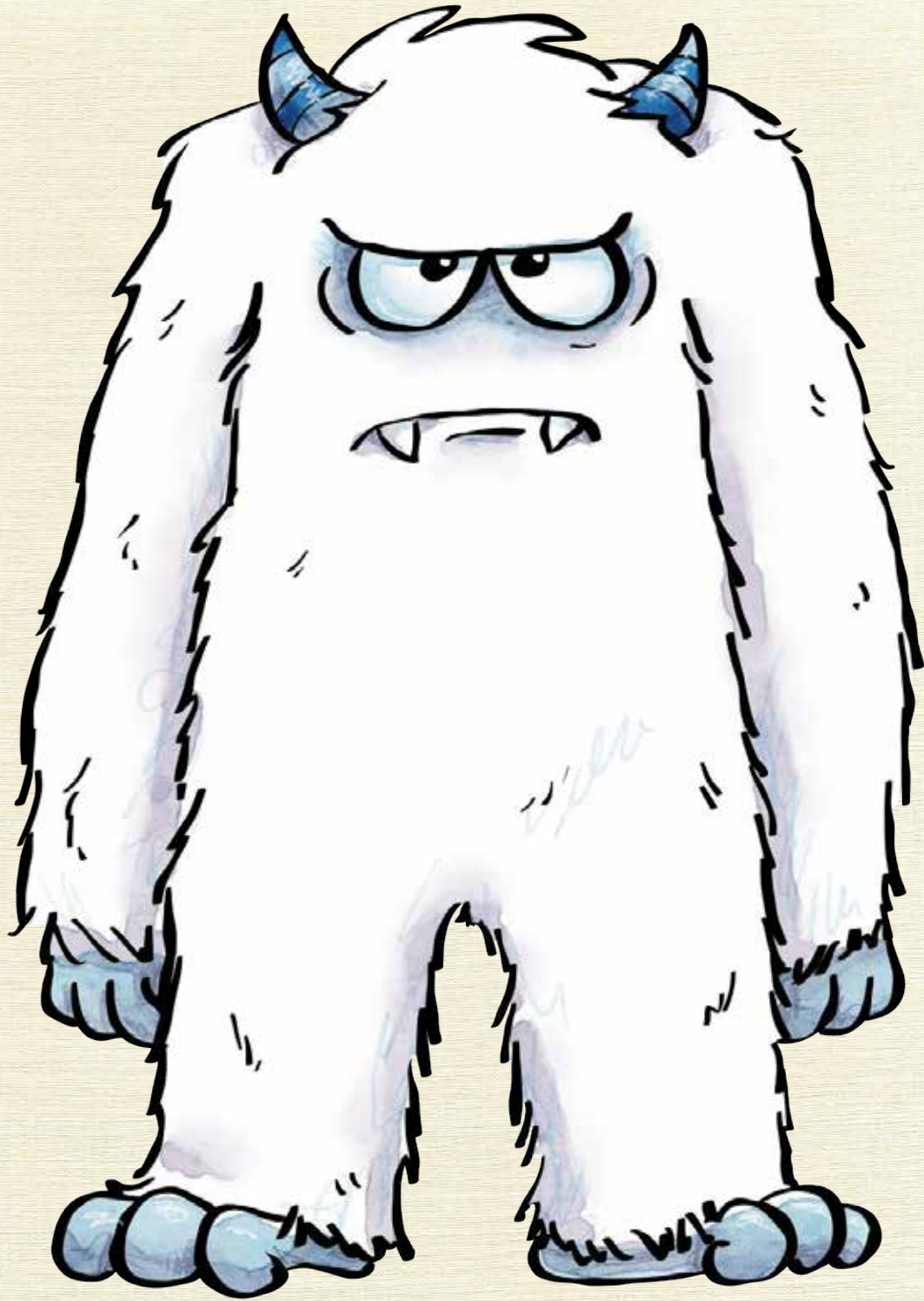
**Escluso /
Esclusa**





Stupito / Stupita





Strano / Buffo





**Arrabbiato /
Arrabbiata**





**Nervoso /
Nervosa**





**Sorpreso /
Sorpresa**





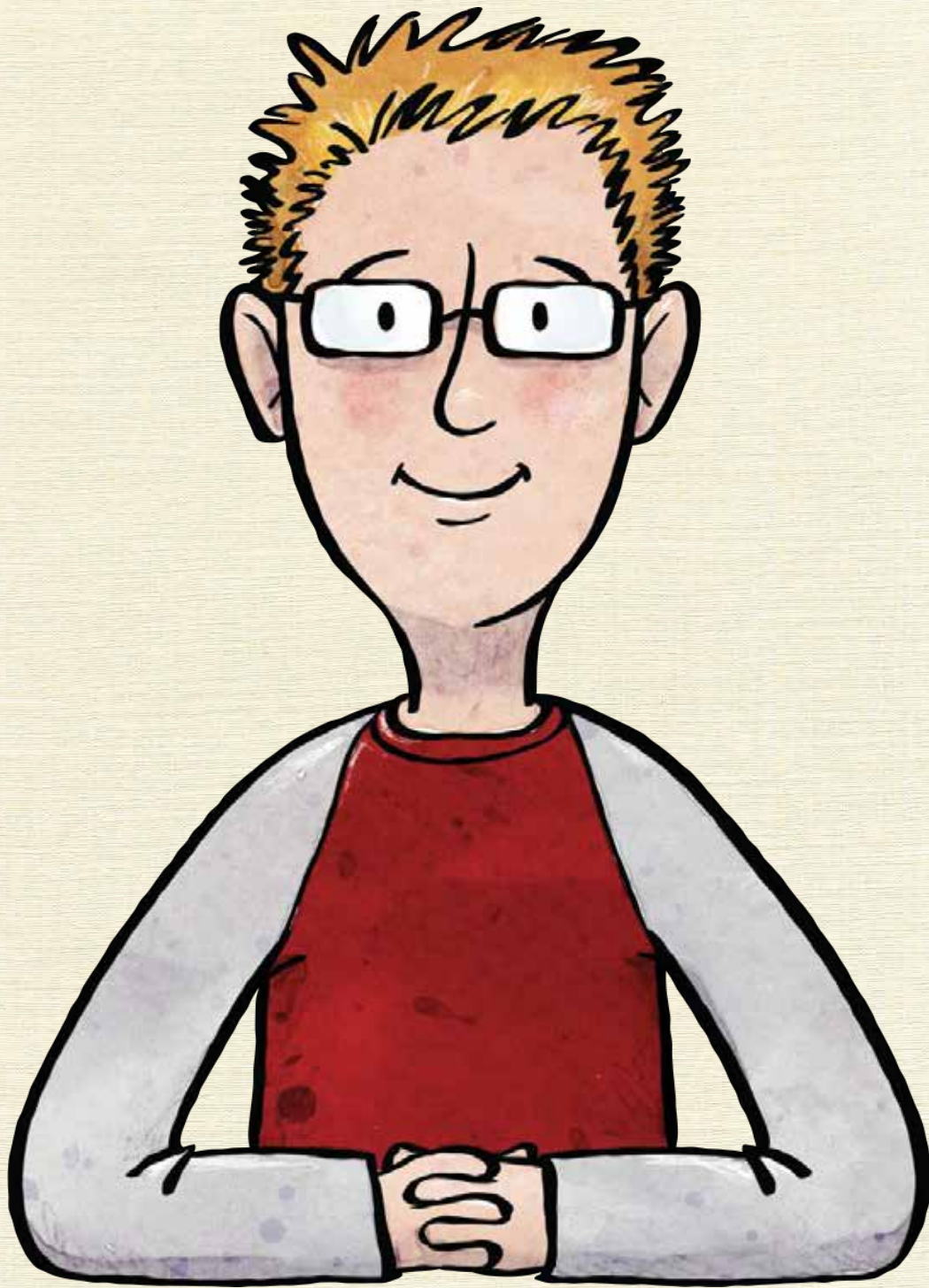
Triste





Divertente





Consapevole



Giovani caregiver

Guida per gli insegnanti



Attività per la scuola primariav

INTRODUZIONE

La salute psichica fa parte della vita quotidiana di tutti i bambini. Già in tenera età, gli studenti comprendono che il corpo può ammalarsi e che in tali situazioni sono necessarie cure e supporto. Meno evidente è però il fatto che le persone possano sentirsi a disagio anche interiormente – nei loro **pensieri ed emozioni**.

Le malattie psichiche fanno parte della realtà sociale. Non sono né rare né insolite e possono colpire chiunque, indipendentemente dall'età. In alcune situazioni, i bambini vivono con adulti che soffrono di una malattia psichica. Ciò può scatenare domande, insicurezza o preoccupazioni, specialmente quando non si comprende cosa stia accadendo.

L'obiettivo di questo modulo non è esplorare esperienze personali o trasformare l'aula in uno spazio terapeutico. Si tratta di trasmettere una **comprensione generale**, un linguaggio appropriato e messaggi di sicurezza che aiutino tutti gli studenti:

- A capire che **le malattie psichiche esistono**.
- A comprendere che i **bambini non hanno alcuna colpa**.
- A riconoscere che **gli adulti possono ricevere aiuto**.
- A sapere che **ci sono sempre persone che offrono supporto**.

L'approccio è **universale e preventivo**. Si rivolge all'intero gruppo, non a singoli casi. Attraverso una spiegazione chiara, una storia in terza persona e la costruzione di una rete di supporto, gli studenti sviluppano empatia, pensiero riflessivo e una comprensione più ampia della salute psichica.

Questo modulo promuove un **ambiente sicuro, rispettoso e strutturato**, in cui l'apprendimento si basa sulla conoscenza e sulla normalizzazione, evitando la rivelazione di dati personali o la drammatizzazione.

Concetti chiave

- Malattie visibili e invisibili
- Malattia psichica
- Comprensione generale
- Storia in terza persona
- Assenza di colpa
- Rete di supporto
- Persone di fiducia
- Cercare aiuto
- Sicurezza emotiva
- Rispetto ed empatia
- Informazioni chiare
- Supporto scolastico

Risultati attesi Modulo 7

Al termine di questo modulo, gli studenti comprendono in forma generale cos'è una malattia psichica. Riconoscono che i **bambini non hanno colpa** se un adulto si ammala e sanno indicare a quali adulti o servizi di supporto possono rivolgersi se hanno bisogno di aiuto.



Prima di iniziare

- Controllare la presentazione PowerPoint completa.
- Leggere in anticipo la storia in terza persona.
- Preparare il proiettore e i materiali (lavagna, pennarelli).
- Tenere pronti dei foglietti e una scatola o una busta per le **domande anonime**.
- Interiorizzare l'approccio del modulo: **comprensione generale, nessuna personalizzazione**.

Durante l'intero modulo

- Mantenere il focus su un **livello generale** (nessuna esperienza personale).
- Non effettuare giochi di ruolo familiari o drammatizzazioni.
- Non chiedere: *"Questo riguarda qualcuno qui presente?"*
- In caso di contributi personali, mostrare sensibilità e **reindirizzare il discorso**.
- Mantenere un tono **informativo**, non emotivo.

Dopo la sessione

- Esaminare le **domande anonime**.
- Se necessario, fornire un orientamento individuale.
- Informare il team di consulenza se emergono

A1

Attività 1: Malattie visibili e invisibili (15 Minuti)

1.1.1 Obiettivi

1. Comprendere che esistono **malattie visibili e invisibili**.
2. Introduzione al concetto di malattie psichiche in modo chiaro e **non stigmatizzante**.
3. Normalizzare il fatto che le persone possano aver bisogno di supporto, anche se la sofferenza non è visibile.
4. Preparazione alla successiva storia in terza persona.

Materiali

- ☐ Mostrare le diapositive 2-8.
- ☐ Guidare la conversazione sulle malattie visibili.
- ☐ Introduzione al concetto di malattie invisibili.
- ☐ Spiegare brevemente cos'è una malattia psichica.
- ☐ Rafforzare il messaggio chiave: **Nessuno ha colpa**

1.1.2 Svolgimento dell'attività

1. Attivazione: Malattie visibili (Diapositiva 3)

- Mostrare immagini di malattie fisiche e chiedere:
 - *"Cosa hanno in comune queste situazioni?"*
- Guidare la riflessione:
 - Sono visibili.
 - Riguardano il corpo.
 - Se qualcuno ha la febbre o si rompe una gamba, sappiamo che è necessario un aiuto.
- Annotare brevemente le idee centrali alla lavagna, se opportuno.
- Transizione:
 - *"Ma non tutte le malattie sono visibili dall'esterno."*

2. Cambio di prospettiva: Malattie invisibili (Diapositiva 7)

- Mostrare l'immagine di una persona che appare calma esternamente, ma ha pensieri o sentimenti intensi.
- Domande:
 - *"Qualcuno può apparire bene all'esterno e non sentirsi bene interiormente?"*
- Lasciare spazio a 1-2 brevi contributi.
- Spiegare:
 - *"A volte una persona può essere molto triste per molto tempo, provare una forte ansia o riuscire a fatica a concentrarsi. Questo non si vede come un gesso o la febbre, ma è ugualmente una malattia."*
- Non sollecitare esempi personali.



3. Spiegazione chiara e semplice (Diapositiva 8)

- Presentare la definizione di base:
 - Riguarda pensieri e sentimenti.
 - Può durare a lungo.
 - Richiede supporto.
 - **È trattabile.**
- Sottolineare il messaggio centrale:
 - *"Le malattie psichiche esistono e sono trattabili, proprio come le altre malattie."*
- Mantenere un tono informativo, non drammatizzante.

4. Messaggio chiave e normalizzazione (Diapositiva 8)

- Leggere lentamente:
 - **Nessuno ha colpa.**
 - Non è una debolezza.
 - **È permesso cercare aiuto.**
- Fare una breve pausa dopo ogni punto.
- Frase conclusiva:
 - *"Nella prossima parte conosceremo la storia di un bambino che vive una situazione simile. Rifletteremo insieme su cosa può essere d'aiuto."*

Note per gli insegnanti

- Rimanere su un livello generale e teorico.
- Non sollecitare esperienze personali.
- Se uno studente racconta della propria famiglia, valorizzare e reindirizzare:
 - *"Grazie per la condivisione. Qui stiamo parlando in generale per proteggere l'intero gruppo. Se vuoi, possiamo continuare a parlarne con calma più tardi."*
- In questa fase, non approfondire emotivamente né drammatizzare.
- L'obiettivo è costruire **comprensione di base e sicurezza**.

A2

Attività 2: La storia di Leo (Dauer: 20 Minuti)

1.2.1 Obiettivi

1. Comprendere come può sentirsi un bambino quando una figura di riferimento adulta sta male interiormente.
2. Riconoscere pensieri comuni (**colpa, confusione, preoccupazione**) attraverso una storia fittizia.
3. Rafforzare il messaggio che **non è responsabilità del bambino** risolvere la situazione.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (diapositive 9-12)
- ☐ Videoproiettore
- ☐ Aula con disposizione frontale o a semicerchio



Leggi il contesto per mantenere un tono pacato e neutrale.

1.2.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione alla storia (Diapositiva 9)

- Spiegare:
 - *"Adesso conosceremo la storia di Leo. È una storia inventata che ci aiuta a capire come può sentirsi un bambino quando un adulto di riferimento non si sente bene interiormente."*
- Sottolineare che si tratta di una **storia inventata**.

2. Lettura calma della storia (Diapositiva 10)

- Leggere con calma e pacatezza. Non drammatizzare.
- Fare brevi pause dopo le frasi importanti.
- Dopo la diapositiva 9 si può chiedere:
 - *"Quali domande si pone Leo?"*
- Permettere brevi risposte.
- Se il gruppo inizia a introdurre esperienze personali, reindirizzare:
 - *"Adesso ci concentriamo su Leo e sulla sua storia."*

3. Chiarimento oggettivo (Diapositiva 11)

- Spiegare:
 - *"Il papà di Leo ha una depressione. La depressione è una malattia che influenza i pensieri e i sentimenti. Leo non ha alcuna colpa. La depressione può essere curata."*
- Rimanere informativi.
- Non spiegare dettagli clinici.



4. Riflessione generale guidata (Diapositiva 11)

- Porre le seguenti domande:
 - Come potrebbe sentirsi Leo?
 - Cosa potrebbe pensare Leo?
 - Cosa potrebbe aiutare Leo?
- Se utile, scrivere le parole chiave alla lavagna: **Preoccupazione, tristezza, confusione, stanchezza, ansia.**
- Non chiedere:
 - *"Ti è già successo?"*

5. Messaggi centrali di sicurezza (Diapositiva 11)

- Leggere le frasi lentamente:
 - **Non è colpa del bambino.**
 - I bambini non devono risolvere i problemi degli adulti.
 - Parlare con una **persona di fiducia** può aiutare.
- Fare una breve pausa alla fine.

Note per gli insegnanti

- Mantenere sempre il focus sulla storia fittizia.
- Se un bambino condivide qualcosa di personale, reagire con supporto e confini chiari:
 - *"Grazie per la tua fiducia. In questo momento stiamo lavorando con la storia di Leo. Se desideri parlare di più di quello che hai raccontato, possiamo farlo più tardi in un contesto appropriato."*
- Non approfondire emozioni intense nel gruppo.
- L'obiettivo è la **comprensione**, non l'intervento emotivo..

A3

Attività 3: Cosa può aiutare? — Costruiamo una rete di supporto (20 Minutenti)

1.3.1 Obiettivi

1. Riconoscere le **possibilità di supporto disponibili** per i bambini in situazioni difficili.
2. Comprendere che esistono **adulti e risorse** che aiutano.
3. Rafforzare il messaggio che **i bambini non sono soli**.
4. Promuovere la sicurezza senza personalizzare.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (diapositive 13–17)
- ☐ Videoproiettore
- ☐ Lavagna o lavagna a fogli mobili
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta a forma di plenaria

1.3.2 Svolgimento dell'attività

1. Attivazione (Diapositiva 13)

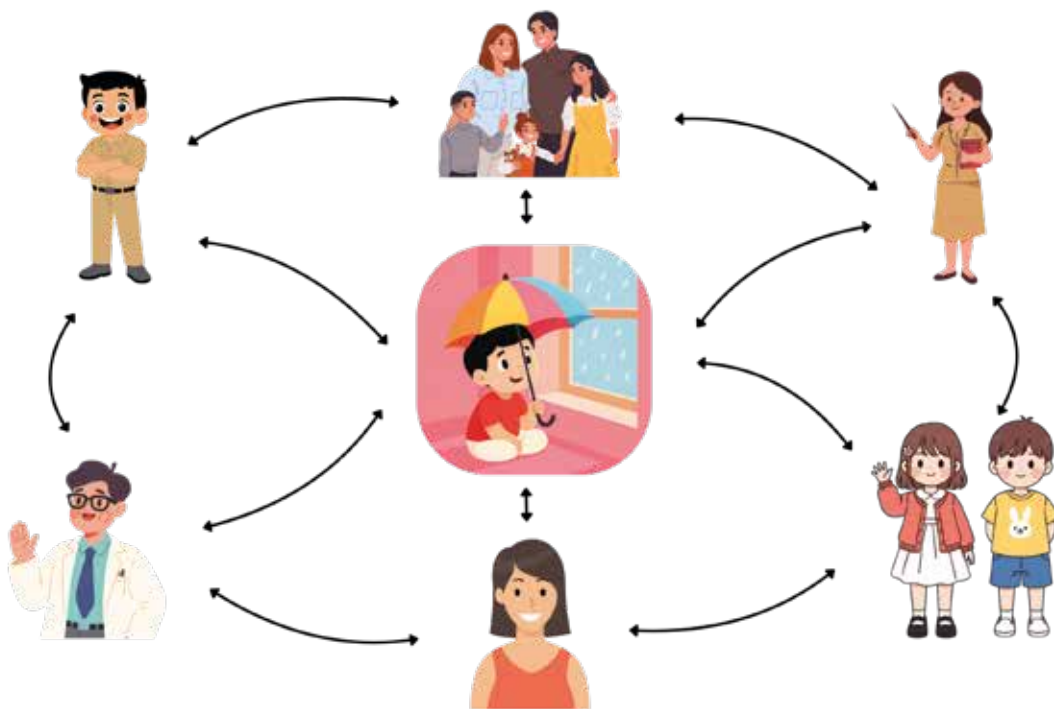
- Introdurre:
 - *"Ora riflettiamo insieme su cosa potrebbe aiutare Leo in questa situazione."*
- Rimanere sempre in terza persona.

2. Raccolta guidata di idee (Diapositiva 14)

- Chiedere:
 - *"Se tu fossi amico di Leo, cosa potrebbe aiutarlo?"*
- Annotare le risposte alla lavagna.
- Se necessario, orientare il supporto verso:
 - Parlare con qualcuno.
 - Avere momenti di calma o di gioco.
 - Capire cosa sta succedendo al padre.
 - Sentirsi ascoltati.
 - Sapere che **non è la propria colpa**.
- Mantenere i contributi brevi.

3. Rete di supporto visibile (Diapositiva 16)

- Presentare l'elenco visivo di adulti e risorse.
- Spiegare:
 - *"Nella vita reale, i bambini possono avere una rete di supporto. Una rete è come un gruppo di persone che aiutano quando qualcosa è difficile."*
- Disegnare una rete semplice alla lavagna e inserire le persone menzionate.
- **Non chiedere** chi fa parte della rete personale di ognuno.



4. Messaggi di sicurezza (Diapositiva 17)

- Leggere le frasi lentamente.
- Sottolineare:
 - *"Chiedere aiuto non significa che ci sia qualcosa che non va in te. Significa che stai cercando supporto."*
- Fare una breve pausa dopo ogni frase

Note per gli insegnanti

- Mantenere la conversazione su un livello generale.
- Evitare di:
 - Chiedere direttamente se qualcuno vive qualcosa di simile.
 - Chiedere esempi familiari.
 - Entrare in dettagli personali.
- Se emerge un commento personale:
 - *"Grazie per la condivisione. Continuiamo a parlarne a livello generale per proteggere il gruppo."*

A4

Attività 4: Cosa è importante ricordare (15–20 Minuti)

1.4.1 Obiettivi

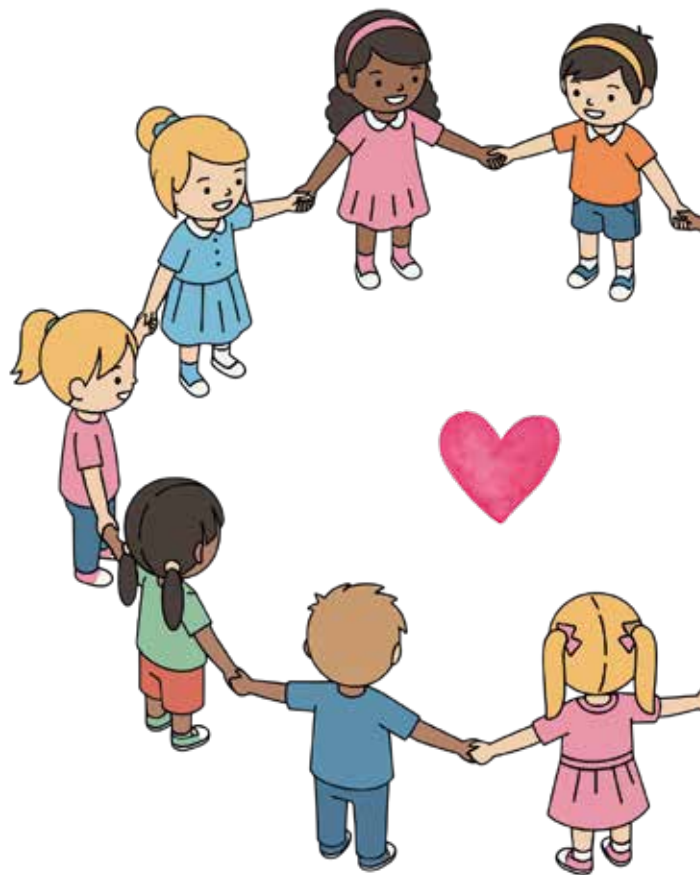
1. Consolidare i **messaggi centrali** del modulo.
2. Rafforzare la sicurezza e l'**assenza di colpa**.
3. Ricordare l'esistenza di possibilità di supporto.
4. Concludere lo spazio senza esposizione emotiva.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (diapositive 18–20)
- ☐ Proiettore
- ☐ Bigliettini o cartoncini
- ☐ Scatola o busta per domande anonime
- ☐ Penne
- ☐ Aula con disposizione frontale

1.4.2 Svolgimento dell'attività

1. **Sintesi strutturata (Diapositiva 19)**
 - Leggere ogni frase lentamente.
 - Dopo ogni frase si può chiedere:
 - **"Perché questo è importante?"**
 - Permettere brevi risposte.
 - Non aprire dibattiti emotivi.
2. **Rafforzamento della sicurezza (Diapositiva 20)**
 - Spiegare:
 - **"A volte le persone hanno bisogno di tempo e aiuto per sentirsi meglio. I bambini non sono mai responsabili di prendersi cura dei problemi degli adulti."**
 - Mantenere un tono calmo ma chiaro.
3. **Spazio per domande anonime (Diapositiva 21)**
 - Distribuire piccoli foglietti.
 - Spiegare:
 - **"Se qualcuno vuole fare una domanda, può scriverla senza nome."**
 - Raccogliere le domande in una scatola o in una busta.
 - Leggere solo le domande appropriate per il gruppo.
 - Se è necessario un colloquio individuale, si può dire:
 - **"Questa è una domanda importante. La approfondiremo in un momento più tranquillo."**



4. Frase conclusiva

- Chiudere con un messaggio stabile e chiaro:
 - *"Oggi abbiamo imparato che anche l'anima può ammalarsi, che nessuno ne ha colpa e che ci sono sempre adulti che aiutano."*
- Ringraziare per la partecipazione.

Note per gli insegnanti

- Non terminare con un giro di chiusura emotivo in cerchio.
- Evitare domande aperte come:
 - *"Chi vive un'esperienza simile?"*
- La conclusione deve trasmettere sicurezza e stabilità.
- Se sorge una domanda sensibile:
 - Rispondere in modo generale e offrire un colloquio individuale successivo.

2.1.1 Obiettivi

1. Identificare **idee errate sulle malattie psichiche**.
2. Rafforzare una **comprensione corretta**.
3. Ridurre lo stigma già in tenera età.
4. Mantenere il focus generale e cognitivo.

Materiali

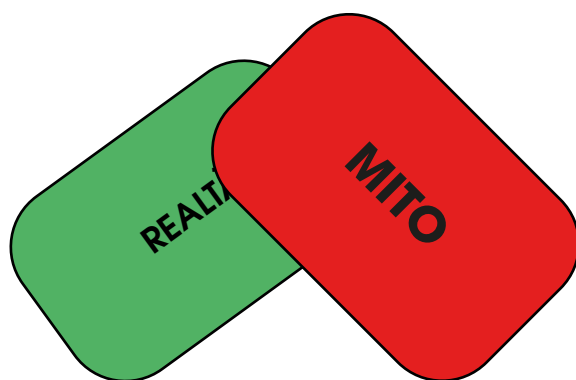
- ☐ Presentazione PowerPoint (Diapositive 21-24)
- ☐ Cartelli o schede verdi/rosse con "MITO" / "REALTÀ"
- ☐ Aula organizzata in plenaria

2.1.2 Svolgimento dell'attività

1. Spiegazione del metodo
 - Introdurre:
 - *"Ora ascolteremo alcune affermazioni. Voi dovrete riflettere se si tratta di un mito o di una realtà."*
 - Chiarire che non si tratta di un esame, ma di una riflessione.
2. Presentazione delle affermazioni
 - Esempi:
 - *"Le malattie psichiche sono rare."*
 - *"Un bambino è colpevole se un adulto di riferimento è triste."*
 - *"Le persone con depressione possono ricevere aiuto."*
 - *"Ciò che non si vede, non è una malattia."*
 - *"Chiedere aiuto è un segno di debolezza."*
 - Dopo ogni affermazione:
 - Gli studenti alzano un cartello o rispondono oralmente.
 - L'insegnante spiega brevemente la risposta corretta.
3. Rafforzamento finale
 - Concludere con:
 - *"Spesso ciò che non capiamo ci fa paura. Per questo è importante imparare e parlarne."*

Note per gli insegnanti

- Non permettere dibattiti prolungati.
- Fornire **risposte chiare e brevi**.
- Non sollecitare esempi personali.



AC2

Attività 2: Frasi che aiutano (15 Minuti)

2.2.1 Obiettivi

1. Riconoscere un **linguaggio di supporto**.
2. Distinguere tra affermazioni d'aiuto e affermazioni non d'aiuto.
3. Promuovere l'empatia senza personalizzare.

Materiali

- ☐ PowerPoint (**Slidde** 25–28) Tafel
- ☐ Marker
- ☐ Arbeit in Kleingruppen (optional)
- ☐

2.2.2 Svolgimento dell'attività

1. Presentazione di situazioni generali

- Mostrare una frase d'esempio:
 - *"Leo è preoccupato perché il suo papà non ha energie."*
- Domanda:
 - *"Cosa potrebbe dire un amico o un'amica per aiutare?"*

2. Sviluppo di affermazioni di supporto

- Scrivere i suggerimenti alla lavagna, ad esempio::
 - *"Non è colpa tua."*
 - *"Io sono qui, se vuoi parlare."*
 - *"Possiamo cercare aiuto insieme."*
 - *"Non devi farcela da solo."*

3. Distinguere le affermazioni che non aiutano

- Citare esempi:
 - *"Non è niente."*
 - *"Passerà sicuramente."*
 - *"Non pensarci."*
- Domanda:
 - *"Pensate che queste frasi aiutino? Perché?"*

4. Conclusione

- Concludere con:
 - *"A volte non possiamo cambiare la situazione, ma possiamo accompagnare chi ne ha bisogno."*

Note per gli insegnanti

- Non trasformare l'attività in uno scambio di esperienze personali.
- Mantenere il focus sulla **persona fittizia** o su situazioni generali.
- Prestare attenzione a un **linguaggio rispettoso**.

Checklist dei materiali per tutte le attività

Attività principali

1.1 Malattie visibili e invisibili

- ☐ Mostrare le diapositive 2-8.
- ☐ Guidare la conversazione sulle malattie visibili.
- ☐ Introduzione al concetto di malattie invisibili.
- ☐ Spiegare brevemente cos'è una malattia psichica.
- ☐ Rafforzare il messaggio chiave: **Nessuno ha colpa.**

1.2 Storia in terza persona

- ☐ Presentare la storia come finzione.
- ☐ Leggere le diapositive 9-12 con tono neutro.
- ☐ Dirigere la riflessione sul personaggio principale.
- ☐ Spiegare la depressione in modo semplice.
- ☐ Rafforzare il messaggio: **I bambini non sono responsabili** della risoluzione dei problemi degli adulti.

1.3 Cosa aiuta?

- ☐ Mostrare le diapositive 13-17.
- ☐ Moderare il brainstorming in terza persona.
- ☐ Creare una **rete di supporto** alla lavagna.
- ☐ Presentare le persone di fiducia e le offerte di aiuto.
- ☐ Rafforzare il messaggio: **Chiedere aiuto è coraggioso.**

1.4 Conclusione e integrazione

- ☐ Mostrare le diapositive 18-20.
- ☐ Ripetere i messaggi centrali.
- ☐ Rafforzare la °
- ☐ Offrire spazio per domande anonime.
- ☐ Terminare con una frase conclusiva chiara e strutturata.

Attività complementare

AC1. Cosa è importante ricordare

- ☐ Diapositive PowerPoint 21-24 con frasi di esempio
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarello
- ☐ Lavoro in piccoli gruppi (facoltativo)

AC2. Frasi che ci aiutano

- ☐ Diapositive PowerPoint 25-28 con frasi di esempio
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarello
- ☐ Lavoro in piccoli gruppi (facoltativo)

REALTÀ

MITO

Uso dei media digitali e salute mentale

Guida per gli insegnanti



Attività primaria

INTRODUZIONE

L'uso dei **media digitali** fa parte della vita quotidiana degli alunni della scuola primaria. Smartphone, tablet, videogiochi e piattaforme online influenzano il loro modo di relazionarsi, le loro abitudini nel tempo libero e persino il loro **riposo e stato emotivo**. Per questo motivo, è fondamentale che i bambini sviluppino fin da piccoli una **consapevolezza critica** su come, quando e quanto utilizzano queste risorse, così come sull'impatto che esse hanno sul loro benessere.

Questo modulo mira ad accompagnare gli alunni in un processo di **riflessione e apprendimento attivo** riguardo alle proprie abitudini mediatiche. Attraverso dinamiche partecipative, dibattiti e giochi, si incoraggia la consapevolezza dei benefici e dei rischi dei media digitali, l'importanza di stabilire **pause salutari** e la capacità di creare strategie personali di autoregolazione.

Il ruolo dell'insegnante è fondamentale per guidare le conversazioni, moderare le esperienze condivise e proporre strumenti che permettano a ogni bambino di trovare un **equilibrio tra l'uso digitale e le attività senza schermi**. Con questo laboratorio, si punta a far sì che gli alunni non solo comprendano gli effetti dei media digitali nella loro vita quotidiana, ma sviluppino anche **abitudini responsabili e obiettivi personali** che favoriscano il loro benessere integrale.

Idee principali

- I media digitali fanno parte della vita quotidiana degli alunni della primaria.
- Smartphone, tablet, videogiochi e piattaforme influenzano le relazioni, il tempo libero, il riposo e le emozioni.
- È necessario che sviluppino una **consapevolezza critica** sull'uso dei media e il loro impatto sul benessere.
- Il modulo propone riflessione attiva, dibattiti e giochi per favorire l'apprendimento.
- L'insegnante ha un **ruolo centrale** come guida e moderatore.

Obiettivi del laboratorio

- Riflettere sull'uso personale dei media digitali.
- Identificare benefici e rischi del consumo digitale.
- Comprendere l'importanza di stabilire pause salutari.
- Sviluppare strategie personali di autoregolazione.
- Incoraggiare abitudini responsabili e obiettivi personali di benessere.

Punti chiave per l'insegnante

- Creare uno spazio sicuro di dialogo e riflessione.
- Utilizzare dinamiche partecipative (dibattiti, giochi, attività di gruppo).
- Evidenziare l'importanza dell'equilibrio tra schermi e attività senza schermi.
- Accompagnare ogni bambino nel riconoscere le proprie abitudini e proporre alternative.
- Supportare la formulazione di obiettivi personali raggiungibili.

Parole chiave

- Media digitali
- Social network
- Emozioni online
- Autostima digitale
- Confronto sociale
- Identità digitale
- Limiti salutari
- Cyberbullismo
- Validazione esterna
- Disconnessione consapevole
- Regolazione emotiva
- Pressione sociale
- Uso responsabile degli schermi
- Impatto emotivo dei "like"
- Presenza piena

Risultati attesi modulo 8

Al termine di questo modulo, si prevede che l'alunno sviluppi uno **sguardo più consapevole e critico** sull'impatto emotivo dei media digitali, nonché strumenti per relazionarsi con essi con un **maggiore equilibrio, rispetto e cura personale**

A1

Giorno 1. I media digitali e il benessere (45 minuti)

Attività 1: Tavola rotonda - Media digitali e benessere (15 a 20 minuti) Adattata al ritmo e alla partecipazione del tuo gruppo.

Materiali

- ☐ Oggetti quotidiani (reali o immagini)
- ☐ Aula con disposizione dei posti a sedere in cerchio
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Immagini o illustrazioni di situazioni di uso dei media

1.1.1 Obiettivi

1. Invitare gli alunni a riflettere sulle proprie **abitudini mediatice** e su come queste influenzino il loro benessere fisico, emotivo e sociale, creando uno spazio di **dialogo partecipativo e consapevole**.

1.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Disporre le sedie in cerchio** con tutta la classe e fare una breve introduzione visiva dell'argomento; puoi appoggiarti alla presentazione del modulo.
2. Mostra diverse immagini (stampate o proiettate) correlate all'uso dei media digitali.
 - Domande guida:
 - *"Cosa vedete in queste immagini?"*
 - *"Quali attività vi sembrano sane o non sane?"*
 - *"Quali media digitali usate ogni giorno?"*
3. Colloca gli oggetti simbolici al centro.
4. Spiega agli alunni che ogni oggetto rappresenta un aspetto delle loro abitudini mediatice. Fai una breve presentazione di ognuno per contestualizzare.
5. Apri il dibattito con domande come:
 - *Come influenzano i media digitali il tuo tempo di riposo?*
 - *Quali attività ti piacciono di più quando non usi gli schermi?*
 - *Hai degli orari per usare il cellulare? Come li rispetti?*
 - *Cosa succede quando passi troppo tempo davanti a uno schermo?*

Guida agli oggetti simbolici



Fa riflettere sugli orari e le abitudini d'uso del dispositivo.



Simboleggia la gestione del tempo e le pause nell'uso dei media.



Incoraggia il dibattito sulle attività senza media digitali.



Si riferisce al sonno salutare e ai momenti liberi dagli schermi.



Rappresenta le attività offline.

6. Invita gli alunni a condividere esperienze personali d'uso dei media digitali e come si sentono al riguardo.
7. Raccogli sulla lavagna le idee principali emerse dal dibattito (es. benefici, rischi, emozioni correlate).
8. Chiudi l'attività ringraziando per la partecipazione e collegandola al tema del modulo:
 - *"I media digitali fanno parte della nostra vita, ma possiamo anche imparare a usarli in modo da prenderci cura del nostro benessere."*

Nota per l'insegnante

- Gli oggetti simbolici fungono da **attivatori visivi** e aiutano a dinamizzare il dibattito.
- Non è necessario che parlino tutti; **rispetta i silenzi** e incoraggia l'ascolto attivo.
- Se lo ritieni necessario, limita il tempo di ogni intervento affinché tutti possano partecipare.
- Puoi conservare in aula l'elenco delle idee raccolte sulla lavagna per riprenderle nelle attività successive.

A2

Attività 2: Gioco di dadi - Emozioni mediatiche (20 minuti)

Adattata al ritmo e alla partecipazione del tuo gruppo.

- 10 minuti di gioco
- 10 minuti di dibattito e riflessione finale

Materiali

- ☐ Modelli per costruire i dadi (media ed emozioni)
- ☐ Carta resistente (min. 120 g/m²)
- ☐ Forbici
- ☐ Colla
- ☐ Dadi pronti (1 dei media + 1 delle emozioni per ogni gruppo di 6 alunni)
- ☐ Lavagna e pennarelli

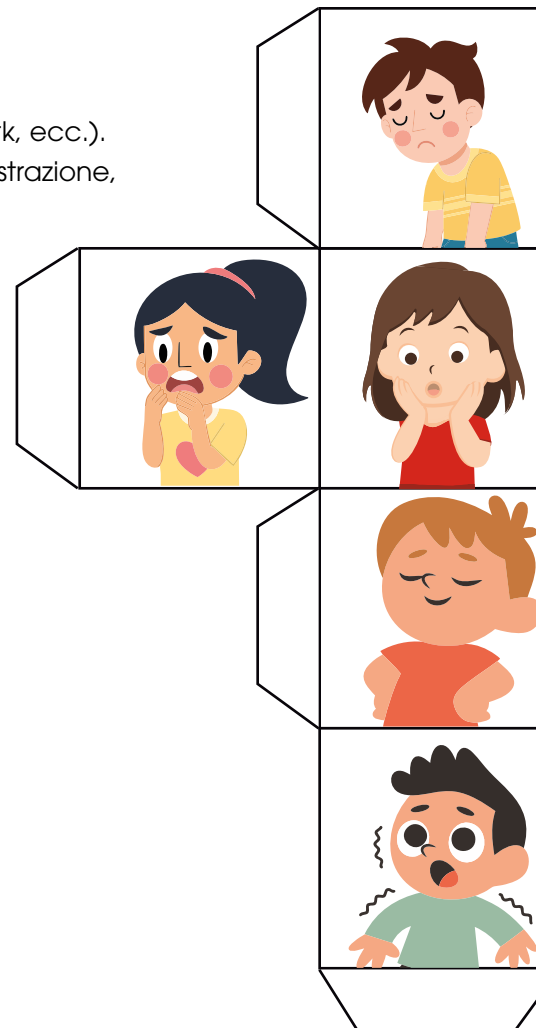


1.2.1 Obiettivi

Favorire negli alunni l'identificazione e l'espressione di come i diversi media digitali suscitino **emozioni diverse**, incoraggiando la riflessione su **esperienze positive e negative** nel loro uso quotidiano.

1.2.1 Svolgimento dell'attività

1. L'insegnante spiega le regole del gioco e il significato di ogni dado:
 - **Dado dei media:** indica il tipo di media (es. video, social network, ecc.).
 - **Dado delle emozioni:** mostra l'emozione associata (es. gioia, frustrazione, paura, sorpresa, serenità, ecc.).
2. Dividi la classe in piccoli gruppi (massimo 6 persone per gruppo).
3. A turno, ogni alunno lancia entrambi i dadi.
 - La combinazione ottenuta (**media + emozione**) sarà il punto di partenza per raccontare un'esperienza personale correlata.
 - Esempio: "**social network + gioia**" -> **condividere cosa gli provoca gioia sui social network.**
4. Continua finché tutti gli alunni non avranno partecipato.
5. Chiudi l'attività in plenaria:
 - Riflettete insieme sulle **emozioni condivise**.
 - Identifica esperienze positive e negative.
 - Registra sulla lavagna le **idee più importanti**.



Nota per l'insegnante

- Assicurati che tutti gli alunni abbiano l'opportunità di partecipare, anche se alcuni lo faranno in modo breve.
- Osserva se prevalgono **emozioni positive o negative** e usa questo dato come indicatore per discussioni future.
- Se lo desideri, puoi aggiungere un **terzo dado con situazioni concrete** (es. "a scuola", "a casa", "con gli amici") per arricchire la dinamica.

A1

Giorno 2. Uso sano dei media digitali (45 minuti)

Attività 1: Dibattito guidato - Tempi di utilizzo dei media (20 minuti)

Dispositivo	Tempo sano	Tempo reale	Momento		
Console			Mattina	Pomeriggio	Sera
Televisione					
Computer e laptop					
Smartphone					
Tablet					
Somma del tempo	Tempo totale	Tempo totale			

Materiali

- ☐ Sedie disposte in cerchio.
- ☐ Lavagna e pennarelli/gessetti.
- ☐ Slide o stampabile o scrivere sulla lavagna "Tempi di utilizzo dei media". (1 per classe grande)

2.1.1 Obiettivi

1. Incoraggiare gli studenti a **riflettere sulle proprie abitudini** di utilizzo dei media digitali, riconoscere modelli e confrontare i diversi tempi di utilizzo all'interno del gruppo.

2.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Prepara lo spazio:** organizza le sedie in cerchio per creare un ambiente di **dialogo aperto e sicuro**.
2. **Introduci il tema:** spiega che l'attività mira a scoprire quando e per quanto tempo utilizzano i media digitali durante la giornata. Chiarisci che **non ci sono risposte giuste o sbagliate**.
3. **Poni la domanda principale:**
 - *"Quando e quanto tempo usi il tuo tablet o smartphone ogni giorno?"*
 - Offri esempi: *"Alcune persone lo usano al mattino prima di venire a scuola, altri principalmente la sera prima di dormire."*
 - Scrivi i diversi momenti e tempi di esposizione ai media digitali che emergono dal dibattito.
4. **Usa la tecnica Pensa-Condividi-Esponi:**
 - **Pensa:** un minuto di riflessione individuale.
 - **Condividi:** a coppie; gli studenti conversano con il proprio compagno/a.
 - **Esponi:** ogni coppia condivide le proprie idee con il gruppo.
5. **Raccogli le risposte:** scrivi alla lavagna o sullo stampabile i momenti più menzionati (mattina, pomeriggio, sera, prima di dormire) e **evidenzia somiglianze o differenze**.

6. **Riflessione di gruppo:** apri un dialogo con domande come:

- *Quali somiglianze osserviamo?*
- *Quali differenze attirano la nostra attenzione?*
- *Pensate che il momento in cui usate lo smartphone influisca sul sonno, la concentrazione o l'umore?*

7. **Chiusura:** riassumi le idee principali e collegati all'attività successiva:

- *"Ora che sappiamo quando usiamo di più i media, rifletteremo su quali abitudini sono sane e quali no."*

Nota per l'insegnante

- Dai spazio a tutti gli studenti, incoraggiando specialmente i più silenziosi.
- Ricorda loro di **ascoltare senza giudicare**.
- Usa le informazioni ottenute come punto di partenza per lavorare sulle **abitudini sane** nella prossima attività.

A2 Attività 2: Uso sano o insano? (20 minuti)

2.1.1 Obiettivi

1. Aiutare gli studenti ad **analizzare diverse situazioni** di utilizzo dei media digitali, distinguendo tra pratiche sane e non sane, e co-creare una lista condivisa di **abitudini positive**.

Materiali

- ☐ Carte con situazioni (es.: "usare i media appena prima di dormire", "fare pause mentre si gioca ai videogiochi", "guardare lo smartphone durante i pasti").
- ☐ Lavagna e pennarelli/gessetti.
- ☐ (Opzionale) Disegna due colonne sulla lavagna o puoi usare lo stampabile o la slide della presentazione, con i titoli: Sano e Non sano. 1 per classe grande.

2.2.1 Svolgimento dell'attività

1. **Forma piccoli gruppi** da 4 a 6 studenti.
2. **Consegna le carte:** ogni gruppo riceve un set di situazioni quotidiane legate all'uso dei media.
3. **Classificazione in gruppo:**
 - Discutono ogni situazione.
 - Decidono se è Sana o Non sana (o se dipende dal contesto).
 - Giustificano la loro decisione.
4. **Presentazione dei risultati:** ogni gruppo condivide 2-3 esempi con il resto della classe spiegando il proprio ragionamento.
5. **Discussione in plenaria:** raccogli dalla lavagna le conclusioni, creando due colonne:
 - Sano e Non sano o usa lo stampabile.
 - Evidenzia i casi in cui c'è stato disaccordo per **incoraggiare la riflessione**.
6. **Sintesi collettiva:** elaborate insieme una lista di abitudini sane da tenere come riferimento per il resto del modulo.
7. **Chiusura e riflessione finale:** poni domande come:
 - *Quali abitudini vi hanno sorpreso?*
 - *Quali dei comportamenti non sani sono i più comuni?*
 - *Quali piccoli cambiamenti potreste applicare da oggi?*

Non sano



Sano



Uso sano e insano dei media digitali

Sano

Non sano

Nota per il docente

- Ci saranno situazioni con **interpretazioni miste** (es. giocare ai videogiochi può essere positivo se fatto con amici o negativo se toglie ore di sonno). **Approfittane per approfondire la riflessione.**
- Sottolinea che non si tratta di giudicare, ma di imparare a **distinguere tra abitudini** che favoriscono o danneggiano il benessere.
- Mantieni la lista delle abitudini sane **visibile in aula** come promemoria.

A1

Giorno 3. Riflessione e abitudini mediatiche sane (45 minuti)

Attività 1: Esperienze mediatiche (15 minuti)

Adattata in base alle necessità e al ritmo del tuo gruppo.

Materiali

- ☐ Sedie disposte in cerchio o semicerchio.
- ☐ Lavagna e pennarelli/gessetti.

3.1.1 Obiettivi

1. Favorire la **libera espressione** di esperienze ed emozioni legate all'uso dei media digitali, promuovendo l'ascolto attivo e la riflessione condivisa.

3.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Prepara lo spazio** in cerchio o semicerchio per favorire il contatto visivo.
2. Poni la domanda principale:
 - *"Quando e come utilizzi i mezzi di comunicazione e come ti senti al riguardo?"*
3. **Dai il turno agli studenti** per condividere esperienze, sensazioni ed esempi concreti.
4. **Raccogli alla lavagna** i contributi più significativi, raggruppando le idee per emozioni, contesti o abitudini.
5. **Chiudi l'attività** ringraziando per la partecipazione e sottolineando l'importanza di riconoscere come l'uso dei media influisca sul nostro **benessere**.

Nota per l'insegnante:

- Potrebbero esserci studenti che preferiscono non parlare; **rispetta i silenzi** e valorizza l'ascolto attento.
- Riassumi i temi più ripetuti o rilevanti per collegarti all'attività successiva.
- Regola il tempo in funzione del numero di interventi.

A2

Attività 2: Zone e tempi liberi dai media (20 minuti)

Adattala in base alle necessità e al ritmo del tuo gruppo.

Materiali

- ☐ Cartelloni o fogli grandi.
- ☐ Pennarelli colorati.
- ☐ Nastro adesivo o materiale per esporre i cartelloni.
- ☐ Lavagna o Stampabile: "Zone e orari liberi dai mezzi di comunicazione".

3.2.1 Obiettivi

1. Promuovere la riflessione collettiva su **momenti e spazi liberi dagli schermi**, identificando pratiche sane e concordando proposte applicabili nella vita quotidiana.

3.2.2 Svolgimento dell'attività

1. **Dividi la classe in piccoli gruppi** (4-6 studenti).
2. **Spiega la consegna:** ogni gruppo deve riflettere su quali zone e momenti possono essere liberi dai media (es. durante i pasti, prima di dormire, in cortile, in attività sportive o familiari).
3. **Consegna il materiale** e chiedi di rappresentare le loro idee su un cartellone in modo **visivo e creativo**.
4. **Presentazione dei risultati:** ogni gruppo condivide il proprio cartellone con la classe.
5. **Discussione in plenaria:** l'insegnante raccoglie i contributi alla lavagna e si elabora una lista comune di **"zone e orari liberi dai media"** che funga da riferimento.
6. **Chiusura:** sottolinea l'importanza di riservare tempi senza schermi per favorire la **convivenza, il riposo e la salute**.

Zone e orari liberi dai media digitali

Zona	Orario	Commenti

Nota per l'insegnante:

- Incoraggia i gruppi a includere **esempi reali e raggiungibili**.
- Puoi lasciare la lista finale esposta in aula come promemoria permanente.

A3

Attività 3: Riflessione finale e impegno personale (15-20 minuti)

Adattata in base alle necessità e al ritmo del tuo gruppo.

Materiali

- ☐ (Opzionale) Stampabile "il mio obiettivo personale".
- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Matite colorate o pennarelli.

3.3.1 Obiettivi

1. Incoraggiare l'**autoriflessione** e l'impegno personale verso un uso più sano dei media, rafforzando la responsabilità individuale e il supporto del gruppo.

3.3.2 Svolgimento dell'attività

1. **Spiega la dinamica:** ogni studente deve formulare un **"obiettivo mediatico personale"** per migliorare il proprio benessere.
 - Può esprimerlo tramite un disegno, una frase o un breve testo.
2. **Tempo individuale di creazione:** dai alcuni minuti per riflettere e scrivere/disegnare il proprio obiettivo.
3. **Condivisione volontaria:** invita alcuni studenti a condividere il proprio obiettivo con il gruppo.
4. **Consigli e supporto del gruppo:** annota alla lavagna suggerimenti o frasi di supporto che i compagni offrono per aiutare a raggiungere gli obiettivi.
5. **Compiti:** ogni studente condivide a casa il proprio obiettivo personale con i genitori e conversa su come metterlo in pratica nella vita quotidiana.
6. **Chiusura:** ringrazia per l'impegno del gruppo e sottolinea che **ogni piccolo cambiamento conta** nel percorso verso un uso più sano dei media.

Nota per l'insegnante:

- Non tutti gli studenti saranno a proprio agio nel condividere in pubblico; **la partecipazione deve essere volontaria.**
- Rafforza gli **obiettivi realistici** e celebra la diversità delle proposte.
- Ricorda loro che possono adattare il proprio obiettivo in futuro se necessario.

4.1.1 Obiettivi

1. Sviluppare consapevolezza sulla **frequenza e il tempo** dedicato ai media digitali.
2. Relazionare l'uso dei media con il proprio stato emotivo

Materiali

- ☐ Scheda del "Diario dei media".
- ☐ Matite o penne.

4.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Consegna la scheda** del diario a ogni studente e spiega come completarla.
2. **Spiega la dinamica:** durante una settimana ogni studente dovrà annotare:
 - Quale media ha utilizzato.
 - Per quanto tempo lo ha usato.
 - **Come si è sentito** (es. rilassato, stanco, allegro, frustrato).
3. **Chiarisci i dubbi** e sottolinea l'importanza della sincerità nel registro personale.
4. **Follow-up in classe:** la settimana successiva, dedica uno spazio affinché gli studenti condividano le loro osservazioni in piccoli gruppi.
5. **Discussione in plenaria:** raccogli le conclusioni comuni alla lavagna, identificando abitudini positive e aree di miglioramento.
6. **Chiusura:** rafforza l'idea che osservare e annotare le abitudini è il primo passo per poterle cambiare.

Nota per l'insegnante:

- Incoraggia gli studenti a essere onesti e a non preoccuparsi di "giusti o sbagliati"; il diario è uno **strumento di autoconsapevolezza**, non di valutazione.
- Puoi chiedere agli studenti di conservare il diario come riferimento per attività future.
- Regola il livello di dettaglio in base all'età del gruppo.

4.1.1 Obiettivi

1. Riflettere sui **comportamenti digitali quotidiani** in modo ludico e creativo.
2. Identificare **alternative sane** a situazioni di uso eccessivo dei media.

Materiali

- ☐ Carte stampabili con situazioni legate all'uso dei media digitali (es.: "rimani sveglio fino a tardi guardando video", "usi lo smartphone mentre mangi", "giochi online con un amico e perdi la cognizione del tempo", "leggi un libro invece di guardare il tablet").
- ☐ Spazio libero in aula per rappresentare le scene.

4.1.2 Svolgimento dell'attività

1. Forma piccoli gruppi (4-6 studenti).
2. Consegna una carta a ogni gruppo con una situazione concreta.
3. **Preparazione:** gli studenti elaborano una breve rappresentazione teatrale che mostri la situazione.
4. **Rappresentazioni:** ogni gruppo mette in scena la propria situazione davanti alla classe.
5. **Alternative sane:** dopo ogni rappresentazione, il resto del gruppo propone modi più **equilibrati e positivi di affrontare la situazione**.
6. **Moderazione del docente:** guida il dibattito, rafforza le proposte e riassume gli **apprendimenti chiave** sulla lavagna.
7. **Chiusura:** sottolinea come l'umorismo e la creatività aiutino a riflettere sull'uso dei media in modo coinvolgente.



Nota per l'insegnante:

- Le rappresentazioni **non devono essere perfette**; lo scopo è riflettere e divertirsi.
- Se il tempo è limitato, seleziona solo alcune situazioni da drammatizzare.
- Puoi conservare le carte per **riutilizzarle in altre classi** o adattarle a nuove tematiche.

Checklist del materiale per tutte le attività

Giorno 1. I media digitali e il benessere

1.1 Giro di dibattito - Media digitali e benessere

- ☐ Oggetti quotidiani (reali o immagini)
- ☐ Aula con disposizione dei posti a sedere in cerchio
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Immagini o illustrazioni di situazioni

1.2 Gioco di dadi - Emozioni mediatriche

- ☐ Modelli per costruire i dadi (media ed emozioni)
- ☐ Carta resistente (min. 120 g/m²)
- ☐ Stampante
- ☐ Forbici
- ☐ Colla
- ☐ Emoji stampate
- ☐ Dadi pronti (1 dei media + 1 delle emozioni per gruppo di 6 alunni)
- ☐ Lavagna e pennarelli

Giorno 2. Uso sano dei media digitali

2.1 Dibattito guidato - Tempi di utilizzo dei media digitali

- ☐ Aula con posti a sedere a circuito
- ☐ Stampabile per registrare i tempi di utilizzo

2.2 Classificazione - Uso sano o insano?

- ☐ Carte con situazioni (es.: "usare i media appena prima di dormire", "fare delle pause mentre si gioca ai videogiochi", "guardare il cellulare durante i pasti").
- ☐ Lavagna e pennarelli/gesseti.
- ☐ (Opzionale) Due colonne sulla lavagna con i titoli: Salutare e Non salutare.

Giorno 3. Riflessione e abitudini mediatriche sane

3.1 Tavola rotonda - Esperienze mediatriche

- ☐ Aula con cerchio di sedie
- ☐ Lavagna e pennarelli

3.2 Lavoro di gruppo - Zone e tempi liberi dai media

- ☐ Cartoncini o fogli di carta grandi
- ☐ Pennarelli o materiale per disegnare/scrivere
- ☐ Nastro adesivo o materiale per esporre i poster
- ☐ Stampabile: "Zone e orari liberi dai media di comunicazione"

3.3 Riflessione finale e impegno personale

- ☐ (Opzionale) Stampabile "Il mio obiettivo personale"
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Matite colorate o pennarelli

Attività complementari

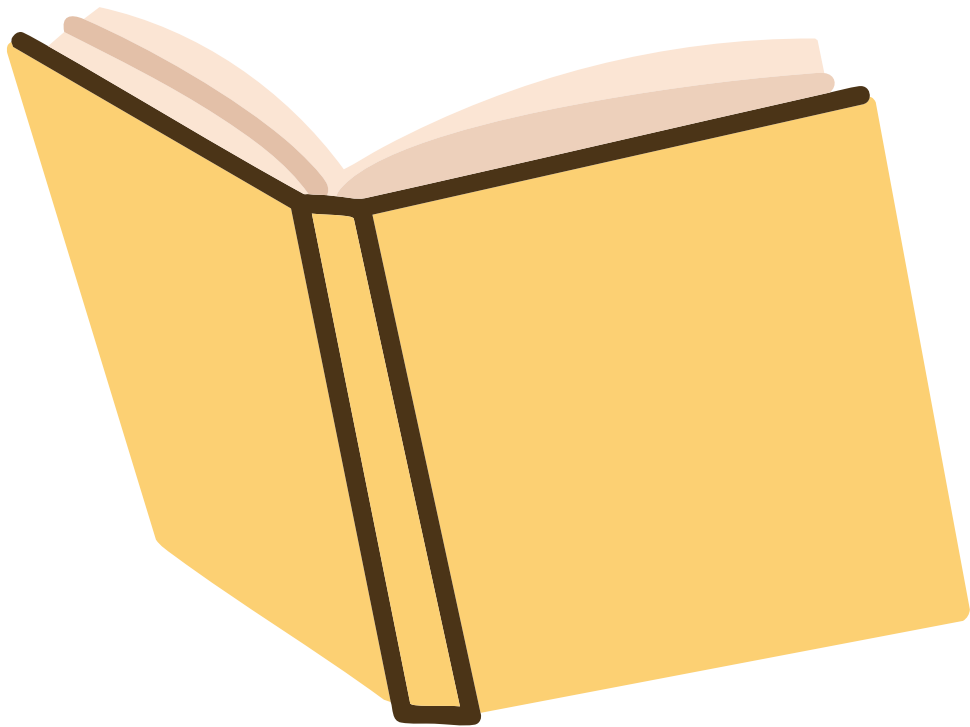
- ☐ Stampabili: Carte con situazioni relative ai media digitali
- ☐ Modello del "Diario dei media"



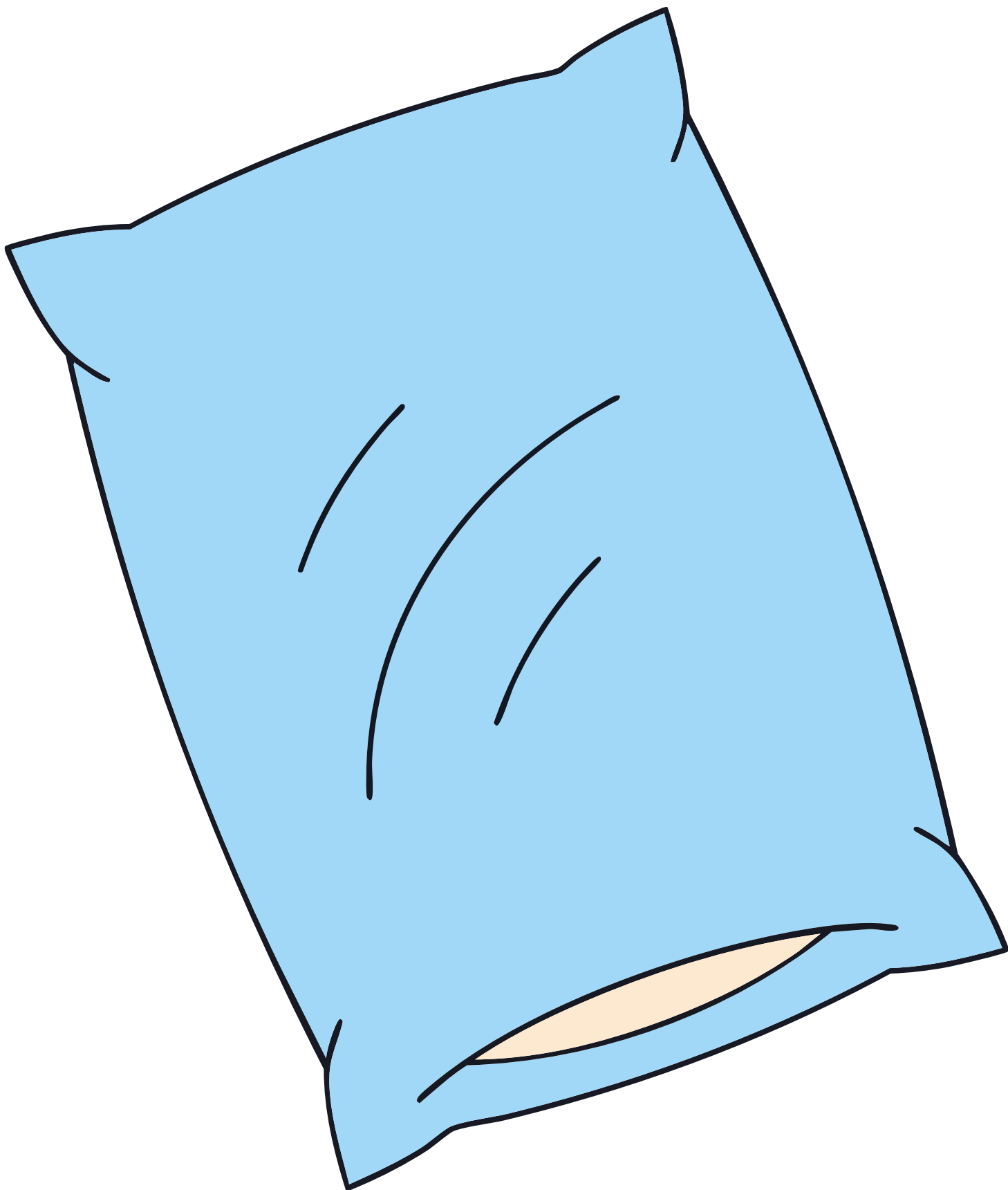
Le idee che condividiamo in questo laboratorio sono semplici suggerimenti su come utilizzare il materiale. Sia libero di adattarlo alle sue esigenze: può dividere il laboratorio in due parti, distribuirlo in più giorni o completarlo in una sola sessione, come ritiene più

opportuno.

Lei conosce i suoi alunni e sa cosa è meglio per loro. Allo stesso modo, i materiali possono essere utilizzati sia in formato cartaceo che digitale, a seconda di ciò che risulta più comodo.













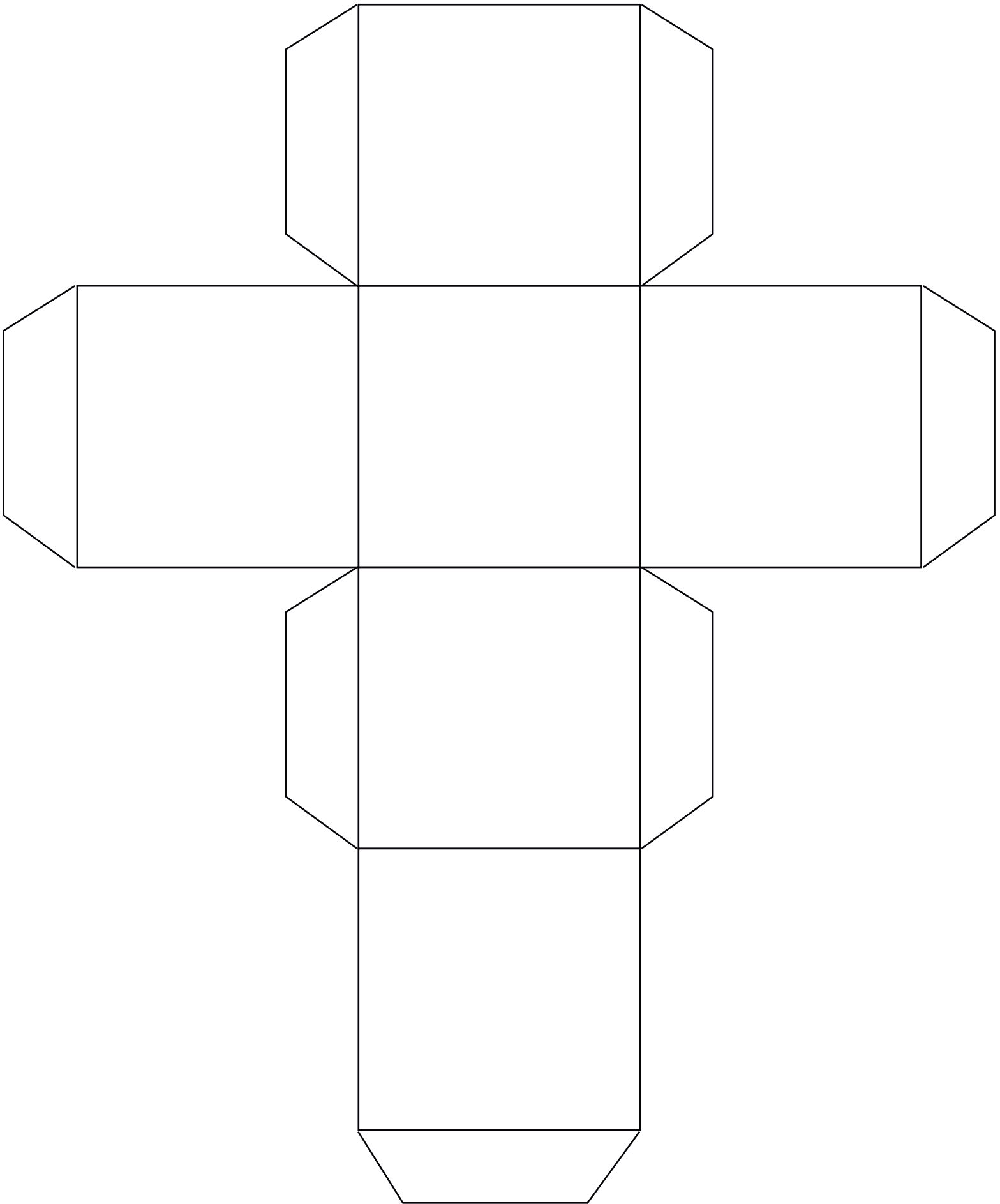


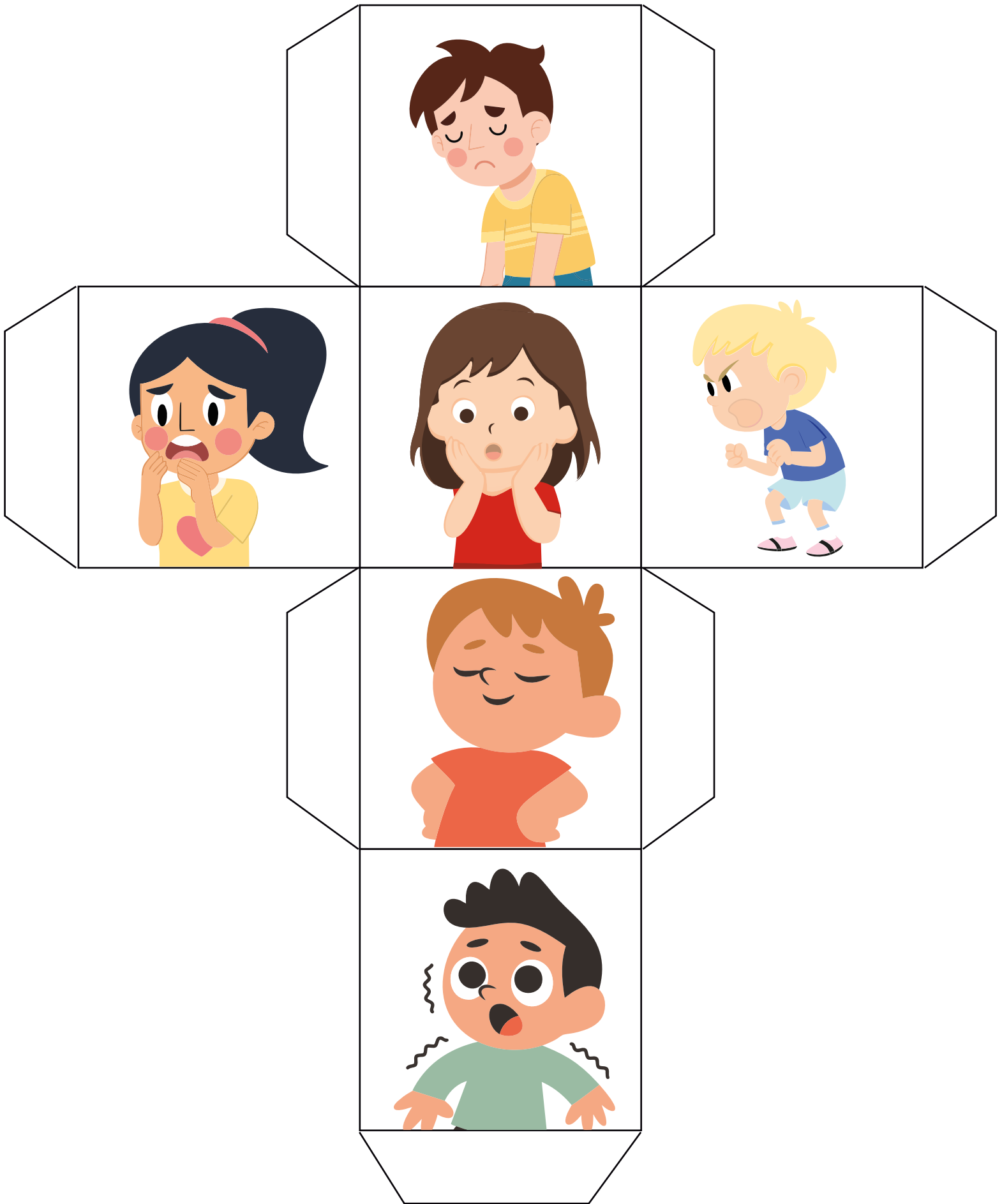


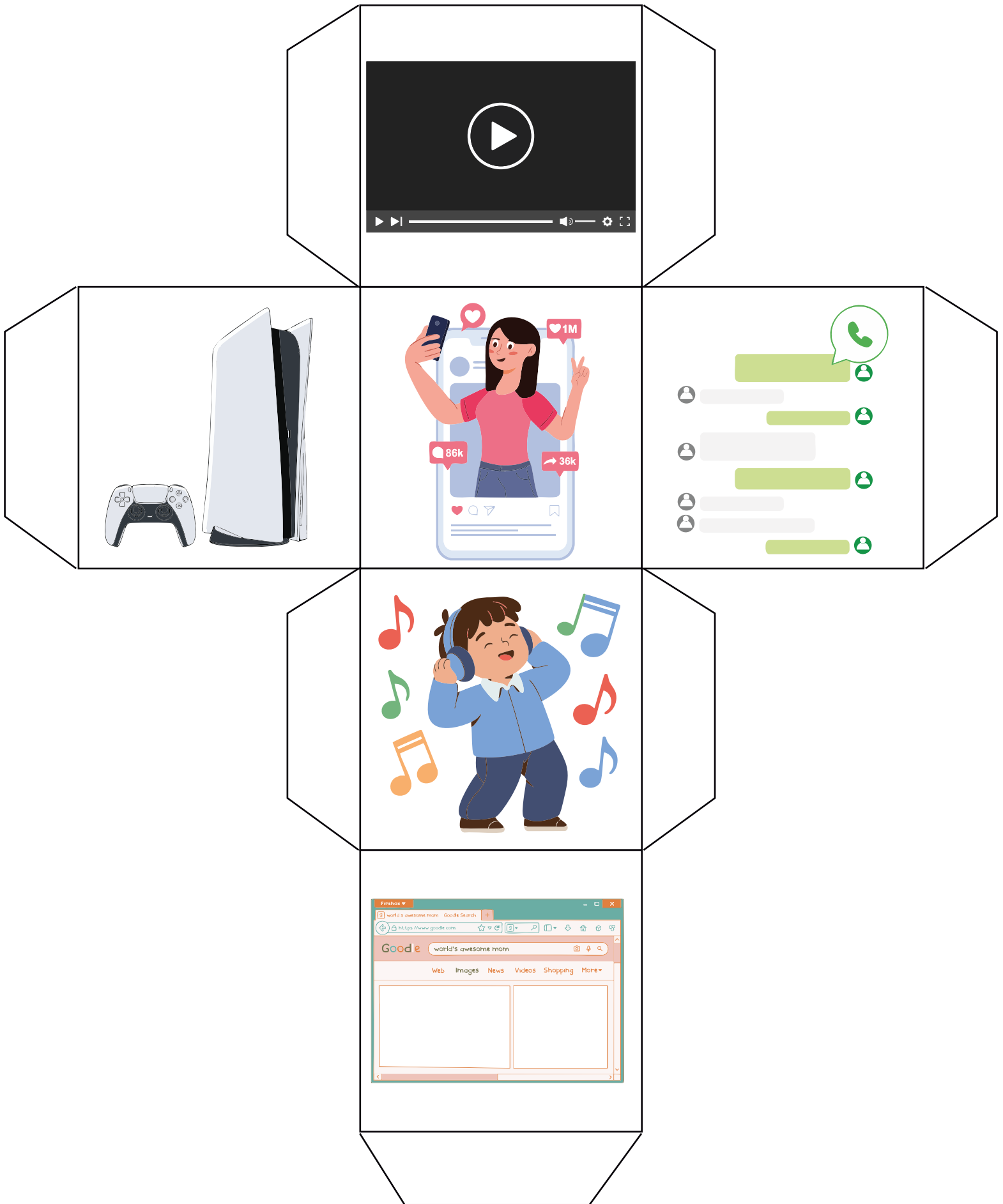




Attività 2: Gioco dei dadi - emozioni mediatiche







Dispositivo	Tempo sano	Tempo reale	Momento		
			Mattina	Pomeriggio	Sera
Console					
Televisione					
Computer e laptop					
Smartphone					
Tablet					
Somma del tempo	Tempo totale	Tempo totale			

Gioco a un gioco avvincente sul tablet proprio prima di andare a dormire.



Leggo un libro per mezz'ora prima di andare a letto.



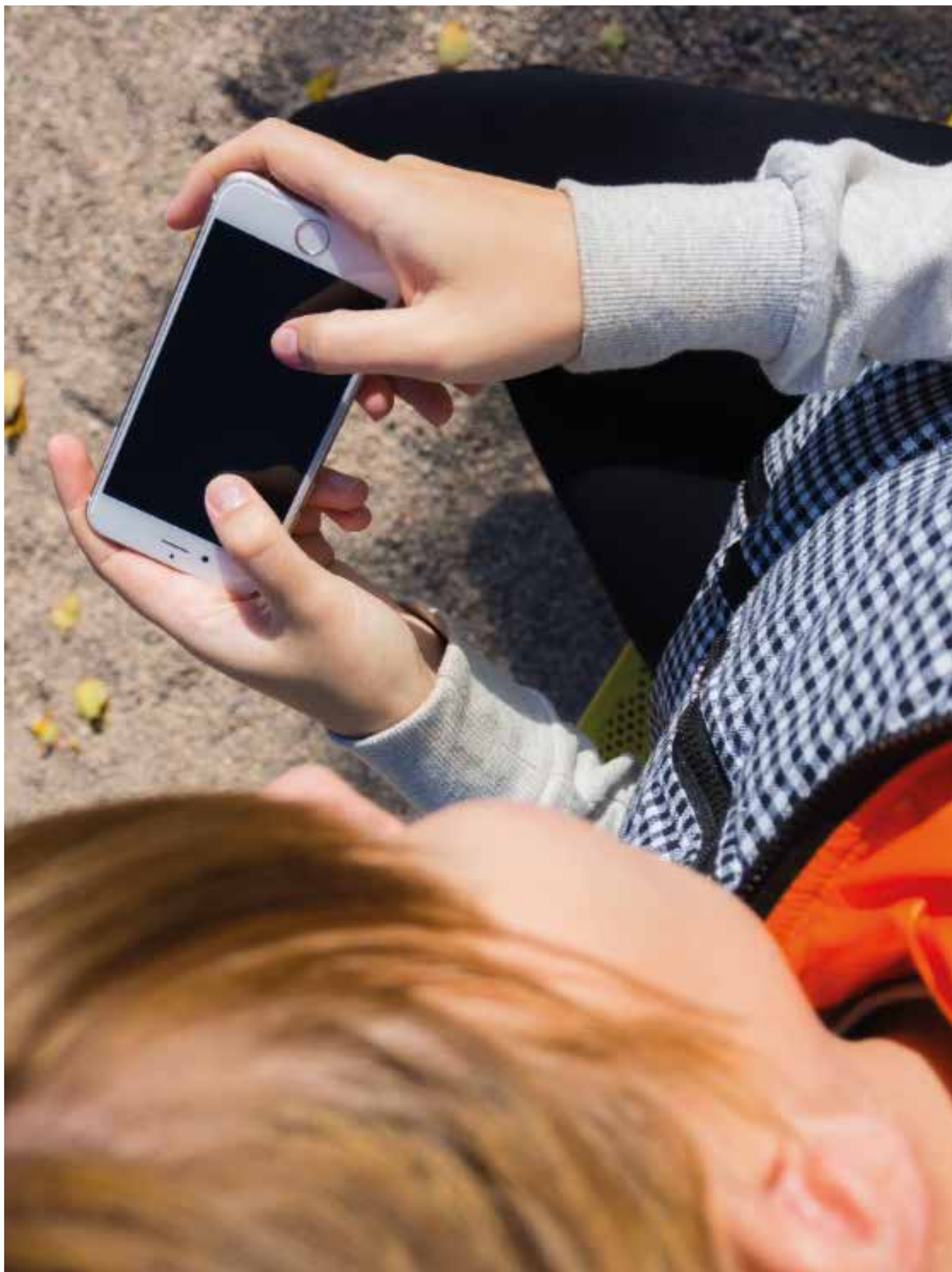
Guardo la TV per un'ora mentre parlo con i miei genitori. Seduto al tavolo da pranzo.



Gioco all'aperto con i miei amici e lascio il cellulare a casa.



Durante la pausa uso il mio smartphone per chattare con i miei amici



Passo tutto il pomeriggio davanti allo schermo senza sosta



Mentre mangio uso il cellulare per scattare foto al cibo



Guardo un film interessante con i miei genitori e poi ne parliamo



Sarno



Non sono



Uso sano e insano dei media digitali

Sano

Non sano

Zone e orari liberi dai media digitali

Zona

Orario

Commenti

IL MIO OBIETTIVO PERSONALE

Quali sentimenti ho provato? In quale parte
del corpo li sento?

Cosa posso fare diversamente la prossima
volta?

Il mio diario dei media

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato	Mezzo digitale utilizzato
Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)	Tempo di utilizzo (approx)
Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?	Come mi sono sentito?
Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?	Come potresti migliorarlo?

Diritti dei bambini

Guida per il Personale Docente



ATTIVITÀ PER LA SCUOLA PRIMARIA

INTRODUZIONE

I bambini e le bambine hanno **diritti propri** che li proteggono, li accompagnano nel loro sviluppo e garantiscono che possano crescere **sicuri, curati e ascoltati**. Tuttavia, spesso non sanno quali siano questi diritti né perché siano così importanti per la loro vita quotidiana.

Questo modulo introduce gli alunni al concetto di **Diritti dell'Infanzia**, partendo da esempi quotidiani e attività vive. Attraverso immagini, giochi di ruolo, dibattiti guidati ed esercizi creativi, i bambini scoprono che tutti i minori nel mondo — indipendentemente dal paese in cui vivono — condividono **diritti fondamentali** raccolti nella Convenzione ONU sui Diritti dell'Infanzia.

L'approccio di questo modulo favorisce la **comprensione attiva**: gli studenti sono invitati a **identificare, nominare, riflettere, rappresentare e applicare i diritti** nel loro ambiente immediato (scuola, quartiere, famiglia). Le attività promuovono l'**empatia**, il pensiero critico e il senso di giustizia, aiutando i bambini a riconoscere non solo i propri diritti, ma anche quelli degli altri.

Obiettivi del modulo

- Riconoscere cosa sono i **Diritti dell'Infanzia** e perché esistono.
- Conoscere alcuni dei diritti principali contenuti nella **Convenzione ONU**.
- Mettere in relazione i diritti con **situazioni reali** della vita quotidiana.
- Identificare esempi in cui i diritti vengono **rispettati o violati**.
- Sviluppare **empatia** verso gli altri bambini del mondo.
- Promuovere atteggiamenti di **rispetto, uguaglianza e cooperazione**.
- Esprimere opinioni e co-costruire significati in gruppo.
- Proporre **azioni semplici** per proteggere i diritti propri e altrui.

Parole chiave

- Diritti dell'infanzia
- Convenzione ONU sui Diritti dell'Infanzia
- Protezione
- Uguaglianza
- Sicurezza
- Istruzione
- Salute
- Gioco e tempo libero
- Partecipazione
- Rispetto
- Responsabilità
- Empatia
- Giustizia
- Cura
- Convivenza
- Voce dei bambini / Essere ascoltati
- Benessere
- Bisogni fondamentali
- Comunità / scuola

Risultati attesi modulo 9

Al termine del modulo, gli alunni riconosceranno i propri diritti, ne capiranno l'importanza e sapranno come proteggerli nella vita quotidiana.

Raccomandazioni per l'insegnante

- Questo modulo si basa sulla **metodologia esperienziale**: gli esempi visivi aiutano a fissare i concetti nelle fasce d'età più giovani. Puoi scegliere le immagini che meglio si adattano al tuo gruppo.
- Prima di iniziare, verifica se gli alunni hanno già nozioni pregresse su **"regole", "giustizia" o "trattare bene gli altri"**; questo faciliterà l'introduzione all'idea di "diritti".
- Nelle attività di gruppo, guida la conversazione affinché i bambini comprendano che **avere diritti implica anche rispettare i diritti degli altri**.
- Adatta l'estensione delle attività in base al livello del gruppo. Le **drammatizzazioni e i dibattiti** sono particolarmente utili per promuovere la partecipazione e la comprensione profonda.
- Si raccomanda di rafforzare questo modulo con esempi **vicini all'alunno**: scuola, ricreazione, famiglia, comunità.
- Il materiale contiene testi adattabili alla **lettura ad alta voce**; possono essere letti dal docente o da alunni con una buona competenza di lettura.
- Il modulo è strutturato in tre sessioni crescenti: **comprensione / importanza / applicazione pratica**. Puoi svolgerle consecutivamente o separatamente secondo la tua pianificazione.



Le proposte di questo modulo sono pensate come una guida flessibile per lavorare con naturalezza e sensibilità. Puoi adattare le dinamiche al ritmo e ai bisogni del tuo gruppo: dividere il modulo in più sessioni, ampliare le attività o semplificarle secondo necessità. Utilizza questo materiale come punto di partenza e adattalo alla realtà della tua classe.

Tu conosci meglio di chiunque altro i tuoi alunni e saprai come accompagnarli nel modo più adeguato.

Materiali

- ☐ Un'immagine proiettata o stampata (materiale stampabile).
- ☐ Lavagna o foglio grande per annotare le idee degli alunni.
- ☐ Aula organizzata in cerchio o semicerchio, permettendo di vedere l'immagine.

**1.1.1 Obiettivo:**

1. Attivare l'**osservazione attenta**, la curiosità e la sensibilità verso i bisogni degli altri bambini.
2. Introdurre il concetto di **Diritti dell'Infanzia** a partire da situazioni quotidiane.
3. Connettere **emozioni ed esperienze reali** degli studenti con l'idea di giustizia e buon trattamento.
4. Creare un **punto di partenza esperienziale** per il modulo.

1.1.2. Svolgimento dell'attività

1. **Sguardo silenzioso:** mostra l'immagine senza spiegare nulla.
 - Chiedi al gruppo di osservarla per 30-60 secondi in silenzio.
 - *"Guardate l'immagine in silenzio. Fate attenzione ai dettagli, alle espressioni, al luogo, a quello che pensate stia succedendo."*
 - Questa pausa intenzionale sviluppa attenzione piena e osservazione profonda.
2. **Prima impressione emotiva:** invita a condividere come li fa sentire l'immagine prima di analizzarla.
 - Domanda:
 - *"Che emozione vi suscita questa immagine?"*
 - *"Se questa immagine avesse una musica di sottofondo, come suonerebbe?"*
 - *"Con chi vi connettereste se foste all'interno della scena?"*
 - Aiuta a far emergere **empatia**, sensibilità e clima emotivo del gruppo.
3. **Analisi guidata: siamo "detective dei diritti"**
 - Ora invitiamo a investigare cosa accade:
 - *"Cosa sta succedendo e quali indizi ve lo indicano?"*
 - *"Di cosa hanno bisogno i bambini dell'immagine?"*
 - *"Vedete qualcosa che sembra giusto o ingiusto?"*
 - *"Chi potrebbe aiutare in questa scena?"*
 - Annota sulla lavagna le parole che emergono: **amicizia, bisogno, tristezza, aiuto, cura, condividere, pericolo, gioco...**
 - Prepara il concetto di diritto senza menzionarlo ancora.



4. Connessione con situazioni reali

- Relazona l'immagine con la propria vita:
 - *"Hai visto a scuola o al parco qualche situazione simile?"*
 - *"Cosa hai fatto o quale sarebbe stata la cosa giusta da fare?"*
 - *"Se tu fossi uno dei bambini dell'immagine, di cosa avresti bisogno in quel momento?"*
- Rafforza il **pensiero critico** e l'etica della cura.

5. Micro-attività creativa: "Dai un titolo all'immagine"

- A voce alta o su piccole schede, chiedi un titolo breve per l'immagine.
- Esempi ispiratori



- Sceglينه 2-3 e colloicali sulla lavagna.

Nota per l'insegnante

- **Evita per ora di introdurre** il termine «diritti dei bambini»; l'idea verrà fuori da sola nella prossima attività.
- **Accetta qualsiasi emozione:** gioia, tristezza, confusione, indifferenza...
- Se il gruppo ride o si distrae, riformula:
 - *"A volte provare vergogna o ridere è anche un'emozione valida. Continuiamo a osservare insieme."*
- Puoi guidare delicatamente verso concetti come cura, uguaglianza, aiuto, protezione, ma senza essere troppo direttivo.
- Questa attività funziona particolarmente bene per stimolare il pensiero critico negli studenti

A2 Attività 2: Scopriamo cosa sono i Diritti dell'Infanzia

(10 - 15 minuti). Può essere estesa se si apre un breve dibattito

Materiali

- ☐ Testo stampato o proiettato "Cosa sono i diritti dell'infanzia?".
- ☐ Schede illustrate dei diritti fondamentali.
- ☐ Aula a semicerchio o in gruppo per garantire attenzione e visibilità delle immagini.

1.2.1 Obiettivo:

1. Presentare in modo chiaro e accessibile il concetto di **Diritti dell'Infanzia**.
2. Collegare le informazioni con la **vita quotidiana** degli alunni.
3. Risvegliare la **consapevolezza di appartenenza**: "anche io ho dei diritti".
4. Invitare a **porre domande** ed esprimere esperienze personali.
5. Costruire il **linguaggio di base** per il resto del modulo.

1.2.2. Svolgimento dell'attività

1. **Transizione dall'attività precedente:** Collega l'osservazione dell'immagine con questa nuova fase:
 - *"Prima abbiamo parlato di situazioni giuste e ingiuste, di bisogni e di come si sentono i bambini. Tutto questo ha a che fare con qualcosa di molto importante che tutti i bambini del mondo hanno: i diritti."*
2. **Lettura dialogata del testo:** Puoi leggere tu o chiedere dei volontari.

Cosa sono i diritti del bambino?

Tutti i bambini del mondo hanno diritti speciali che devono permettere loro una vita buona e sicura.

Questi diritti si chiamano diritti del bambino.

Si applicano ovunque, indipendentemente dal fatto che il bambino viva in Germania, in Africa o in qualsiasi altra parte del mondo.

Nel 1989, molti paesi di tutto il mondo hanno deciso che tutti i bambini dovevano avere dei diritti e hanno firmato la Convenzione sui Diritti dell'Infanzia.

Sai quali sono questi diritti?

- Durante la lettura, soffermati brevemente su frasi chiave:
 - *"Tutti i bambini del mondo hanno diritti."*
 - *"Questi diritti servono affinché possiamo vivere sicuri, curati e rispettati."*
 - *"Non importa in quale paese vivi, tutti i bambini li hanno."*
- **Suggerimenti per la facilitazione:**
 - Usa un tono caldo e chiaro.
 - Fai una pausa per verificare la comprensione: ***"Cosa significa che tutti i bambini del mondo hanno dei diritti?"***
 - Evita i tecnicismi; mantieni un **linguaggio colloquiale**.

3. Micro-domande per consolidare il significato:

- Dopo la lettura, poni domande semplici ma profonde:
 - *"Quale credi sia l'idea più importante del testo?"*
 - *"Sapevi che anche tu hai dei diritti? Quali conoscevi?"*
 - *"Perché pensate che un bambino abbia bisogno di avere dei diritti?"*
- Questo permette di valutare la **comprensione** e il livello di **pensiero critico**.

4. Presentazione di diritti concreti:

- Mostra 3-6 schede illustrate (le più adatte al tuo gruppo).
- Per esempio:

- **Diritto all'educazione**
- **Diritto alla salute**
- **Diritto al gioco**
- **Diritto alla protezione**
- **Diritto all'uguaglianza**
- **Diritto di esprimere la propria opinione**

- Per ogni scheda, realizza un mini-dialogo:
 - *"Cosa vediamo qui?"*
 - *"Perché questo diritto è importante?"*
 - *"Come si vive questo diritto nella nostra scuola o in famiglia?"*
- Le immagini facilitano la **comprensione simbolica ed emotiva**.



5. Connessione con la propria esperienza

- Invita gli alunni a completare la frase:
 - *"Un diritto che uso quasi ogni giorno è..."*
 - *"Un diritto che mi piacerebbe fosse rispettato di più è..."*
- Puoi raccogliere 4-5 risposte e annotarle sulla lavagna.

6. Chiusura dell'attività

- Rafforza l'idea principale:
 - ***"I diritti esistono affinché tutti i bambini possano crescere sicuri, imparare, giocare ed essere ascoltati. Nessuno può toglierti i tuoi diritti."***

Nota per l'insegnante

- Se un alunno condivide un'esperienza difficile di violazione dei diritti, **valida la sua emozione senza entrare in dettagli personali**:
 - *"Grazie per averlo condiviso. Quello che senti è importante. Siamo qui per imparare insieme."*
- **Evita** di presentare i diritti come "premi"; sono **garanzie di base** per tutta l'infanzia.
- **Usa esempi reali** di situazioni scolastiche per ancorare il significato (ricreazione, compiti, salute, turni, convivenza).
- **Adatta la lettura** in base alla comprensione lettrice del gruppo: alcuni avranno bisogno di un supporto visivo più forte.

A3 Attività 3: Mettiamo i Diritti nel Cerchio (15 - 20 minuti). Può essere estesa con un dibattito o se il gruppo è numeroso

Materiali

- ☐ Schede con immagini dei diritti dell'infanzia.
- ☐ Nastro adesivo o calamite.
- ☐ Un grande cerchio sul pavimento (corda, gesso, cerchio di carta continua).
- ☐ Lavagna per raccogliere i concetti chiave.

1.3.1 Obiettivo:

1. **Identificare** diversi Diritti dell'Infanzia in modo visivo e concreto.
2. Comprendere che tutti i diritti sono **importanti e coesistono**.
3. Promuovere il **pensiero riflessivo** nell'interpretare le immagini.
4. Favorire la **partecipazione attiva** e il lavoro cooperativo.
5. Espandere il **vocabolario emotivo, sociale e civico**.

1.3.2. Svolgimento dell'attività

1. **Prepariamo il "Cerchio dei Diritti"**: Posiziona il cerchio sul pavimento e di:
 - *"Questo cerchio rappresenta il luogo dove vivono tutti i diritti dei bambini. Qui dentro entra solo ciò che ci cura, ci protegge e ci permette di crescere."*
 - Questo fornisce una cornice simbolica potente.
2. **Distribuzione delle schede**: Consegna a ogni alunno o coppia una scheda con un diritto illustrato.
 - Spiega:
 - *"Avete tra le mani un diritto molto importante. Osservate l'immagine e cercate di scoprire quale diritto rappresenta."*
 - Puoi lasciare del tempo per esplorare, chiedere o commentare a voce bassa.
3. **Interpretazione guidata: "Che diritto ho?"**
 - Uno alla volta (o per gruppi), gli alunni:
 - Si avvicinano al cerchio.
 - Dicono il diritto che credono sia rappresentato nella scheda.
 - Spiegano brevemente perché lo credono.
 - Domande che puoi porre:
 - *"Cosa vedi nell'immagine?"*
 - *"Chi ha più bisogno di questo diritto in quel disegno?"*
 - *"Come ti aiuta questo diritto nella tua vita reale?"*
 - Questo attiva un processo cognitivo di **analisi + relazione** con la vita quotidiana.

4. **Mettiamo il diritto nel cerchio:** Ogni alunno posiziona la sua scheda all'interno del cerchio.
- Rafforza con frasi come:
 - *"Tutti questi diritti ci accompagnano ogni giorno."*
 - *"Ogni diritto si prende cura di una parte importante di te."*
 - *"Quando mancano i diritti, manca il benessere."*
5. **Breve dibattito: "Cosa succede se manca un diritto?"**
- Quando tutte le schede sono all'interno, invita a riflettere:
 - *"Guardate il cerchio... cosa succederebbe se ne togliessimo uno?"*
 - *"Quale diritto credete sia più rispettato nella nostra scuola?"*
 - *"Qual è il più difficile da mantenere?"*
 - Questo piccolo esercizio genera **consapevolezza critica**, senza drammatizzare.
6. **Costruiamo la mappa di gruppo:** Sulla lavagna, crea un elenco con i diritti identificati
- Esempio:



- Questa sarà la base per le prossime attività.

Nota per l'insegnante

- Se un alunno sbaglia l'interpretazione, valida sempre il suo ragionamento:
 - *"La tua idea ha senso perché hai osservato _____. Questa scheda rappresenta _____, ma la tua spiegazione ci aiuta a vedere altre cose importanti."*
- Se il gruppo è irrequieto, aggiungi una componente corporea:
 - *"Fai un passo dentro il cerchio se credi che questo diritto sia molto importante per te."*
- Puoi rafforzare l'apprendimento usando i colori:
 - **Diritti di protezione**
 - **Diritti di prestazione (bisogni primari)**
 - **Diritti di partecipazione**
- Questa attività funge da **diagnosi iniziale**: rileva quali diritti conoscono già e quali no

A1

Giorno 2. Perché sono importanti? (80 minuti)

Attività 1: Cosa succederebbe se non ci fossero i diritti? (10 - 15 minuti). Può essere estesa se il gruppo partecipa molto.

Materiali

- ☐ Lavagna o foglio grande per raccogliere le idee.
- ☐ Aula in cerchio o semicerchio per facilitare il dialogo.
- ☐ Opzionale: schede di "problemi immaginari" per ispirare gli alunni.

2.1.1 Obiettivo:

1. Comprendere l'importanza dei **Diritti dell'Infanzia** attraverso una riflessione guidata.
2. Sviluppare il **pensiero critico**, l'immaginazione e la capacità di anticipare le conseguenze.
3. Collegare la **vita quotidiana** dei bambini con la funzione protettiva dei diritti.
4. Preparare il terreno per attività più pratiche (role-play e narrazioni).

2.1.2. Svolgimento dell'attività

1. Attivazione iniziale: domanda stimolo

- Invita il gruppo a pensare in silenzio per alcuni secondi:
 - *"Immagina che domani scompaiano tutti i diritti dei bambini. Come cambierebbe la tua giornata da quando ti svegli a quando vai a dormire?"*
- Lascia un breve silenzio per attivare l'immaginazione.

2. Think-Pair-Share (Pensa-Condividi-Condividi con il gruppo)

30 secondi **PENSA**

Ogni bambino immagina la sua giornata senza diritti.

2 minuti **CONDIVIDI** in coppia

Possono rispondere a domande come:

- *"Cosa succederebbe a casa?"*
- *"Cosa succederebbe a scuola?"*
- *"E durante la ricreazione?"*
- *"Quali cose ti preoccuperebbero di più?"*

CONDIVIDI in gruppo

I portavoce condividono le idee più forti o sorprendenti.

Questo favorisce la partecipazione di tutti, anche di chi parla meno.

3. Raccogliamo le idee sulla lavagna: "Mondo con diritti vs. senza diritti"

- Disegna due colonne:

Con diritti	Senza diritti
Diritto all'istruzione = imparare, scoprire e crescere in classe.	Senza diritto all'istruzione = non imparare, caos in classe.
Diritto all'uguaglianza = giustizia, rispetto e inclusione.	Senza diritto all'uguaglianza = ingiustizie, esclusione.
Diritto al gioco = ricreazione con riposo, divertimento e svago.	Senza diritto al gioco = ricreazione senza riposo né svago.
Diritto alla protezione = sicurezza, cura e tranquillità.	Senza diritto alla protezione = pericolo, paura, abuso di potere.
Diritto di esprimere opinioni = ti ascoltano e la tua voce conta.	Senza diritto di esprimere opinioni = nessuno ti ascolta.

4. Domande profonde per sensibilizzare: Scegline alcune in base al clima del gruppo

- "Quale diritto credi che ti mancherebbe di più?"
- "Qual è la cosa più difficile da immaginare senza diritti?"
- "Quali conseguenze avrebbe per la convivenza?"
- "Sarebbe un luogo giusto in cui vivere? Perché?"
- "Quali adulti dovrebbero garantire che i diritti esistano?"
- Queste domande ci portano dal pensiero superficiale al pensiero etico.

5. Mini-riflessione guidata: "Per questo abbiamo bisogno dei diritti..."

- Chiudi l'attività con un messaggio chiaro:
 - ***"I diritti sono come un grande ombrello che ci protegge, ci accompagna e ci aiuta a crescere sicuri. Senza di essi, i bambini non potrebbero imparare, giocare, esprimersi, partecipare né vivere liberi dal pericolo."***

Nota per l'insegnante:

- Evita di cadere in un'eccessiva **drammatizzazione**; usa esempi di vita quotidiana, non traumatici.
- Se vengono espressi commenti seri o delicati, accogliendoli senza approfondire:
 - ***"Grazie per averlo condiviso. È normale provare queste sensazioni quando immaginiamo un mondo senza protezione."***
- Se il gruppo si disperde o ride, ricorda:
 - ***"Immaginare cose difficili a volte fa ridere o rende nervosi. Continuiamo ad esplorare insieme."***
- Questa attività funge da ponte tra il Giorno 1 (comprensione) e il Giorno 2 (importanza e applicazione).

A2 Attività 2: "Perché abbiamo bisogno di regole e come si relazionano con i diritti?" (10 - 15 minuti).

Materiali

- ☐ Lavagna o foglio grande.
- ☐ Aula in cerchio per favorire la partecipazione.
- ☐ Opzionale: schede con esempi quotidiani (ricreazione, lezioni, famiglia, sport...).

2.2.1 Obiettivo:

1. Comprendere che le regole e i diritti esistono per proteggerci e facilitare la convivenza.
2. Stabilire la relazione tra "regole della classe / casa" e "Diritti dell'Infanzia".
3. Sviluppare il **pensiero critico** su giustizia, sicurezza e benessere collettivo.
4. Favorire un **atteggiamento partecipativo**, empatico e responsabile.

2.2.2. Svolgimento dell'attività

1. **Punto di partenza: "Perché esistono le regole?"**: Comincia con una domanda aperta.
 - *"Pensate a tutte le regole che abbiamo a scuola, a casa o al parco... Perché credete che esistano?"*
 - Lascia che gli alunni rispondano liberamente:
 - *"Per non litigare."*
 - *"Per organizzarci."*
 - *"Perché tutti abbiano il proprio turno."*
 - *"Per non farci del male."*
 - **Annota le idee principali sulla lavagna.**
 - Questo passaggio attiva le conoscenze pregresse e genera **rilevanza personale**.
2. **Connessione con esperienze reali**. Guida la conversazione con esempi che tutti conoscono:
 - *"Cosa succede se durante la ricreazione nessuno rispetta il turno per la palla?"*
 - *"Cosa succede se tutti parlano contemporaneamente in classe?"*
 - *"Cosa succede se c'è una regola, ma nessuno la rispetta?"*
 - Cerca di far emergere concetti come:
 - **rispetto – giustizia – sicurezza – ordine – benessere collettivo – inclusione.**
3. **Transizione chiave: "Regole vs. Diritti"**. Introduci l'idea centrale:
 - *"Le regole sono accordi che facciamo per convivere bene. I diritti vanno un passo oltre: sono **protezioni che tutti i bambini hanno**, anche se nessuno le ha scritte."*
 - Poni domande riflessive:
 - *"Credete che anche i diritti ci aiutino a convivere?"*
 - *"Cosa succederebbe se ci fossero solo regole ma nessun diritto?"*
 - *"Possono esserci regole ingiuste? E diritti ingiusti?"*
 - Questo aiuta a **differenziare i concetti** senza confonderli.

4. Costruiamo una tabella comparativa. Rappresenta sulla lavagna due colonne:

Regole	Diritti
Scelte o concordate Si applicano a un gruppo Aiutano a organizzare Possono cambiare	Universali Si applicano a tutti i bambini del mondo Proteggono bisogni fondamentali Non possono essere tolti

- Dopo chiedi:
 - *"Quali esempi metteremmo in ogni colonna?"*
- Puoi aggiungere esempi portati dagli alunni.

5. Riflessione profonda: **"Quando una regola aiuta a rispettare un diritto?"**

- Questa è la parte chiave dell'apprendimento:
 - **Regola:** Fare i turni sull'altalena.
 - **Diritto correlato:** Diritto al gioco.
 - **Regola:** Non insultare né picchiare.
 - **Diritto correlato:** Protezione e buon trattamento.
 - **Regola:** Alzare la mano per parlare.
 - **Diritto correlato:** Diritto di essere ascoltati.
 - **Regola:** Igiene in mensa.
 - **Diritto correlato:** Diritto alla salute / nutrizione.
- L'alunno inizia a vedere che **regole e diritti si sostengono a vicenda**.

6. Domande di chiusura

- Termina con 2-3 domande potenti:
 - *"Quale regola della scuola credete che protegga un diritto molto importante?"*
 - *"Qual è il diritto che più ci aiuta ad avere una buona convivenza?"*
 - *"Come cambia la nostra vita quando una regola rispetta un diritto?"*

Nota per l'insegnante

- **Evita di presentare le regole come castighi;** inquadrate sempre nel benessere e nella protezione.
- **Valida qualsiasi intervento:** anche le idee confuse servono per chiarire i concetti.
- Se il dibattito si polarizza ("quella regola è stupida"), reindirizza con:
 - *"Cosa ha cercato di proteggere quella regola quando è stata creata?"*
- Questa attività è il ponte ideale per la successiva: i role-play, perché rende visibile la **funzione sociale dei diritti**.

A3 Attività 3: Role-play – "Così si rispetta un diritto... e così si viola" (20 - 25 minuti).

Materiali

- ☐ Cartellini dei diritti (A1.4) o lista visibile dei diritti.
- ☐ Cartellini con idee per le scene (opzionale): ricreazione, classe, mensa, famiglia, sport, amici.
- ☐ Spazio ampio per recitare.
- ☐ Accessori semplici se desiderato (cappelli, carta, cartelli, ecc.).

2.3.1 Obiettivo:

1. Comprendere come appare, come ci si sente e come si vive un diritto quando viene rispettato o quando viene violato.
2. Sviluppare **empatia** attraverso la rappresentazione corporea ed emotiva.
3. Collegare la teoria con la **vita reale** dell'alunno.
4. Incentivare il **pensiero critico**, la collaborazione e la capacità di risoluzione dei conflitti.

2.3.2. Svolgimento dell'attività

1. Formiamo i gruppi e assegniamo un diritto. Dividi gli alunni in gruppi di 3-5 persone.

- Consegna a ogni gruppo un diritto diverso:
 - Diritto al gioco
 - Diritto all'istruzione
 - Diritto all'uguaglianza
 - Diritto alla protezione
 - Diritto di essere ascoltati
 - Diritto alla salute
 - Diritto ad avere una famiglia o una casa sicura
 - Diritto all'alimentazione
- Proposta opzionale: Puoi anche lasciare che i gruppi ne scelgano uno dal cerchio creato nella sessione 1.



2. Spiegazione della missione: rappresentare due scene

- Indica a ogni gruppo che deve preparare due mini-scene:

Prima Scena: dove il diritto **VIENE RISPETTATO**.



Seconda Scena: dove il diritto **VIENE VIOLATO**.

- Chiarimenti importanti:
 - Non devono usare violenza fisica reale.
 - Non devono ricreare situazioni traumatiche.
 - Tutto deve essere rappresentato in **chiave scolastica/quotidiana**.
 - Il focus è mostrare **atteggiamenti, emozioni e conseguenze**.

3. **Tempo di preparazione in gruppo.** I team hanno 5-7 minuti per pensare alle loro scene.

- Offri domande guida per arricchire:

Per la scena rispettata:

- *"Chi facilita il rispetto del diritto?"*
- *"Come si sentono i bambini in questa scena?"*
- *"Quale piccolo gesto cambia la situazione?"*

Per la scena violata:

- *"Quale segnale mostra che il diritto non viene rispettato?"*
- *"Chi lo sta impedendo?"*
- *"Cosa potrebbe fare qualcuno per migliorarlo?"*

- Opzionale: Possono creare un piccolo dialogo o usare elementi visivi semplici.

4. **Rappresentazione teatrale.** Ogni gruppo recita le sue due scene davanti alla classe.

- Prima di iniziare, di: *"Ricordate che siamo un pubblico rispettoso. Guardiamo, ascoltiamo e poi commentiamo."*
- Suggerimenti: 30-45 secondi per scena.
- Iniziare con la versione in cui si viola e terminare con quella in cui si rispetta (dà sensazione di ordine e chiusura positiva).

5. **Mini-dibattito.** Dopo ogni rappresentazione, poni 2-3 domande al gruppo:

- *"Quale diritto abbiamo visto qui?"*
- *"Come sapevamo che lo si stava rispettando o violando?"*
- *"Quali conseguenze aveva per i bambini della scena?"*
- *"Cosa potremmo fare nella vita reale per migliorare questo?"*
- Si genera **metacognizione + empatia + responsabilità sociale**.

6. **Riflessione corporea finale.** Proponi una chiusura esperienziale molto breve:

- *"Se ti sei sentito bene durante le scene rispettate, metti le mani sul cuore. Se hai notato disagio durante le scene violate, metti una mano sulla pancia."*
- Questo aiuta a collegare i diritti con le **sensazioni interne** (neuroeducazione di base).

Nota per l'insegnante

- È normale che alcuni bambini usino l'umorismo: canalizzalo verso la riflessione.
 - *"A volte ridiamo perché siamo nervosi, ma vediamo quale messaggio c'è dietro."*
- Se una scena è troppo superficiale, aggiungi domande che approfondiscano.
- Se una rappresentazione tocca un **tema delicato**, chiudi con un breve contenimento emotivo e reindirizza verso esempi quotidiani.
- Questa attività è perfetta per rilevare la **comprensione reale** del modulo e per osservare le dinamiche sociali nel gruppo.

A4 Attività 4: Creiamo una storia o un disegno - "Perché i diritti sono importanti?" (20 - 25 minuti). Può essere estesa se desideri più dettagli o un'esposizione.

Materiali

- ☐ Fogli bianchi o modelli specifici.
- ☐ Matite, colori, pennarelli.
- ☐ Opzionale: schede con spunti creativi (inizi di storie, personaggi, scenari).
- ☐ Aula in formato individuale o banchi raggruppati.

2.4.1 Obiettivo:

1. Integrare quanto appreso sull'**importanza dei diritti**.
2. Favorire la **creatività**, la riflessione personale e il pensiero narrativo.
3. Aiutare gli alunni a esprimere con immagini o parole la loro **comprensione interiore**.
4. Potenziare le abilità di **comunicazione emotiva**.
5. Collegarsi a esperienze reali e valori come **giustizia, sicurezza, uguaglianza e cura**.

2.4.2. Svolgimento dell'attività

1. **Attivazione iniziale:** piccola visualizzazione guidata. Chiedi agli alunni di chiudere dolcemente gli occhi per 20-30 secondi.
 - Guida con voce tranquilla:
 - *"Pensa a un diritto che per te sia molto importante. Immagina un momento della tua vita in cui quel diritto ti ha aiutato, ti ha protetto o ti ha fatto sentire bene. Immagina ora cosa succederebbe se quel diritto non esistesse."*
 - Questo prepara il gruppo **emotivamente e creativamente**.

2. **Scelta del formato creativo.** Spiega che possono scegliere tra due opzioni:

DISEGNO: Rappresentare una scena dove si veda perché un diritto è importante.

STORIA: Scrivere un breve racconto di 6-10 righe su come un diritto cambia la vita di un bambino o di una bambina.

- Entrambe le opzioni sono ugualmente valide.
- La scelta aumenta la motivazione e il senso di autonomia.



3. Spunti creativi (per chi ne ha bisogno):

- **OPZIONE STORIA:** (elige una frase para començar):
 - «C'era una volta un ragazzo che non era mai riuscito ad andare a scuola...»
 - «Un giorno, durante la ricreazione, un gruppo di amici si rese conto che il diritto di giocare era più importante di quanto avessero mai pensato...»
 - «Un giorno, Mia alzò la mano e, per la prima volta, tutti ascoltarono la sua opinione...»
 - «Quella che sembrava una giornata come tante cambiò quando qualcuno decise di rispettare il diritto all'uguaglianza...»
- **OPZIONE DISEGNO:**
 - "Disegna come sarebbe un mondo in cui questo diritto venisse rispettato."
 - "Disegna due vignette: con il diritto / senza il diritto."
 - "Disegna un supereroe il cui potere è quello di proteggere un diritto."

4. Tempo individuale di creazione. Dai 10-12 minuti per lavorare in silenzio o con musica soffusa.

- Circola per l'aula e supporta con domande che approfondiscano:
 - "Come si sentirebbe il personaggio in questa situazione?"
 - "Cosa migliora quando questo diritto viene rispettato?"
 - "Quale messaggio vuoi trasmettere a chi guarda il tuo disegno o legge la tua storia?"

5. Condivisione volontaria. Invita a condividere senza obbligare:

- 3-5 alunni presentano i loro disegni o storie.
- Domanda al pubblico:
 - "Quale diritto pensate che rappresenti?"
 - "Quale messaggio vi trasmette?"
- Questo **rafforza la comprensione collettiva**.

6. Chiusura emotiva dell'attività. Fai una riflessione finale:

- "Oggi abbiamo visto che i diritti non sono solo parole. Sono cose che cambiano la nostra vita ogni giorno. Grazie a loro possiamo imparare, giocare, essere al sicuro ed essere ascoltati."
- Puoi chiedere al gruppo di **alzare il pollice** se si sentono più consapevoli dei propri diritti ora.

Nota per l'insegnante

- **Accetta qualsiasi livello di elaborazione;** l'importante è il significato, non la qualità estetica.
- Se un alunno descrive situazioni sensibili, **convalida senza approfondire:**
 - "Grazie per la fiducia. Quello che senti è importante."
- Puoi raccogliere i disegni o le storie per appenderli su un **murales in aula** o per la sessione successiva.
- Questa attività **consolida l'integrazione del Giorno 2**, preparando per il Giorno 3 (applicazione pratica).

Materiali

- ☐ I disegni o le storie creati nell'attività 2.4.
- ☐ Aula in cerchio o semicerchio per favorire l'ascolto e l'attenzione.
- ☐ Opzionale: murales o spazio dove andare a collocare i lavori.

3.1.1 Obiettivo:

1. Integrare gli apprendimenti del Giorno 2 a partire dall'esperienza personale.
2. Incentivare l'espressione orale, l'ascolto attivo e il rispetto per il lavoro altrui.
3. Connettere l'importanza dei diritti con situazioni reali della vita di ogni bambino.
4. Creare coesione di gruppo prima di passare alle attività di applicazione pratica.

3.1.2. Svolgimento dell'attività

1. **Preparazione dello spazio.** Invita gli alunni a sedersi in cerchio.
 - Colloca i disegni o le storie al centro o di lato, in modo visibile e spiega:
 - *"Oggi condivideremo ciò che avete creato sui diritti e parleremo di come appaiono nella nostra vita quotidiana."*
2. **Presentazione volontaria.** Chiedi 3-6 volontari per presentare il proprio lavoro.
 - **Non forzare** chi non vuole partecipare.
 - **Guida l'esposizione** con domande opzionali:
 - *"Quale diritto rappresenta il tuo disegno o la tua storia?"*
 - *"Perché hai scelto questo diritto?"*
 - *"Quale messaggio volevi trasmettere?"*
 - *"Quale emozione provavi mentre lo facevi?"*
 - Le domande aiutano a **verbalizzare una comprensione profonda**.
3. **Commenti del gruppo** (breve e rispettosi)
 - Dopo ogni presentazione, invita due compagni a commentare:
 - *"Cosa ti è piaciuto o cosa ti ha fatto pensare?"*
 - *"Quale diritto credi che appaia qui?"*
 - *"Quale parte ti è sembrata più importante?"*
 - **Evita valutazioni** del tipo "è bello / brutto", e orienta verso il significato e il contenuto.



4. Connessione con la vita reale: "Questo diritto nel mio quotidiano"

- Quando diversi alunni avranno presentato, lancia al gruppo queste domande:
 - *"Quale diritto appare di più nella vostra vita quotidiana?"*
 - *"Quali diritti notate molto a scuola?"*
 - *"Quali diritti passano inosservati, ma sono importanti?"*
 - *"Pensate che ci sia qualche diritto di cui dovremmo prenderci più cura nella nostra scuola?"*
- Questo è un momento chiave di **consapevolezza sociale e partecipazione**.

5. Costruzione collettiva: Mappa dei Diritti Vissuti.

- Sulla lavagna, crea due colonne:

Diritti che viviamo ogni giorno

Educazione
Gioco
Salute
Opinione

Diritti di cui dobbiamo prenderci più cura

Uguaglianza
Protezione
Rispetto
Buon trattamento

- Questa mappa sarà utile per l'attività successiva (piano d'azione).

6. Chiusura dell'attività

- Ringrazia per le presentazioni e rafforza il messaggio:
 - *"Ciò che avete condiviso ci mostra che i diritti sono presenti in ogni parte della nostra vita. Oggi impareremo come possiamo proteggerli anche noi." Puoi chiedere a tutti di alzare una mano simboleggiando "Anch'io proteggo i miei diritti e quelli degli altri".*

Nota per l'insegnante

- Se qualche lavoro tocca esperienze delicate, **convalida l'emozione** e riconduci con dolcezza.
- Incoraggia i bambini a parlare dall'"io" e a non giudicare i lavori altrui.
- Se c'è tempo, puoi allestire una mini-esposizione permanente in aula: **"Museo dei Diritti"**.

A2 Attività 2: Come possiamo proteggere i diritti nella nostra scuola? (25- 35 minuti). Può essere estesa se si desidera un lavoro più elaborato.

Materiali

- ☐ Cartoncini grandi o carta per manifesti.
- ☐ Tessere dei diritti (A1.4) o lista visibile sulla lavagna.
- ☐ Pennarelli, matite, colori, adesivi.
- ☐ Nastro adesivo per appendere i poster in aula.
- ☐ Spazio sufficiente per lavorare in piccoli gruppi.

3.2.1 Obiettivo:

1. **Trasformare l'apprendimento in azioni pratiche** all'interno della scuola.
2. Sviluppare un **pensiero creativo, collaborativo e orientato alle soluzioni**.
3. Comprendere che i diritti non si conoscono solo; **si proteggono e si esercitano anche**.
4. **Incentivare la partecipazione e il senso di appartenenza** al gruppo.
5. Creare proposte reali che possano trasformarsi in progetti di classe o di istituto.

3.2.2. Svolgimento dell'attività

1. **Attivazione iniziale:** riprendiamo la Mappa dei Diritti Vissuti.
 - Mostra la "Mappa dei Diritti Vissuti" creata nell'attività precedente:
 - **| Diritti che viviamo ogni giorno | Diritti di cui dobbiamo prenderci più cura |**
 - Fai una breve domanda:
 - *"Quale di questi diritti vi piacerebbe curare o migliorare nella nostra scuola?"*
 - Questa domanda prepara i bambini a scegliere un diritto con intenzione.
2. **Formazione dei gruppi e assegnazione di un diritto.** Crea gruppi di 3-5 alunni.
 - Ogni gruppo sceglie (o assegna tu) un diritto specifico su cui lavorare, per esempio:
 - Diritto al gioco
 - Diritto all'uguaglianza
 - Diritto alla protezione
 - Diritto ad essere ascoltato
 - Diritto all'istruzione
 - Diritto alla salute
 - Diritto alla partecipazione
 - Diritto al buon trattamento
 - Puoi assicurarti che non si ripetano o permettere ripetizioni se il gruppo lo desidera.



3. Spiegazione chiara della missione Explicación clara de la misión

- Ogni gruppo deve rispondere a tre domande e creare un poster:

Cosa significa questo diritto per la nostra scuola?

Traduzione nel contesto reale.

Quale problema o difficoltà vediamo a scuola legata a questo diritto?

Esempi:
Turni ingiusti sull'altalena = **diritto al gioco**.
Non tutti hanno voce in classe = **diritto ad essere ascoltati**.
Scherzi che feriscono = **diritto all'uguaglianza o al buon trattamento**.

Quale azione possiamo proporre per migliorare questa situazione?

Qui si cercano soluzioni concrete, pratiche e applicabili.

4. Brainstorming guidato

- Concedi alcuni minuti affinché ogni gruppo generi idee.
- Offri domande stimolanti:
 - "Quale piccolo cambiamento potrebbe migliorare notevolmente questa situazione?"
 - "Cosa possiamo fare noi bambini senza dipendere dagli adulti?"
 - "Di cosa avremmo bisogno affinché questa iniziativa funzioni?"
 - "A chi andrebbe a beneficio questa idea?"
- Stimola la creatività, la leadership e la responsabilità condivisa.

5. Elaborazione del poster

- Ogni poster deve includere:

Diritto al gioco

Abbiamo il diritto di giocare, divertirci e riposare, perché giocare ci aiuta a essere felici e a imparare.

A volte:

- Non tutti possono giocare durante l'intervallo
- Ci sono litigi o spintoni
- Alcuni bambini rimangono soli o tristi

Soluzioni:

- Invitare tutti a giocare
- Rispettare turni e regole
- Chiedere aiuto a un adulto se ci sono problemi
- Prendersi cura del cortile e dei giochi



"Il gioco è di tutti"

1. Titolo del diritto
 2. Significato con parole proprie
 3. Problema rilevato
 4. Azione proposta
 5. Illustrazione o simbolo del diritto
- Opzionale: uno slogan o motto del gruppo (Esempi: "Il gioco è di tutti", "Anche la tua voce conta").

6. Esposizione finale dei poster

- Ogni gruppo presenta la propria proposta al resto della classe in 1-2 minuti.
- Invita il gruppo a fare domande come:
 - *"Come funzionerebbe la vostra idea nella pratica?"*
 - *"Quali bambini ne trarrebbero beneficio?"*
 - *"Di cosa abbiamo bisogno per metterla in pratica?"*
- Questo potenzia **argomentazione, ascolto e senso di comunità**.

7. Creazione del "Muro dei Diritti in Azione"

- Appendi i poster in uno spazio dell'aula o del corridoio.
- Dillo con enfasi:
 - *"Questo è il nostro impegno con i diritti nella nostra scuola."*
- Puoi proporre votazioni o un sistema di priorità per realizzare concretamente qualche azione.

Nota per l'insegnante

- **Guida verso soluzioni realistiche e applicabili**, evitando risposte troppo fantasiose.
- Se emergono riflessioni sensibili, **ringrazia, convalida e reindirizza** senza approfondire.
- Questa attività può trasformarsi in un **progetto trimestrale**, con monitoraggio periodico.
- È eccellente per il lavoro cooperativo e l'apprendimento-servizio (**service learning**).
- Incentiva il senso di **agency**: anche loro possono trasformare il proprio ambiente.

A3 Attività 3: Riflessione finale - "Quale diritto è più importante per me?" (10-15 minuti).

Materiali

- ☐ Aula in cerchio.
- ☐ Opzionale: tessere individuali dei diritti per sceglierne una.
- ☐ Lavagna per annotare parole chiave della chiusura.

3.3.1 Obiettivo:

1. Integrare gli apprendimenti del modulo in una riflessione personale.
2. Favorire l'espressione emotiva e la presa di coscienza individuale.
3. Comprendere che i diritti **non si imparano solo**, ma si vivono anche.
4. Chiudere il modulo con una **prospettiva positiva ed emancipatrice (empowering)**.
5. Generare un senso **di comunità e impegno** verso i diritti propri e altrui.

3.3.2. Svolgimento dell'attività

1. **Preparazione emotiva.** Chiedi al gruppo di formare un cerchio.
 - Di' qualcosa come:
 - *"abbiamo passato tre giorni imparando cosa sono i diritti... ora parleremo di qualcosa di molto personale: qual è il diritto che significa di più per ognuno di noi."*
 - Invita a fare un respiro profondo per concentrarsi.
2. **Scelta del diritto** (con tessere o mentalmente)
 - Opzioni:
 - Distribuisci tessere dei diritti e chiedi che ne scelgano una.
 - Proietta vari diritti sulla lavagna affinché scelgano mentalmente.
 - Permetti loro di scegliere uno qualsiasi di quelli su cui hanno lavorato in precedenza.
 - **Domande di attivazione:**
 - *"Qual è il diritto che si prende più cura di te?"*
 - *"Quale diritto ti rende la vita migliore?"*
 - *"Quale diritto vorresti che fosse sempre rispettato per tutti i bambini del mondo?"*
3. **Ruota di partecipazione:** condividiamo a voce alta
 - Ogni alunno può (se vuole) completare una di queste frasi:
 - *"Il diritto più importante per me è ___ perché..."*
 - *"Questo diritto mi aiuta quando..."*
 - *"Vorrei che questo diritto fosse rispettato di più perché..."*
 - **Non obbligare nessuno:** lascia spazio per ascoltare i volontari.
 - Questa **riflessione è fondamentale:** rivela quale comprensione è rimasta in ogni studente.

4. Costruzione collettiva della chiusura

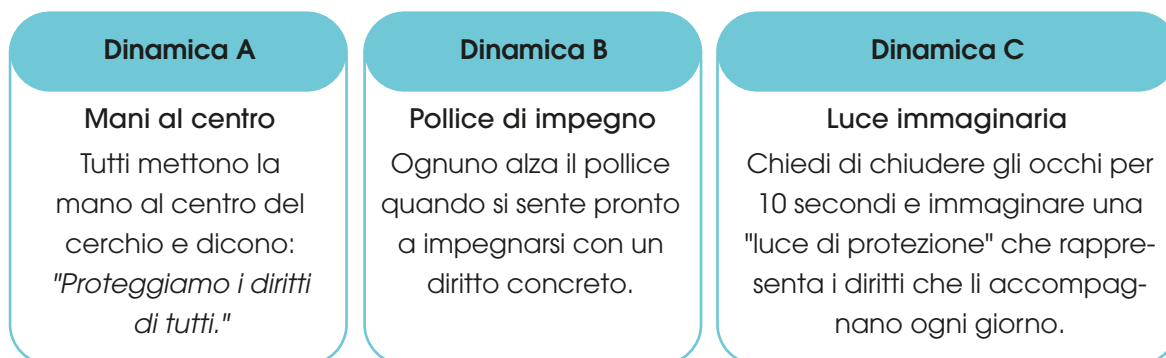
- Sulla lavagna, crea una **nuvola di parole** con le ragioni che emergono.



- Commenta:** "Guardate tutte queste parole... sono segnali del fatto che i diritti ci aiutano a vivere meglio insieme."

5. Chiusura simbolica del modulo

- Puoi utilizzare una di queste dinamiche:



6. Frase finale suggerita

- "I diritti sono sempre con voi. Sono una parte di chi siete e anche una responsabilità affinché tutti possiamo vivere bene."***

Nota per l'insegnante

- Mantieni un **ambiente emotivo sicuro**; non forzare la condivisione di esperienze personali.
- Se emerge un commento sensibile, **rispondi con una breve convalida** e continua con la dinamica di gruppo.
- Questa attività è eccellente per **osservare quali apprendimenti** sono stati più significativi.
- Puoi invitare il gruppo a tornare al "Muro dei Diritti in Azione" nei giorni successivi per ricordare l'impegno.

Materiali

- ☐ Fogli o lavagna per annotare.
- ☐ Opzionale: disegni di una "macchina del tempo".
- ☐ Aula organizzata per il lavoro di gruppo o in plenaria.

4.1.1 Obiettivo:

1. **Comprendere che i diritti non sono sempre esistiti** e che sono stati costruiti per proteggere l'infanzia.
2. Sviluppare il **pensiero storico e immaginativo**.
3. Aumentare il valore che l'alunno attribuisce ai diritti attuali.
4. Esplorare come sarebbe la vita dei bambini senza protezioni di base.

4.1.2. Svolgimento dell'attività

1. **Attivazione:** apriamo la macchina del tempo. Dì al gruppo:
 - *"Oggi viaggeremo in un tempo in cui i diritti dei bambini non esistevano ancora. Cosa pensate che troveremmo lì?"*
 - Lascia che immaginino liberamente.
2. **Viaggio nel passato** (dinamica guidata). Invita gli alunni a chiudere gli occhi e ascolta la narrazione:
 - *"Stiamo viaggiando indietro di 200 anni... non esistono diritti per l'infanzia... come sarebbe una giornata nella vita di un bambino?"*
 - Guida con domande:
 - *"Andrebbe a scuola?"*
 - *"Potrebbe giocare?"*
 - *"Sarebbe ascoltato dagli adulti?"*
 - *"Quali compiti dovrebbe fare?"*
 - *"Sarebbe protetto?"*
3. **Confronto passato-presente.** Sulla lavagna, disegna due colonne:
 - L'alunno propone esempi per ogni lato.

Prima (senza diritti)

Non ci ascoltano.
 Non siamo tutti trattati uguali.
 Alcuni bambini non possono imparare.
 C'è paura o tristezza.
 Nessuno aiuta quando qualcosa va male.
 Non ci sentiamo sicuri.

Ora (con diritti)

Ci ascoltano e possiamo opinare.
 Siamo tutti trattati con rispetto.
 Tutti possiamo imparare.
 Ci sentiamo felici e tranquilli.
 Riceviamo aiuto quando ne abbiamo bisogno.
 Siamo protetti e curati.

4. Riflessione creativa: "Quale diritto ha cambiato di più la storia?"

- Chiedi loro di scegliere un diritto che *"abbia cambiato la vita dei bambini nel mondo"*.
- Possono spiegarlo con una frase:
 - *"L'istruzione ha cambiato il mio futuro."*
 - *"Il diritto di essere ascoltati evita le ingiustizie."*
 - *"Il gioco aiuta a crescere felici."*

5. Chiusura simbolica

- *"I diritti sono un regalo che la storia ci ha lasciato... e ora noi dobbiamo averne cura."*

Nota per l'insegnante

- **Evita di drammatizzare il passato;** mantieni la riflessione in chiave educativa.
- Se un alunno verbalizza paure, **convalida e reindirizza:** *"Per questo ora esistono i diritti."*

AC2

Attività 2: "Detective dei Diritti a Scuola" (10-20 minuti).

Materiali

- ☐ Schede di osservazione.
- ☐ Matite e portablocco (opzionale).
- ☐ Passeggiata in cortile, nei corridoi o in aula.

4.2.1 Obiettivo:

1. **Applicare le conoscenze sui diritti** in un contesto reale.
2. Incoraggiare l'osservazione, l'analisi e il pensiero critico.
3. **Identificare situazioni** in cui i diritti vengono rispettati e dove potrebbero migliorare.
4. Sviluppare **empatia, responsabilità e condotta prosociale**.

4.2.2. Svolgimento dell'attività

1. **Attivazione:**
 - *"Oggi saremo Detective dei Diritti. La nostra missione è osservare la scuola per scoprire dove si rispettano i diritti... e dove potremmo migliorarli."*
 - Consegna schede o quaderni.
2. **Passeggiata osservativa nell'ambiente**
 - Porta il gruppo in una zona del cortile, dell'intervallo o nei corridoi.
 - Chiedi loro di osservare con queste domande:
 - *"Dove vediamo il diritto al gioco?"*
 - *"Dove notiamo il diritto all'uguaglianza?"*
 - *"Quali segnali mostrano il diritto alla protezione?"*
 - *"Ascoltate situazioni in cui si rispetta il diritto di opinione?"*
 - *"Ci sono regole che aiutano a rispettare i diritti?"*
 - Possono annotare brevi osservazioni.
3. **Raccolta di evidenze**
 - Di ritorno in aula, ogni alunno condivide un'evidenza.
 - Esempi frequenti:
 - **Diritto al gioco** = bambini che fanno a turno sull'altalena.
 - **Diritto al rispetto** = un compagno che aiuta un altro.
 - **Diritto alla protezione** = insegnante che supervisiona il cortile.
 - **Diritto all'uguaglianza** = gruppo misto di amici che giocano insieme.
 - **Diritto alla partecipazione** = alzare la mano per parlare.
 - Possono anche **condividere situazioni da migliorare**.
4. **Soluzioni: "Cosa potremmo fare come classe?"**
 - In plenaria, domanda:
 - *"Quale diritto ha bisogno di più attenzione nella nostra scuola?"*
 - *"Quale piccola azione possiamo fare già domani?"*
 - Registra le idee per possibili mini-progetti.



5. **Chiusura simbolica.** Puoi terminare con:

- *"I diritti non si imparano solo: si curano, si osservano e si costruiscono ogni giorno tra tutti noi."*

Nota per l'insegnante

- Questa attività può rivelare difficoltà di convivenza; **gestiscila con sensibilità.**
- **Evita che si personalizzino le osservazioni** ("X non rispetta i diritti"); concentrati sui comportamenti, non sulle persone.
- È ideale come **valutazione pratica** del modulo.

Checklist del materiale per tutte le attività

Giorno 1: Cosa sono i diritti dell'infanzia?

- ☐ Immagini stampate (scegline una o più).
- ☐ Testo adattato su cosa sono i diritti.
- ☐ Schede esplicative per bambini.
- ☐ Carte o immagini ritagliabili con diversi diritti.
- ☐ Carta continua o spazio per collocare le immagini in cerchio.
- ☐ Pennarelli, matite, forbici, colla.

Giorno 2: Perché sono importanti?

- ☐ Schede A1.4 e/o A2.1 per drammatizzazioni ed esempi.
- ☐ Spazio per giochi di ruolo.
- ☐ Carte per rappresentare situazioni di rispetto o violazione dei diritti.
- ☐ Carta e matite per il compito creativo (racconto o disegno).

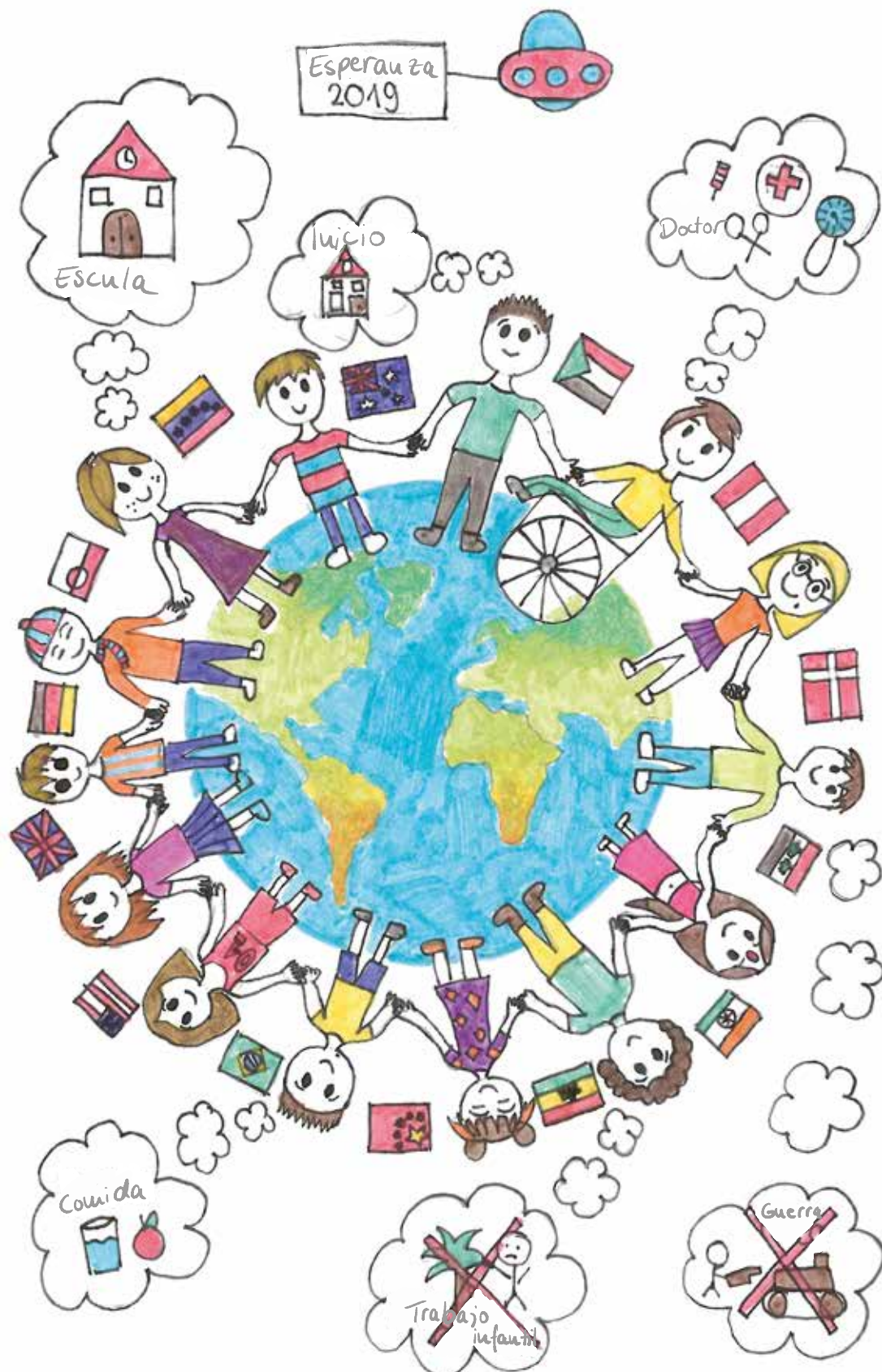
Giorno 3: Diritti in pratica

- ☐ Lavagna o cartellone con la domanda scritta.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Cartellone grande o cartoncino per creare azioni che promuovano i diritti a scuola.
- ☐ Materiale da disegno per elaborare proposte.
- ☐ Nastro adesivo per appendere i poster degli alunni.
- ☐ Schede di riflessione finale (opzionali).

Attività complementari

- ☐ Fogli o lavagna per annotare.
- ☐ Opzionale: disegni di una "macchina del tempo".
- ☐ Aula organizzata per lavoro di gruppo o plenaria.
- ☐ Schede di osservazione.
- ☐ Matite e cartelline portablocco (opzionali).
- ☐ Passeggiata nel cortile, corridoi o aula.







DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Lea, 17 Jahre, Hürth

¿Cosa sono i diritti del bambino?

Tutti i bambini del mondo hanno diritti speciali che devono permettere loro una vita buona e sicura.

Questi diritti si chiamano **diritti del bambino**.

Si applicano ovunque, indipendentemente dal fatto che il bambino viva in Germania, in Africa o in qualsiasi altro luogo del mondo.

Nel 1989, molti paesi di tutto il mondo hanno deciso che tutti i bambini dovevano avere dei diritti e hanno firmato la **Convenzione sui Diritti dell'Infanzia**.

I bambini dovevano avere diritti e hanno firmato la Convenzione sui Diritti dell'Infanzia.

¿Sai quali sono questi diritti?

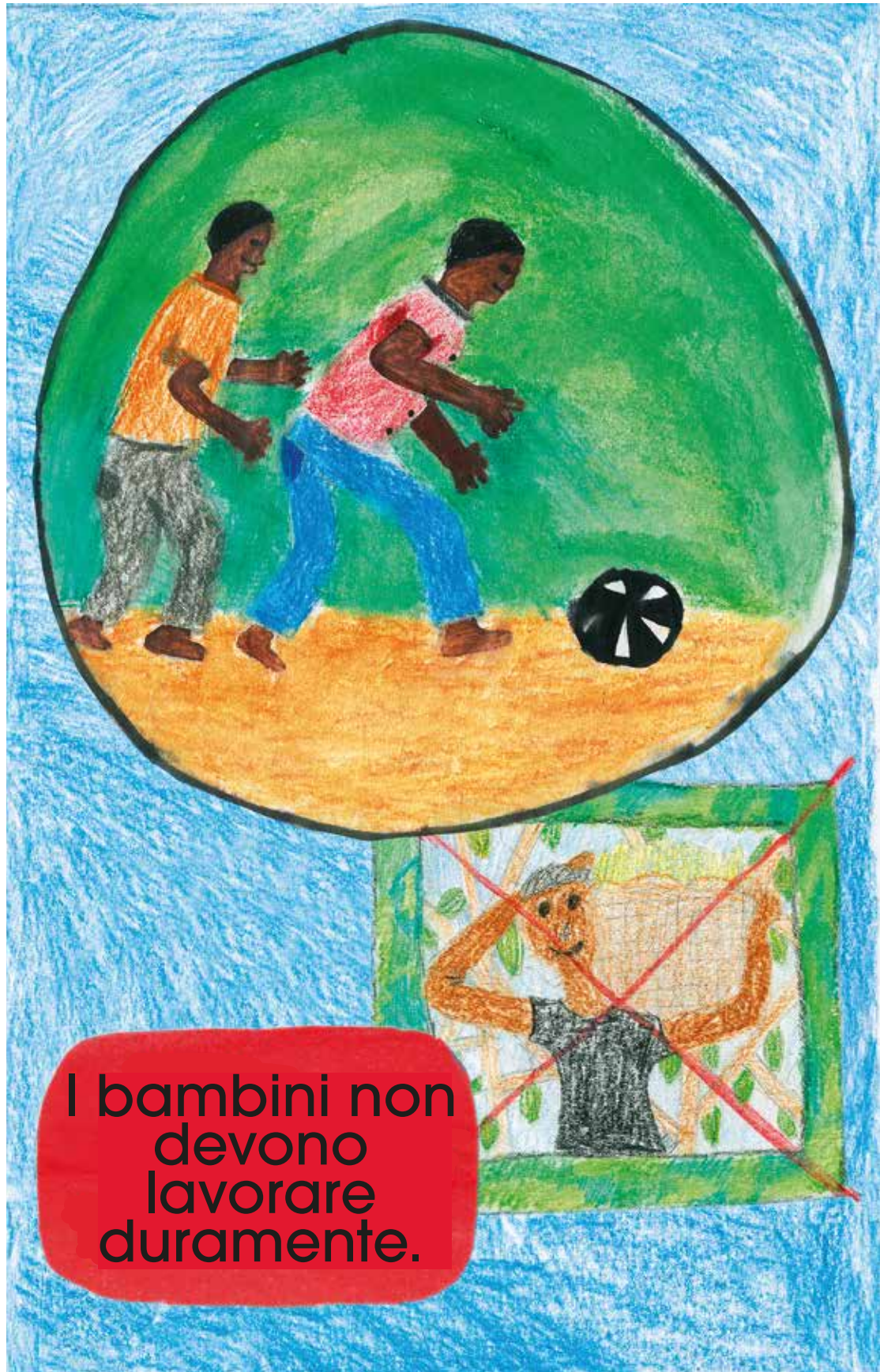
Diritto a una casa sicura



Diritto al gioco e al tempo libero



Diritto alla protezione contro lo sfruttamento

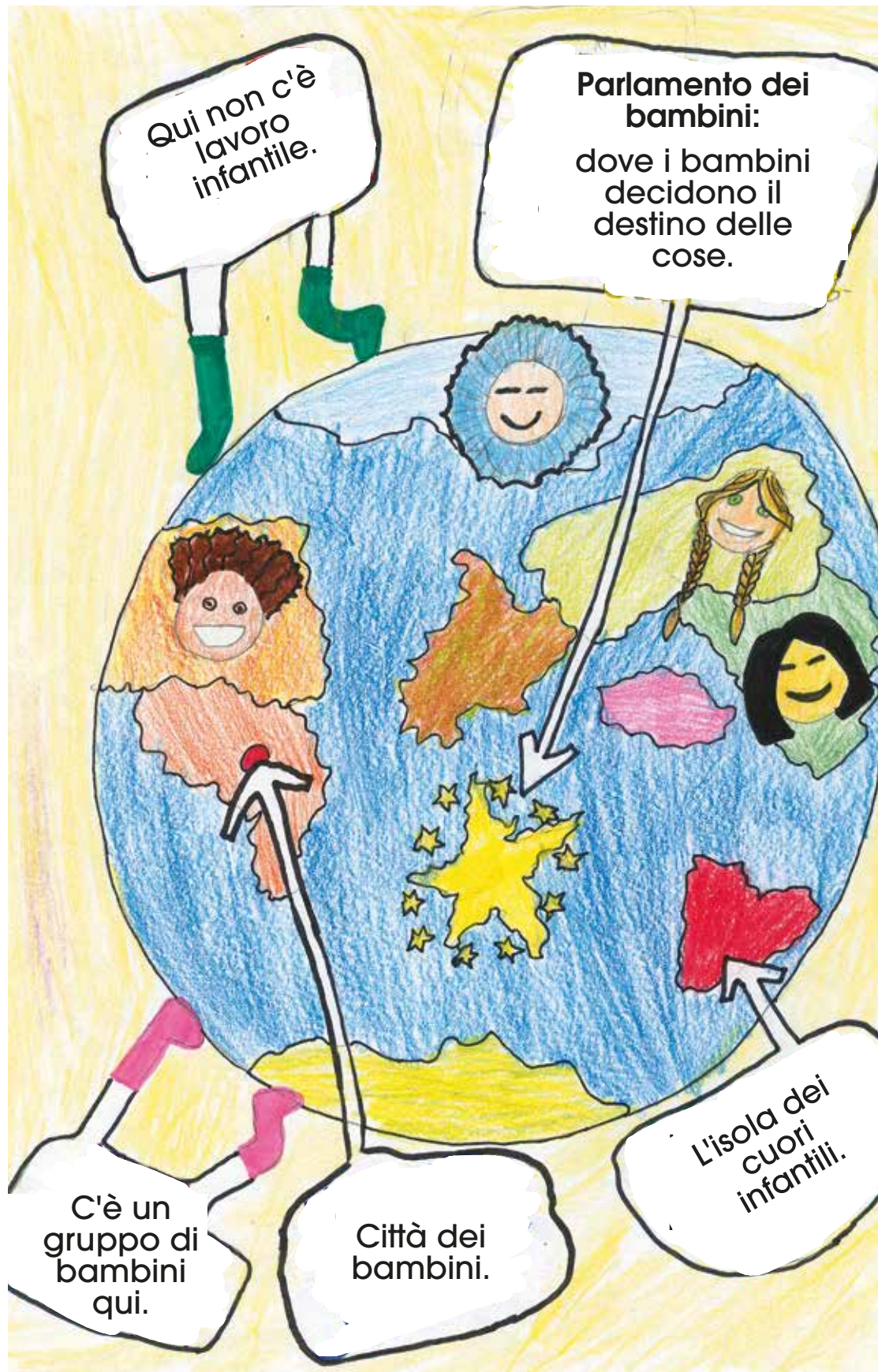


DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Diritto alla protezione contro la violenza



Diritto alla partecipazione attiva



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Diritto all'uguaglianza



Diritto alla salute



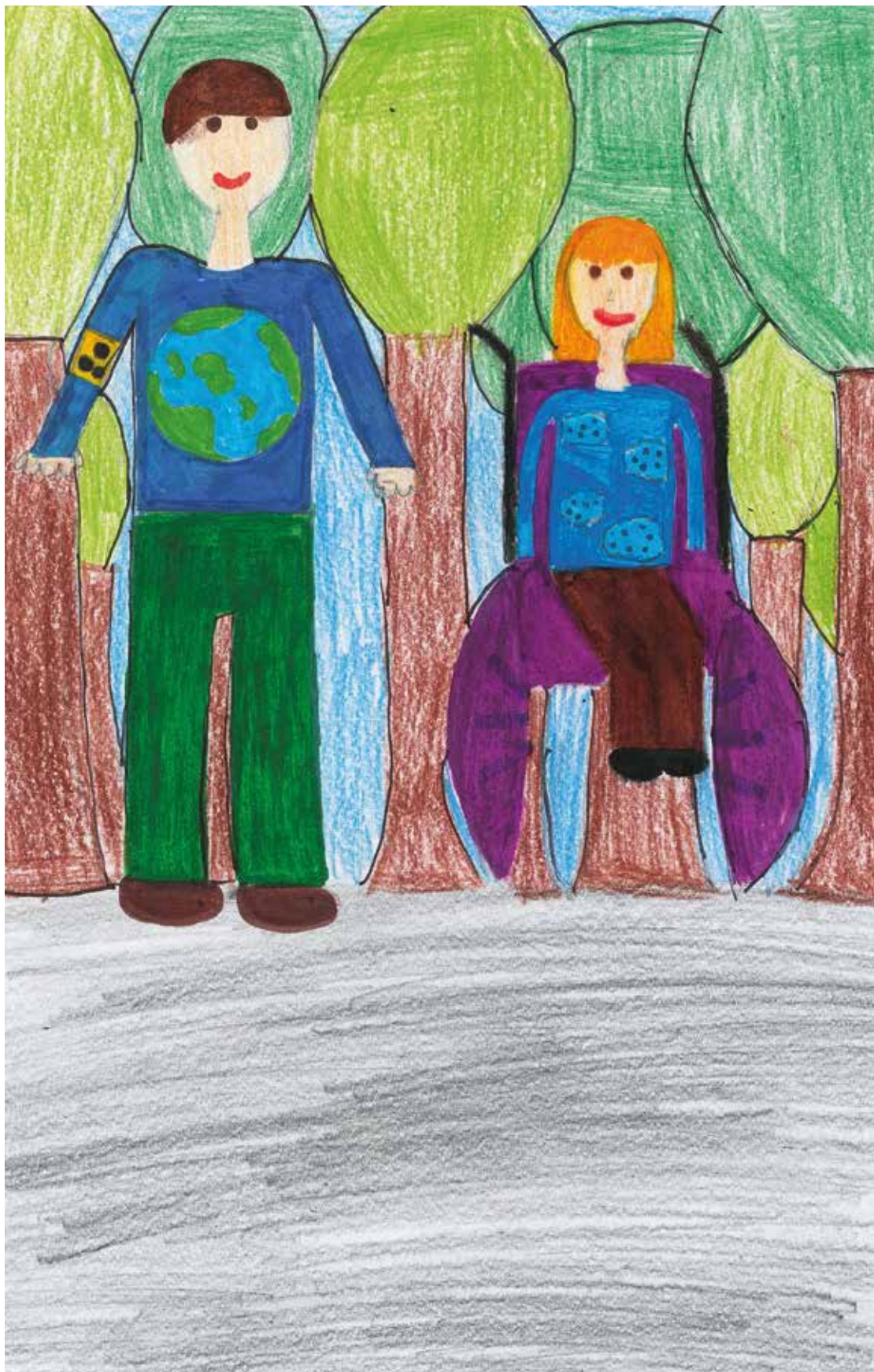
Diritto a un'alimentazione

Alimentazione

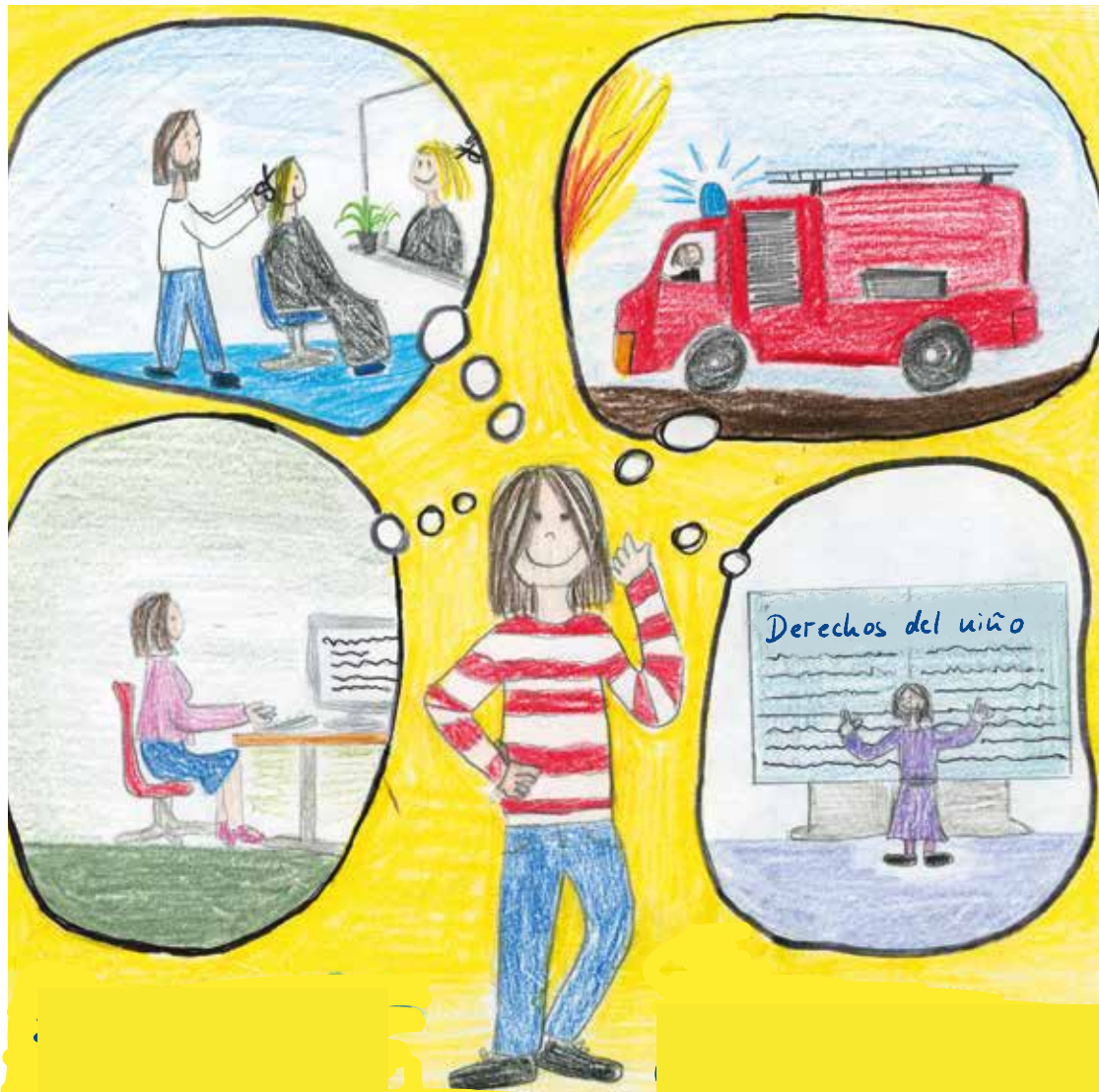


DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Diritto all'assistenza speciale



Diritto all'istruzione

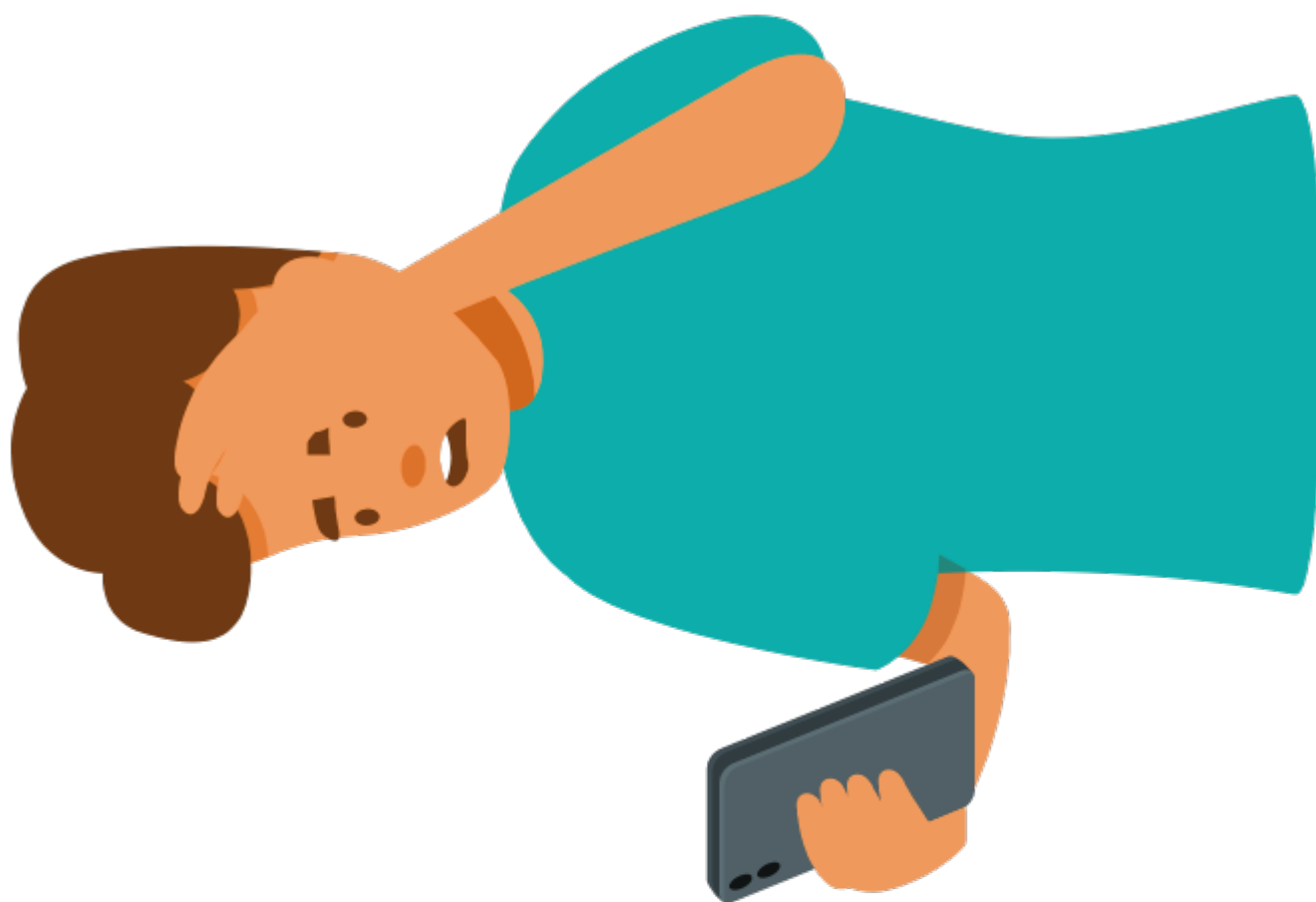


*7 bambini hanno diritto
all'istruzione e alla
scuola.*



DIE STERNSINGER
KINDERMISSIONSWERK

Louisa, 11 Jahre, Radolfzell







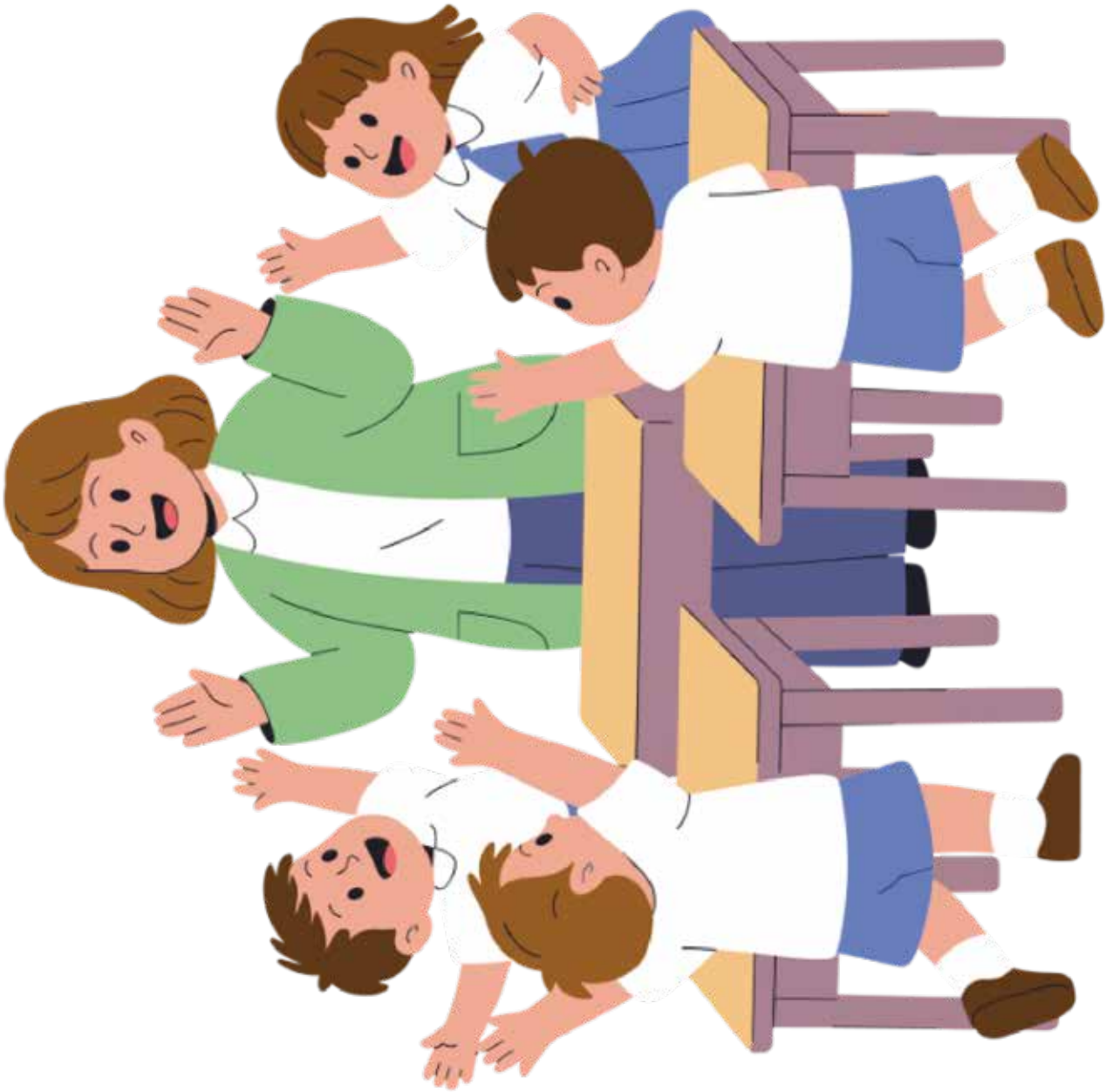












Nella mia scuola si osserva che:

[illegible]

Nella mia scuola si osserva che:

[illegible]



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

