

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



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	Pag. 8
• Introduzione, obiettivi, punti e parole chiave	Pag. 9
• Giorno 1	
◦ A1: Percezione dei segnali - Vivere ed esprimere	Pag. 12
◦ A2: Interpretazione dei segnali - Esprimere attraverso immagini o teatro emozionale	Pag. 14
◦ A3: Considerare e chiarire gli obiettivi personali - Riconoscere e cambiare le emozioni ...	Pag. 16
◦ A4: Progetto d'azione - Strategie creative e cooperative	Pag. 18
◦ A5: Riflessione sui modelli di reazione personali - Prendere decisioni	Pag. 20
◦ A6: Mettere in pratica la reazione - La rete dell'amicizia e del rispetto reciproco	Pag. 22
• Attività complementari	
◦ AC1: La mia mappa emozionale della settimana	Pag. 24
◦ AC2: La cassetta delle lettere invisibile	Pag. 25
• Checklist dei materiali per tutte le attività	Pag. 26
• Materiali stampabili	
◦ Stampabili Attività 1 e 2 (Immagini di espressioni emozionali)	Pag. 27
◦ Stampabile Attività 3 (Chiarire gli obiettivi personali)	Pag. 32
◦ Stampabile Attività 4 (Progetto d'azione - Modello del trifoglio e Carte)	Pag. 39
◦ Stampabile Attività complementare 1: "La mia mappa emozionale della settimana"	Pag. 42
2. Modulo 2: Stress e strategie di affrontamento	Pag. 44
• Istruzione: Perché lavorare sullo stress a scuola?	Pag. 45
• Giorno 1. Riconoscere lo stress e i suoi segnali	
◦ AP 1.1. Introduzione e attivazione iniziale "Quando penso allo stress..."	Pag. 48
◦ AP 1.2. Scala dello stress 1-10	Pag. 50
◦ AP 1.3. Cos'è lo stress? + Storia "Il cuore del cacciatore"	Pag. 52
◦ AP 1.4. Gioco "Il peso dello stress"	Pag. 55
◦ A 1.5. "Tempi moderni" Lo stress permanente e come ci influenza	Pag. 57
◦ AP 1.6. "Quali cose mi causano stress?" - Carte Metaplan	Pag. 59
◦ A 1.7. "Reazioni allo stress" - Come rispondono il mio corpo, le mie emozioni e il mio comportamento	Pag. 61
◦ A 1.8. Counter-Programs "Il potere del pensiero" + "Allenamento del muscolo del sorriso"	Pag. 63
◦ AP 1.9. Chiusura del Giorno 1 — Integrazione e calma	Pag. 65
• Giorno 2. Imparare a regolarmi e a prendermi cura di me	
◦ A 2.1. Benvenuto e ripasso del Giorno 1	Pag. 67
◦ AP 2.2. "Il Programma di Emergenza del Cervello" - Come e perché ci blocciamo	Pag. 69
◦ AP 2.3. "Coping Strategies" - Strategie per gestire lo stress	Pag. 72
◦ AP 2.4. "Tank Model" — Il Modello del Serbatoio Emozionale	Pag. 75
◦ AP 2.5. "Help System" + Rilassamento guidato (Fantasia / Body Scan / RMP)	Pag. 78
◦ A 2.6. Gioco "1-7" — Stress improvviso e processo decisionale	Pag. 80
◦ AP 2.7. Chiusura del Modulo — Integrazione e riflessione finale	Pag. 82
• Attività complementari	
◦ AC1 — "Il Semaforo dello Stress"	Pag. 84
◦ AC2 — "Kit di Pronto Soccorso Emozionale"	Pag. 86
• Checklist dei materiali per tutte le attività	Pag. 88
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 1	
▫ AP 1.7. Reazioni allo stress	Pag. 90
◦ Giorno 2	
▫ AP 2.2 Programma di emergenza del cervello	Pag. 91
▫ AP 2.3 Strategie di gestione dello stress	Pag. 92
▫ AP 2.4 Il mio serbatoio emozionale	Pag. 96
◦ Attività complementari	
▫ AC1. Stress semafor	Pag. 97
3. Modulo 3: Guida alla salute mentale e cura di sé	Pag. 98
• Introduzione, obiettivi, punti e parole chiave	Pag. 99
• Attività	
◦ A1: Introduzione alla Salute Mentale	Pag. 100

◦ A2: L'albero del benessere	Pag. 102
◦ A3: Il mio cerchio di supporto	Pag. 104
• Attività complementari	
◦ AC1: Il mio kit di cura di sé emozionale	Pag. 106
◦ AC2: Che albero sei?	Pag. 108
◦ AC3: Ascoltando il tuo Corpo	Pag. 110
• Checklist dei materiali per attività	Pag. 112
• Materiali stampabili	
◦ A2. L'albero del benessere	Pag. 113
◦ A3. Il mio cerchio di supporto	Pag. 115
◦ AC3. Che albero sei?	Pag. 119
4. Modulo 4: Introduzione alla salute mentale e alle malattie mentali	Pag. 124
• Introduzione, obiettivi, punti e parole chiave	Pag. 125
• Giorno 1. Salut i necessitats i les seves activitats	
◦ A1: Cos'è la salute mentale?	Pag. 127
◦ A2: Cosa influenza la mia salute mentale?	Pag. 129
◦ A3: Chiusura – Integrare ciò che si è imparato sulla salute mentale	Pag. 131
• Giorno 2: Cura di sé e gestione dello stress	
◦ A1: "L'albero del benessere" – Strategie di cura di sé e benessere	Pag. 133
◦ A2: Attività 2: Riflessione guidata – Cosa mi aiuta veramente a sentirmi bene?	Pag. 135
• Giorno 3. La meva xarxa de suport	
◦ A1: Chi mi può aiutare?	Pag. 137
◦ A2: Come accompagniamo qualcuno che ha bisogno di supporto?	Pag. 140
◦ A3: Esercitiemoci ad aiutare qualcuno che ne ha bisogno	Pag. 142
• Attività complementari	
◦ AC1: "Il mio kit di pronto soccorso emozionale"	Pag. 144
◦ AC2: "Semaforo emozionale"	Pag. 145
• Checklist dei materiali per tutte le attività	Pag. 147
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 2. A2.1 — Albero del benessere	Pag. 148
◦ Giorno 3. A3.1. Cerchio concentrico	Pag. 149
◦ Giorno 3. A3.2 Come accompagniamo qualcuno che ha bisogno di supporto?	Pag. 151
◦ Giorno 3. A3.3 Esercitiemoci ad aiutare qualcuno che ne ha bisogno	Pag. 152
◦ AC1. Il mio kit di pronto soccorso emozionale	Pag. 153
◦ AC2. Semaforo emozionale	Pag. 154
5. Modulo 5: Prevenzione del bullismo e cyberbullismo	Pag. 155
• Introduzione, obiettivi, punti e parole chiave	Pag. 156
• Giorno 1. Bullismo in generale	
◦ A1: Introduzione e presentazione	Pag. 158
◦ A2: Giro di presentazioni – Qualità positive	Pag. 160
◦ A3: Gioco di movimento – "Sì / No"	Pag. 161
◦ A4: Dinamica video – «L'impatto delle parole»	Pag. 161
◦ A5: Contributo – Carte di carta – Sentimenti durante il bullismo	Pag. 165
• Giorno 2. Cyberbullismo, coraggio civico e strategie contro il bullismo	
◦ A1: Cerchio di ripasso e introduzione al cyberbullismo	Pag. 167
◦ A2: Video – No Hate Speech + Dibattito	Pag. 168
◦ A3: Gioco – «Messaggi comuni»	Pag. 169
◦ A4: Esercizio – «Passi silenziosi in avanti»	Pag. 171
◦ A5: Strategie contro il bullismo – Revisione delle regole della classe	Pag. 173
◦ A6: Cerchio di chiusura – Carte di cura di sé	Pag. 175
• Attività complementari	
◦ AC1: La cassetta dei messaggi anonimi	Pag. 177
◦ AC2: La rete della fiducia	Pag. 178
• Checklist de material per dia	Pag. 179
• Materials imprimibles	
◦ Giorno 1. A3. Gioco di movimento "Sì / NO"	Pag. 180
◦ Giorno 1. A5. Sentimenti durante il bullismo	Pag. 182
◦ Giorno 2. A3. Gioco - «Messaggi comuni»	Pag. 191
◦ Giorno 2. A6. Carte dell'amor proprio	Pag. 195

6. Modulo 6: Riconoscere e comprendere la vergogna	Pag. 198
• Introduzione, obiettivi, punti e parole chiave	Pag. 199
◦ Fase 1. Introduzione "L'individualità della vergogna"	Pag. 202
◦ Fase 2. Sviluppo "Comprendere la vergogna"	Pag. 204
◦ Fase 3. Consolidamento "Identificare e classificare la vergogna"	Pag. 206
◦ Fase 4. Chiusura "La vergogna a scuola e prevenzione"	Pag. 208
• Attività complementari	
◦ AC1. Storie anonime di vergogna	Pag. 210
◦ AC2. Il semaforo della vergogna	Pag. 211
◦ AC3. Muro del rispetto	Pag. 212
• Checklist dei materiali per tutte le attività	Pag. 212
• Materiali stampabili	
◦ Fase 1: Introduzione "L'individualità della vergogna" e AC2. semaforo	Pag. 214
◦ Fase 2. Lista di frasi con situazioni (utilizzabile anche nella Fase 3 e attività complementare semaforo)	Pag. 216
◦ Fase 2: Sviluppo "Comprendere la vergogna"	Pag. 217
◦ Fase 2: Carte delle emozioni	Pag. 219
◦ Fase 3: Consolidamento "Identificare e classificare la vergogna"	Pag. 247
7. Modulo 7: Giovani caregiver	Pag. 248
• Introduzione, obiettivi e punti chiave per l'insegnante	Pag. 249
• Attività	
◦ A1: Cos'è una malattia mentale?	Pag. 251
◦ A2: Miti e realtà	Pag. 253
◦ A3: Impatto generale sui bambini	Pag. 255
◦ A4: Cosa aiuta? — Rete di supporto	Pag. 257
◦ A5: Chiusura e integrazione	Pag. 259
• Attività complementari	
◦ AC1: Responsabilità reale vs. responsabilità presunta	Pag. 261
◦ AC2: Cosa aiuta vs. cosa non aiuta	Pag. 263
• Checklist dei materiali per sessione	Pag. 264
• Materiali stampabili	
◦ A2: Miti e verità	Pag. 265
8. Modulo 8: Uso dei mezzi digitali e salute mentale	Pag. 266
• Introduzione, obiettivi e punti chiave per l'insegnante	Pag. 267
• Giorno 1 - I mezzi digitali e il benessere	
◦ A1: Analizziamo il nostro benessere digitale	Pag. 268
• Giorno 2 - Uso sano dei mezzi digitali	
◦ A1: Tempi di utilizzo dei mezzi digitali	Pag. 272
• Giorno 3 - Riflessione e abitudini sane	
◦ A1: Riflessione e abitudini mediatiche sane	Pag. 275
• Attività complementari	
◦ AC1: Dibattito sulle Fake News e i social network	Pag. 278
◦ AC2: Il mio piano settimanale di disconnessione digitale	Pag. 279
• Checklist dei materiali per sessione	Pag. 280
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 1. A1.1 — "Un giorno con Felix e Sam" + Dadi	Pag. 281
◦ Giorno 2 A2.1 — Tempi di utilizzo dei mezzi digitali	Pag. 282
◦ Attività complementari	
◦ AC1. Pubblicazioni fuorvianti	Pag. 285
◦ AC2. Modello di piano settimanale	Pag. 293
9. Modulo 9: Protezione dei minori e diritti dell'infanzia	Pag. 294
• Introduzione, obiettivi e punti chiave per l'insegnante	Pag. 295
• Giorno 1 — Diritti alla vita	
◦ A1: Immagine nascosta e lettura critica	Pag. 296
◦ A2: Identifichiamo i diritti in scene reali	Pag. 300
◦ A3: Dilemmi etici della vita quotidiana	Pag. 302

• Giorno 2 — I diritti nel mondo	
◦ A1: "E se...?" — Domande che risvegliano la consapevolezza globale	Pag. 304
◦ A2: Storie vere di bambini di tutto il mondo	Pag. 306
◦ A3: Analisi critica — Cause e conseguenze	Pag. 308
• Giorno 3. Rete di supporto	
◦ A1: "Quali diritti si vivono qui?"	Pag. 310
◦ A2: "La nostra scuola con più diritti"	Pag. 313
◦ A3: "Quale diritto è essenziale per me?"	Pag. 315
• Attività complementari	
◦ AC1: Mappa delle Ingiustizie Quotidiane	Pag. 317
◦ AC2: Tribunale dei Diritti	Pag. 319
• Checklist dei materiali per sessione	Pag. 321
• Materiali stampabili	
◦ Giorno 1	
▪ A1.1 — Immagine nascosta	Pag. 323
▪ A1.2 — Lista dei diritti + Brevi dilemmi	Pag. 324
◦ Giorno 2	
▪ A2.1 — E se...?	Pag. 326
▪ A2.2 — Storie vere	Pag. 327
▪ A2.2 e 2.3 — Modello di analisi critica	Pag. 328
▪ A2.3 — Carte dei concetti chiave	Pag. 329
▪ A3.3 — Schede di osservazione	Pag. 330
◦ Giorno 3	
▪ A3.2 — Modello guida	Pag. 331
◦ Attività complementari	
▪ AC1 — Micro-ingiustizie	Pag. 332
▪ AC2 — Casi brevi + ruoli	Pag. 333

Emozioni e sentimenti

Guida per il corpo docente



Scuola Secondaria

INTRODUZIONE

Durante l'**adolescenza**, il mondo emotivo diventa più complesso. In questa fase, le persone giovani affrontano cambiamenti interni, conflitti sociali e decisioni che iniziano a influenzare pesantemente la propria **identità e le proprie relazioni**. Tuttavia, molte mancano ancora degli strumenti necessari per comprendere ciò che provano, esprimerlo con chiarezza o trasformare le reazioni automatiche in risposte consapevoli.

Questo modulo mira ad accompagnare la classe in un **processo di autoconsapevolezza emotiva**, riconoscendo che dietro ogni emozione si cela un bisogno. Si lavora su concetti come la percezione dei segnali interni, l'interpretazione emotiva, i modelli di reazione, gli obiettivi personali e l'azione responsabile.

Inoltre, il modulo intende **promuovere l'empatia e il rispetto reciproco**, creando un ambiente in aula dove chiunque si senta visto, compreso e accettato emotivamente.

Il ruolo di chi insegna è fondamentale: facilitare le attività, **garantire uno spazio sicuro di espressione** e accompagnare le conversazioni con ascolto attivo. Lungo il modulo, il personale docente potrà osservare come il gruppo gestisce le proprie emozioni, ottenendo informazioni preziose per supportarne lo sviluppo socio-emozionale.

Obiettivi

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

Theoretical basis

Gumora, G. y Arsenio, WF (2002). Emotionality, emotional regulation and school performance in secondary school children. *Journal of School Psychology*, 40 (5), 395–413.

- **Percepire i segnali:** notare ciò che sentiamo dentro e ciò che accade intorno a noi.
- **Interpretare la situazione:** comprendere quali emozioni sono presenti e quali possono essere le intenzioni altrui.
- **Chiarire ciò che vogliamo:** decidere qual è il nostro obiettivo personale in quella situazione.
- **Pensare alle risposte:** immaginare diversi modi di agire.
- **Valutare le opzioni:** valutare le possibili conseguenze e scegliere la risposta più adeguata.
- **Agire e autoregolarsi:** attuare la risposta scelta e adattarla se necessario.



Le idee condivise in questo laboratorio sono suggerimenti su come utilizzare il materiale. Sentiti libero di adattarlo alle tue necessità: puoi dividere il laboratorio in due parti, distribuirlo su più giorni o completarlo in una sola sessione — ciò che funziona meglio per il tuo gruppo.

Allo stesso modo, i materiali possono essere utilizzati sia in formato cartaceo che digitale, a seconda della convenienza.

Parole chiave

- Autoconoscenza
- Espressione emotiva
- Regolazione emotiva
- Linguaggio non verbale
- Bisogni personali
- Empatia e relazione con l'altro
- Ascolto senza giudizio
- Clima di gruppo
- Riflessione condivisa
- Sicurezza emotiva

Risultati attesi – Modulo 1

Al termine di questo modulo, ci si aspetta che le persone adolescenti amplino il proprio vocabolario emotivo, **si connettano con i propri bisogni** e sviluppino abilità per esprimersi e relazionarsi con maggiore consapevolezza ed empatia.

Orientamenti chiave per il personale docente

- Creare fin dall'inizio un **clima emotivamente sicuro**.
- **Validare tutte le emozioni** come esperienze legittime, evitando di classificarle come "buone" o "cattive".
- Essere un **modello di espressione emotiva rispettosa**, sia verbale che corporea.
- Usare le attività come punto di partenza per il dialogo, non come fine a se stesse.
- **Adattare le proposte alle necessità del gruppo**, senza forzare una partecipazione emotiva intensa.
- **Osservare senza giudicare**: ogni persona ha il proprio ritmo di espressione emotiva.
- Utilizzare le attività per individuare modelli emotivi, resistenze o progressi.
- **Promuovere l'empatia e l'ascolto attivo** come strumenti di connessione e supporto emotivo.
- **Chiudere emotivamente ogni sessione**, evitando di lasciare temi aperti o stati emotivi attivati.

Questo materiale è organizzato in **unità tematiche indipendenti**, non in una sequenza rigida giorno per giorno. Ogni unità include obiettivi di apprendimento, passaggi dettagliati e attività applicabili in modo autonomo in aula.

Come docente, puoi decidere:

- **Quali unità trattare**, in base alle caratteristiche e alle necessità del gruppo.
- In quale ordine applicarle, adattando la progressione al contesto della classe.
- **Quanto tempo dedicare a ogni unità**, poiché possono essere svolte in una sola sessione o ampliate in più incontri.

L'intento è offrire un insieme di attività pratiche che **rafforzino le abilità emotive e sociali**, con totale libertà di adattare al ritmo e alle circostanze dell'aula.

A1

Attività 1: Percezione dei segnali – Sperimentare ed esprimere (minuti circa). Adattare al ritmo e alle necessità del gruppo.

1.1 Obiettivo

1. Riconoscere e nominare le emozioni.
2. Esprimere le emozioni in modo creativo attraverso la **musica e l'uso di strumenti**.
3. Riflettere su come vengono percepite le proprie espressioni emotive e comprendere meglio le emozioni delle **altre persone**.

Materiali

- ☐ Disegni, immagini o icone che rappresentino diverse emozioni.
- ☐ Strumenti musicali semplici (tamburi, xilofoni, maracas...) o oggetti quotidiani che producano suoni.
- ☐ Spazio ampio per il lavoro in cerchio e piccoli gruppi.

1.2 Sviluppo dell'attività

1. Inizio – Riconoscere le emozioni:

- Distribuire nell'aula disegni, immagini o icone che rappresentino diverse emozioni.
- Chiedere a ogni partecipante di avvicinarsi all'immagine che rappresenta **come si sente in quel momento**.
- Ognuno condivide brevemente perché ha scelto quell'emozione, prima in coppia e poi, se lo desidera, con il gruppo.

2. Spiegazione della dinamica musicale:

- Presentare due opzioni di lavoro, lasciando che il gruppo scelga in base alle proprie preferenze:

Opzione 1 (individuale): Ogni studente sceglie uno strumento musicale ed esplora come esprimere un'emozione (gioia, rabbia, tristezza, calma...) utilizzando **variazioni di suono** (veloce/lento, forte/piano).

Opzione 2 (di gruppo): In gruppi di 3-4 persone, creare un breve brano musicale che rappresenti un'**emozione condivisa**, prestando attenzione alla cooperazione e alla coordinazione.

- Come supporto, **chi insegna** può fornire esempi semplici: suoni forti e veloci per esprimere rabbia. Suoni dolci e lenti per esprimere calma.

3. Creazione e prova:

- Se il lavoro è individuale, concedere alcuni minuti per esplorare liberamente lo strumento.
- Se è di gruppo, guidare i partecipanti affinché concordino quale emozione rappresentare e come farlo con gli strumenti disponibili.

4. Presentazione dei risultati:

- Ogni partecipante o gruppo presenta il proprio brano musicale al resto della classe.
- Dopo ogni presentazione, aprire un breve spazio per i commenti con domande come:
 - *Come hai percepito l'emozione?*
 - *Come vi siete sentiti nell'esprimerla?*

5. Chiusura finale:

- Chiedere al gruppo:
 - *Quale emozione ti ha colpito di più oggi?*
 - *Cosa ti è piaciuto o ti è risultato utile di questo esercizio?*
- Come chiusura simbolica, ogni partecipante può emettere un **breve suono con il proprio strumento** che rappresenti lo stato d'animo con cui conclude la sessione



Nota per chi insegna

- Ricorda che non esiste una forma "corretta" o "errata" di esprimere le emozioni con la musica: **ogni tentativo è valido**.
- Presta particolare attenzione a chi partecipa meno, offrendo uno spazio sicuro e rispettoso.
- Rafforza la **chiusura riflessiva**, affinché l'attività non sia vissuta solo come un gioco, ma come un modo per connettere sentire – esprimere – condividere.

A2

Attività 2: Interpretazione dei segnali – Esprimere attraverso immagini o teatro emotivo (minuti circa) **Adattare in base al livello di partecipazione e al ritmo del gruppo.**

2.1 Obiettivo

1. Riconoscere le emozioni attraverso **segnali non verbali**, come espressioni facciali e gesti.
2. Confrontare la propria interpretazione delle emozioni con la percezione delle altre persone.
3. Sviluppare **empatia e abilità di osservazione**

Materiali

- ☐ Immagini di persone (bambini, adolescenti, adulti) che mostrano diverse emozioni (gioia, paura, tristezza, sorpresa, rabbia, calma...).
- ☐ Fogli di carta e matite colorate/pennarelli per il disegno.
- ☐ Spazio in aula per organizzare brevi **rappresentazioni teatrali**.

2.2 Sviluppo dell'attività

1. **Inizio – Riconoscere i segnali emotivi:**
 - Mostrare al gruppo immagini di persone che esprimono diverse emozioni.
 - Chiedere alla classe di **identificare quale emozione** credono sia rappresentata in ogni immagine e di spostarsi in uno spazio dell'aula contrassegnato da quell'emozione.
 - Dopo ogni immagine, porre la domanda chiave: "Come hai riconosciuto questa emozione"
2. **Spiegazione delle opzioni creative:**
 - Presentare due possibilità e lasciare che la classe o i gruppi scelgano:
 - **Opzione 1. Disegno emotivo:** Ogni studente realizza un disegno che rifletta un'emozione attuale o una specifica.
 - **Opzione 2. Teatro emotivo:** In gruppi di 3-5 persone, creare una piccola scena (3-5 minuti) in cui vengano mostrate tre emozioni diverse in una stessa situazione (per esempio: durante l'intervallo, a casa, a una festa).
3. **Sviluppo delle produzioni:**
 - Se lavorano con i disegni: accompagnare con esempi, l'uso di colori, forme o simboli che rappresentino le emozioni.
 - Se lavorano con il teatro: ricordare che non esistono interpretazioni "corrette" o "errate". **Favorire un clima di rispetto**, ascolto e apprezzamento.
4. **Presentazione dei risultati:**
 - **Opzione 1 (disegni):** La classe presenta i propri disegni. Prima che l'autore spieghi la propria opera, il gruppo cerca di interpretare quale emozione trasmette.
 - **Opzione 2 (teatro):** Ogni gruppo rappresenta la propria scena. Il resto della classe cerca di identificare quali emozioni erano presenti.

5. Riflessione finale in gruppo:

- Guidare un dialogo con domande come:
 - Com'è stato esprimere le emozioni attraverso le immagini o il teatro?
 - Quali dettagli ti hanno aiutato a interpretare ciò che provavano le altre persone?
 - Cosa hai imparato su di te e sugli altri?

Nota per chi insegna

- Sottolinea che non esiste un'unica risposta corretta nell'interpretare le emozioni: l'importante è ascoltare e rispettare i diversi punti di vista.
- Puoi usare domande come:
 - *"Quali gesti o espressioni ti hanno aiutato di più a interpretare l'emozione?"*
 - *"Quali differenze hai notato tra ciò che hai provato tu e ciò che gli altri hanno percepito?"*
- Rafforza l'importanza della **diversità di prospettive** e dell'empatia per una convivenza rispettosa.



A3

Attività 3: Considerare e chiarire gli obiettivi personali – Riconoscere e cambiare le emozioni (Circa 40-50 minuti) Adattata in base al livello di coinvolgimento del gruppo.

3.1 Obiettivi

1. Formulare obiettivi personali e pensare a **passi concreti per raggiungerli**, tenendo conto di punti di forza, risorse e motivazione.
2. Riconoscere l'influenza della postura corporea e delle emozioni sull'esperienza personale.
3. Riflettere su esperienze e prospettive per applicarle a scuola e alle sfide della vita quotidiana.

Materiali

- ☐ Immagini o simboli che rappresentino diverse aree della vita (lavoro, hobby, famiglia, amicizie, studi, futuro professionale).
- ☐ Fogli di carta e matite colorate o pennarelli.
- ☐ Spazio per lavorare in **coppia o piccoli gruppi**.

3.2 Sviluppo dell'attività

Parte 1 – Chiarimento degli obiettivi personali

1. Collocare immagini o simboli relativi a diverse aree della vita in giro per l'aula.
2. Porre domande iniziali per attivare la riflessione:
 - *"Quale di queste immagini rappresenta qualcosa che ti piace?"*
 - *"Quale area è particolarmente importante per te in questo momento?"*
3. Chiedere a chi partecipa di avvicinarsi all'immagine che più lo attrae e di condividere in coppia perché l'ha scelta e cosa significa per sé.
 - Approfondire la riflessione con nuove domande:
 - *"C'è qualcosa che ti piacerebbe ottenere in quest'area?"*
 - *"Cosa vorresti raggiungere con quell'obiettivo?"*
4. Ogni studente disegna un **percorso verso il proprio obiettivo**, con tappe intermedie, rispondendo a:
 - *Cosa posso fare per raggiungere questo obiettivo?*
 - *Chi può aiutarmi?*
 - *Cosa posso fare per mantenere la motivazione?*

Parte 2 – Riconoscere e cambiare le emozioni attraverso il corpo

1. Invitare la classe a rappresentare un'emozione specifica con il corpo (per esempio: rabbia, collera, vergogna) usando **postura, voce e gesti**.
2. Successivamente, spiegare di cambiare consapevolmente la propria postura verso l'estremo opposto (per esempio: dal rannicchiarsi all'aprirsi, dal guardare a terra al guardare avanti) e di riflettere su come cambiano le proprie sensazioni corporee.
3. In coppia o piccoli gruppi, condividere come ci si è sentiti in ogni postura e quali differenze sono state notate.

Parte 3 – Riflessione di gruppo

1. Riunire il gruppo e aprire un dialogo con domande come:
 - "Quali obiettivi vale la pena perseguire a scuola e nella vita quotidiana?"
 - "Quali posture corporee influenzano di più le nostre emozioni?"
 - "Com'è cambiato il tuo stato emotivo quando hai modificato la postura?"
 - "Come possiamo applicare questo nel nostro giorno per giorno per sentirci meglio o affrontare le sfide con più fiducia?"

Nota per il corpo docente

- Sottolinea che gli obiettivi devono essere **realistici e raggiungibili**, e che ogni piccolo passo conta.
- Spiega che le emozioni e la postura corporea sono strettamente correlate e che praticare cambiamenti consapevoli nel corpo può essere uno strumento utile per gestire le emozioni.
- Puoi menzionare lo studio di **Amy Cuddy (2015)** su come adottare posture aperte per 2 minuti aumenti la sensazione di fiducia e riduca lo stress.
- Se il gruppo appare insicuro, esegui tu l'esercizio come esempio, modellando come cambiano le sensazioni quando si modifica la postura.

A4

Attività 4: Progetto d'azione – Strategie creative e cooperative

(Circa 40-50 minuti) Adattare secondo la dinamica del gruppo e il tempo disponibile.

4.1 Obiettivi

1. Sviluppare diversi percorsi d'azione per raggiungere obiettivi individuali e collettivi.
2. Ampliare il repertorio di **strategie di risoluzione dei problemi** attraverso una pianificazione flessibile e cooperativa.
3. Identificare punti di forza e interessi personali che aiutino a raggiungere obiettivi e superare difficoltà.

Materiali

- ☐ Tessere di puzzle (con immagini o parole).
- ☐ Fogli grandi o cartoncini.
- ☐ Modelli di quadrifoglio a quattro foglie (o carta per disegnarli).
- ☐ Forbici, colla e pennarelli colorati.

4.2 Sviluppo dell'attività

Parte 1 – Puzzle iniziale e connessione di gruppo

1. Consegnare una tessera di puzzle a ogni partecipante.
2. La classe cammina per l'aula fino a trovare il pezzo che si incastra con il proprio (la propria "coppia di puzzle").
3. Una volta trovati, formano coppie o piccoli gruppi.

Parte 2 – Esercizio del "Quadrifoglio"

1. In coppia, porsi reciprocamente le seguenti domande:
 - *Qual è stato il tuo ultimo traguardo positivo?*
 - *Quali hobby pratici da solo e quali condividi con altre persone?*
 - *Cosa ti piace di te e in cosa credi di essere bravo/a?*
2. Ogni risposta viene scritta su un foglio a forma di quadrifoglio a quattro foglie.
3. Ritagliano il quadrifoglio e lo incollano su un poster comune del gruppo o della classe.

Parte 3 – Condividere e riflettere

1. Ogni coppia presenta il quadrifoglio del compagno o della compagna al resto del gruppo, evidenziandone i punti di forza e le qualità positive.
2. Riflessione con il gruppo:
 - *"Quali qualità o abilità sono apparse con più frequenza?"*
 - *"In che modo questi punti di forza contribuiscono al benessere del gruppo?"*

Impegno diseguale
nel gruppo

Coinvolgere e motivare ogni persona
in base ai propri punti di forza.

Difficoltà nel capire il compito

Dividere il compito in passi più piccoli e chiedere aiuto.

Parte 4 – Esercizio "La Macchina"

1. Dividere la classe in gruppi e spiegare la consegna: progettare una **"macchina vivente"**, dove ogni studente rappresenti una parte. La macchina può essere:
 - **Reale** (un'auto, un orologio, una televisione).
 - **Immaginaria** (per esempio, una macchina del tempo).
2. Ogni componente assume un ruolo importante (volante, motore, ingranaggio, pedale...).
3. Il gruppo organizza **movimenti o suoni coordinati** affinché la macchina "funzioni".
4. Guida con domande come:
 - *"Come vi siete organizzati affinché tutte le parti funzionassero insieme?"*
 - *"Cosa succede se una parte non svolge la propria funzione?"*
 - *"Cosa succede se qualcuno si disconnette dal gruppo?"*

Parte 5 – Presentazione e riflessione finale

1. Ogni gruppo presenta la propria macchina al resto della classe, mostrandone il funzionamento.
2. Aprire un dialogo con domande come:
 - *"Come avete deciso quale ruolo avrebbe avuto ogni persona?"*
 - *"Qual è stata la sfida più grande nel collaborare?"*
 - *"Come vi siete sentiti quando la macchina ha funzionato bene?"*
 - *"Perché è importante che tutti i pezzi lavorino insieme?"*

Nota per il corpo docente

- Rafforza l'idea che **ogni persona è essenziale** affinché il gruppo funzioni.
- Sottolinea come la cooperazione e la coordinazione aiutino a risolvere i problemi.
- Incoraggia il riconoscimento dei punti di forza propri e altrui.
- Se il gruppo si disperde, ricorda che l'obiettivo è imparare a progettare strategie collettive, non "farlo in modo perfetto".
- Valorizza il **contributo di ogni componente**, anche i più piccoli.

A5

Attività 5: Riflessione sui modelli personali di reazione – Prendere decisioni consapevoli (30–40 minuti) Adattata secondo il livello di coinvolgimento del gruppo.

5.1 Obiettivi

1. Riflettere sui **modelli personali di reazione** e sui processi di presa di decisione in diverse situazioni.
2. Riconoscere come i fattori sociali ed emotivi influenzano le decisioni.
3. Imparare a identificare e regolare consapevolmente questi fattori per migliorare l'**autonomia personale**.

Materiali

- ☐ Fogli di carta o quaderni.
- ☐ Pennarelli o penne per creare mappe mentali.
- ☐ Spazio per il lavoro individuale e discussioni in piccoli gruppi.

5.2 Sviluppo dell'attività

1. **Introduzione con domande:** Proporre situazioni per attivare la riflessione, per esempio:
 - Pensa a una decisione recente, come il modo in cui hai ripartito il tuo tempo tra studio, hobby e amicizie.
 - *"C'è stato un momento in cui hai dovuto decidere come reagire in una conversazione o in un conflitto con amici o famiglia?"*
 - *"Cosa hai fatto per mantenere la calma o cambiare qualcosa in una situazione stressante?"*
2. **Lavoro individuale – Ricordare una situazione**
 - Ogni persona ricorda una **situazione recente** in cui ha dovuto prendere una decisione difficile.
 - Annota brevemente cosa è successo e come ha reagito.
3. **Creazione di una mappa mentale delle reazioni**
 - La classe **crea una mappa mentale** che mostri come ha deciso di agire in quella situazione.
 - La mappa deve includere:
 - Emozioni coinvolte.
 - Considerazioni morali.
 - **Influenze sociali** (amicizie, famiglia, ambiente).
 - Possibili conseguenze tenute in considerazione.
4. **Condivisione in piccoli gruppi**
 - In gruppi ridotti, si condividono le mappe mentali spiegando come sono state prese le decisioni e quali fattori hanno influito.
 - Si ascoltano **similitudini e differenze** tra le proprie esperienze e quelle degli altri.
5. **Riflessione finale in grande gruppo**
 - Si torna al gruppo completo e si guida una conversazione con domande come:
 - *"Cosa hai scoperto su come prendi decisioni in situazioni difficili?"*
 - *"Quali fattori emotivi o sociali influiscono di più su di te?"*
 - *"Cosa puoi fare per avere un controllo più consapevole sulle tue decisioni?"*



Nota per il corpo docente

- Crea un clima di rispetto e fiducia, ricordando che le esperienze condivise sono personali e non devono essere giudicate.
- Rafforza l'idea che non esistono decisioni "corrette" o "errate", ma **diversi modi di affrontare le situazioni**.
- Sottolinea l'importanza di riconoscere le emozioni e le pressioni esterne come parte del processo decisionale.
- Se qualcuno non desidera condividere nel gruppo, può rimanere in riflessione individuale.

6.1 Obiettivi

1. **Identificare i punti di forza personali** e condividerli con il gruppo.
2. Riconoscere l'importanza del rispetto e del sostegno reciproco all'interno della comunità scolastica.
3. Praticare l'espressione di riconoscimento positivo verso se stessi e verso gli altri.

Materiali

- ☐ Gomitolo di lana o corda lunga.
- ☐ Aula con spazio sufficiente per formare un grande cerchio.

6.2 Sviluppo dell'attività

1. Introduzione alla dinamica

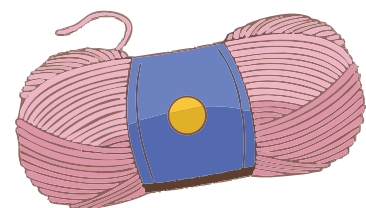
- Spiegare la consegna: "Creeremo insieme una **rete di amicizia** che ci ricorderà che ogni persona del gruppo è importante e apporta qualcosa di prezioso."
- Disporre tutto il gruppo in un grande cerchio, in piedi o seduti.

2. Iniziare la rete

- Tieni un'estremità del gomitolo di lana e presentati dicendo il tuo nome e un **punto di forza personale** o qualcosa che sai fare bene.
- Esempio: "Mi chiamo Laura e mi riesce bene aiutare gli altri."
- Poi, lancia delicatamente il gomitolo a un'altra persona del cerchio, senza lasciare la tua estremità.

3. Continuare la rete

- Chi riceve il gomitolo **ripete lo stesso processo**: si presenta e dice una qualità personale. Poi lancia il gomitolo a un altro compagno o compagna.
- Il processo continua finché **chiunque abbia partecipato** e la lana formi una rete che connette tutto il gruppo.



4. Giro aggiuntivo di rinforzo positivo (opzionale)

- Se si desidera, si può fare un secondo giro in cui chi ha il gomitolo lo restituisce alla persona che glielo ha lanciato, dicendo qualcosa di positivo o che apprezza di lei.
- Questo rafforza il riconoscimento reciproco e il clima di fiducia.

5. Riflessione finale in gruppo

- Osservate insieme la rete creata e riflettete con domande come:
 - "Cosa ci insegna questo gioco sull'amicizia e la convivenza?"
 - "Come ci si sente a far parte di una rete dove tutti apportiamo qualcosa?"
 - "Quali punti di forza hai scoperto negli altri che non conoscevi?"
 - "Cosa possiamo fare per mantenere questa rete forte e sostenere tutti i membri del gruppo?"

Nota per il corpo docente

- Rafforza l'idea che tutti i contributi sono preziosi, anche le qualità più piccole o semplici.
- Favorisci un clima di fiducia e sicurezza, senza derisioni né giudizi.
- Se il gruppo è molto grande, dividi la classe in cerchi più piccoli affinché l'attività non duri troppo a lungo.
- Utilizza la rete come **metafora visiva**: ogni persona è un filo essenziale che sostiene la comunità.

AC1

Attività Complementare 1 (Circa 30 minuti)

Attività complementare 1: La mia mappa emotiva della settimana

(Circa 15-20 minuti) Può adattarsi secondo il tempo disponibile.

7.1 Obiettivo

1. Favorire l'auto-osservazione emotiva e aiutare la classe a identificare come variano le proprie emozioni lungo l'arco della settimana.

Materiali

- ☐ Foglio con una tabella o modello a 5 colonne (da lunedì a venerdì).
- ☐ Matite colorate o penne.
- ☐ (Opzionale) Pannello o spazio per condividere volontariamente alla fine.

7.2 Sviluppo dell'attività

1. Consegnare a ogni partecipante un **foglio con una tabella a 5 colonne** (una per ogni giorno della settimana).
2. Chiedere loro di riflettere sull'emozione predominante di ogni giorno.
3. Possono **disegnare un simbolo, un colore o scrivere una parola** che rappresenti come si sono sentiti.
4. Successivamente, riflettere individualmente:
 - "In quali giorni mi sono sentito emotivamente più intenso?"
 - "Quale emozione si è ripetuta con più frequenza durante la settimana?"
 - "Quali situazioni hanno influito su come mi sono sentito?"
5. (Opzionale) Invitare chi lo desidera a **condividere parte della propria mappa emotiva** con il gruppo.

Nota per il corpo docente

- Puoi utilizzare questa attività settimanalmente come **routine** o alla fine del modulo.
- Fornisce informazioni preziose sugli stati emotivi ricorrenti nel gruppo.

Lunedì



Note

Martedì



Note

Mercoledì



Note

Giovedì



Note

AC2 Attività complementare 2: La cassetta delle lettere invisibile

(Circa 10 minuti. Ideale come routine settimanale)

8.1 Obiettivi

1. Offrire uno **spazio sicuro** affinché la classe esprima emozioni, pensieri o preoccupazioni in forma anonima.

Materiali

- ☐ Una scatola decorata o una cassetta delle lettere (fisica o virtuale).
- ☐ Piccoli pezzi di carta.
- ☐ Penne o matite.

8.2 Sviluppo dell'attività

1. Spiegare che in aula ci sarà una "**cassetta delle lettere invisibile**" dove si potranno lasciare **messaggi emotivi, pensieri o richieste** che non si ha il coraggio di dire ad alta voce.
2. Ricordare che si può scrivere su **qualcosa che è accaduto**, su come ci si sente o semplicemente riportare un'idea o un messaggio.
3. Una volta a settimana (o alla fine del modulo), aprire uno dei messaggi (mantenendo l'anonimato) e usarlo come **punto di partenza per una riflessione**, una conversazione o una dinamica di gruppo.

Nota per chi insegna

- Questo strumento può aiutare a **rilevare emozioni nascoste**, disagi silenziosi o conflitti individuali.
- È fondamentale **mantenere la riservatezza** e trattare ogni messaggio con rispetto e cura.



Checklist dei materiali per attività

Attività 1. Percezione dei segnali – Sperimentare ed esprimere

- ☐ Disegni, immagini o icone che rappresentino diverse emozioni
- ☐ Strumenti musicali semplici (tamburi, xilofoni, maracas...) o oggetti quotidiani che producano suoni.
- ☐ Spazio ampio per il lavoro in cerchio e piccoli gruppi.

Attività 2. Interpretazione dei segnali – Esprimere attraverso immagini o teatro emotivo

- ☐ Immagini di persone che mostrano diverse emozioni.
- ☐ Fogli bianchi e matite colorate o pennarelli.
- ☐ Spazio aperto per piccole rappresentazioni teatrali.

Attività 3. Chiarire gli obiettivi personali – Riconoscere e cambiare le emozioni

- ☐ Immagini o simboli di diversi ambiti (studio, famiglia, hobby, amicizie...).
- ☐ Carta e colori per disegnare percorsi di obiettivi.
- ☐ Spazio per il lavoro in coppia o piccoli gruppi.

Attività 4. Progetto d'azione – Strategie creative e cooperative

- ☐ Schede tipo puzzle (in coppia o in gruppo).
- ☐ Fogli grandi o cartoncini per poster.
- ☐ Modelli di autoregolazione (o carta per crearli).
- ☐ Forbici, colla e pennarelli.
- ☐ Spazio per il lavoro di gruppo ampio.

Attività 5. Riflessione sui modelli di reazione – Decisioni consapevoli

- ☐ Fogli individuali o quaderni.
- ☐ Pennarelli o penne.
- ☐ Spazio per il lavoro individuale, in coppia e in piccoli gruppi.

Attività 6. Passare all'azione – La rete dell'amicizia e il valore del rispetto reciproco

- ☐ Gomitolo di lana o corda lunga.
- ☐ Aula con spazio sufficiente per formare un cerchio grande.

Attività complementare 1: "La mia mappa emotiva della settimana"

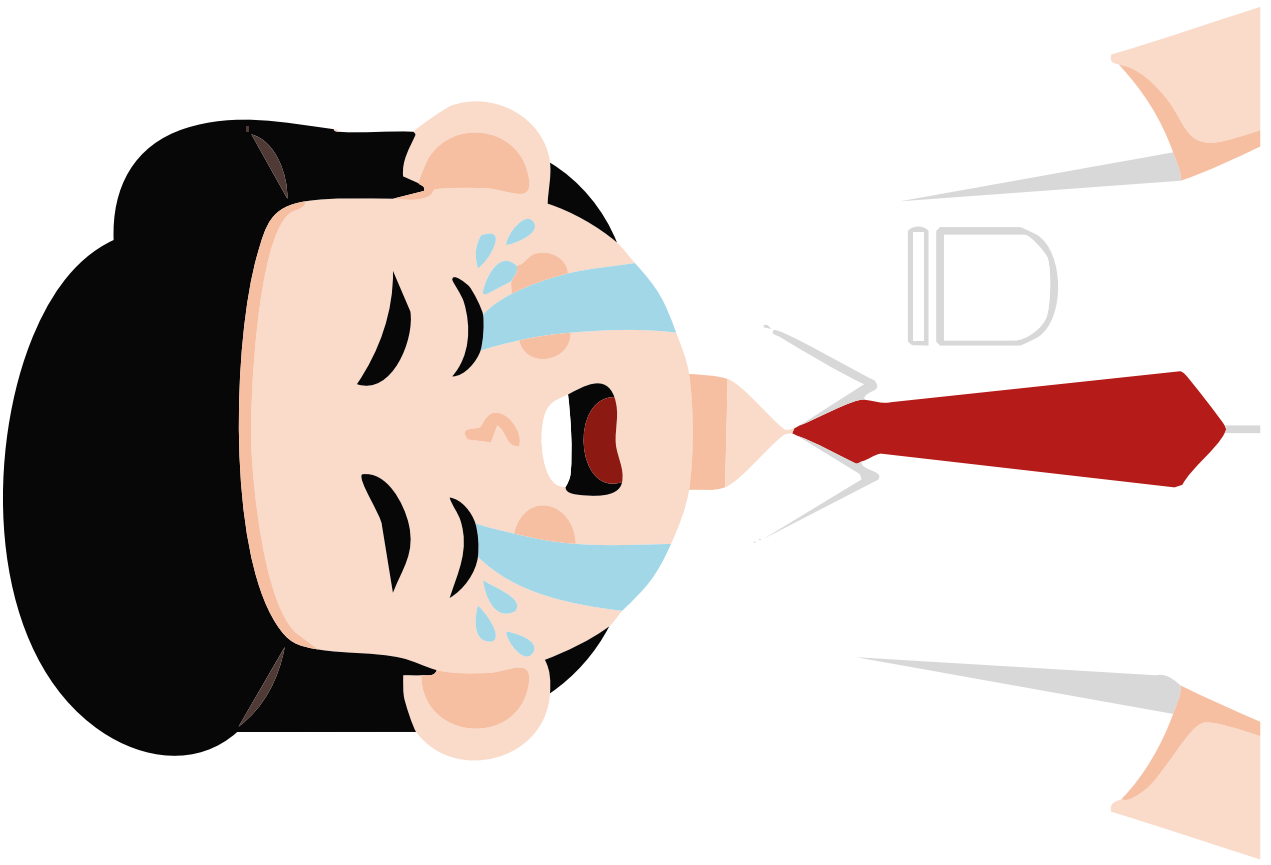
- ☐ Fogli con una tabella o modello a 5 colonne (da lunedì a venerdì).
- ☐ Matite colorate o penne.
- ☐ (Opzionale) Spazio per condividere i risultati in modo volontario.

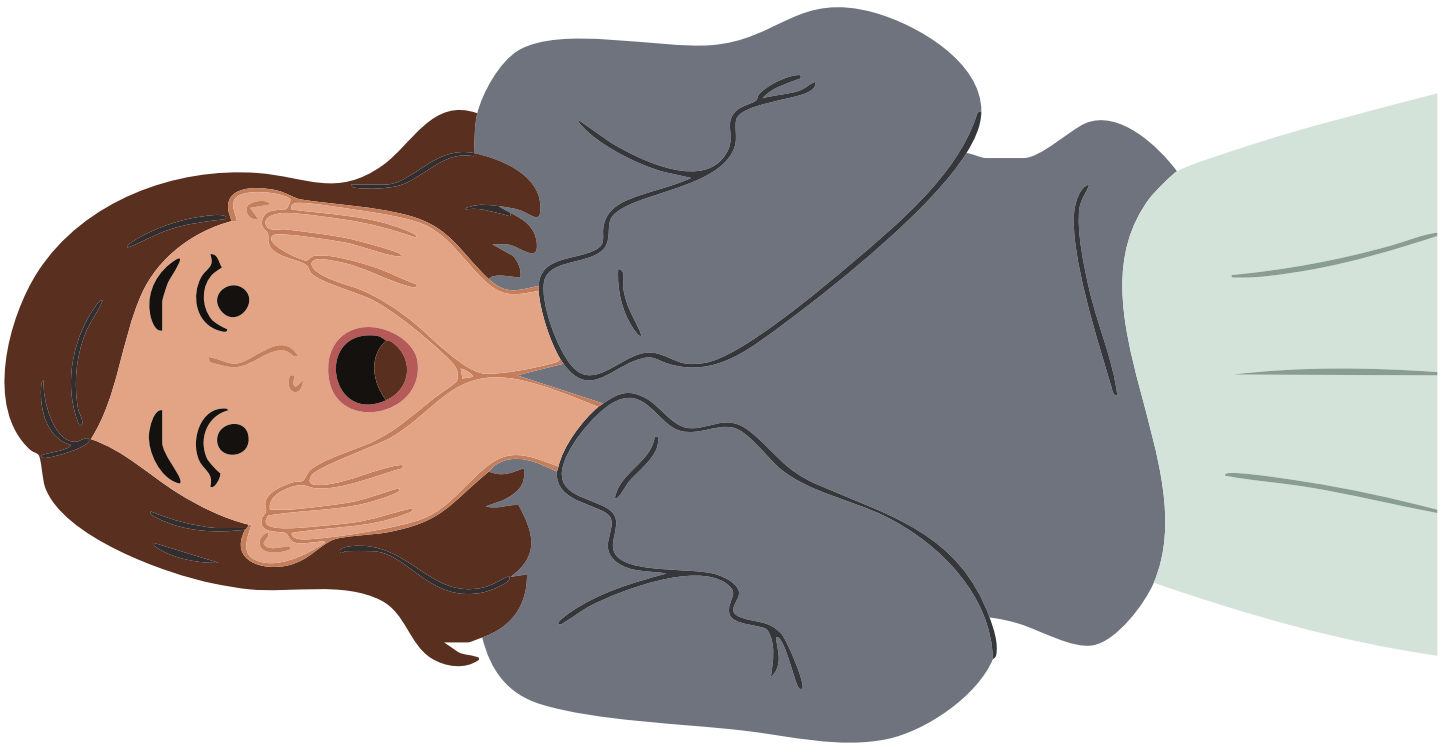
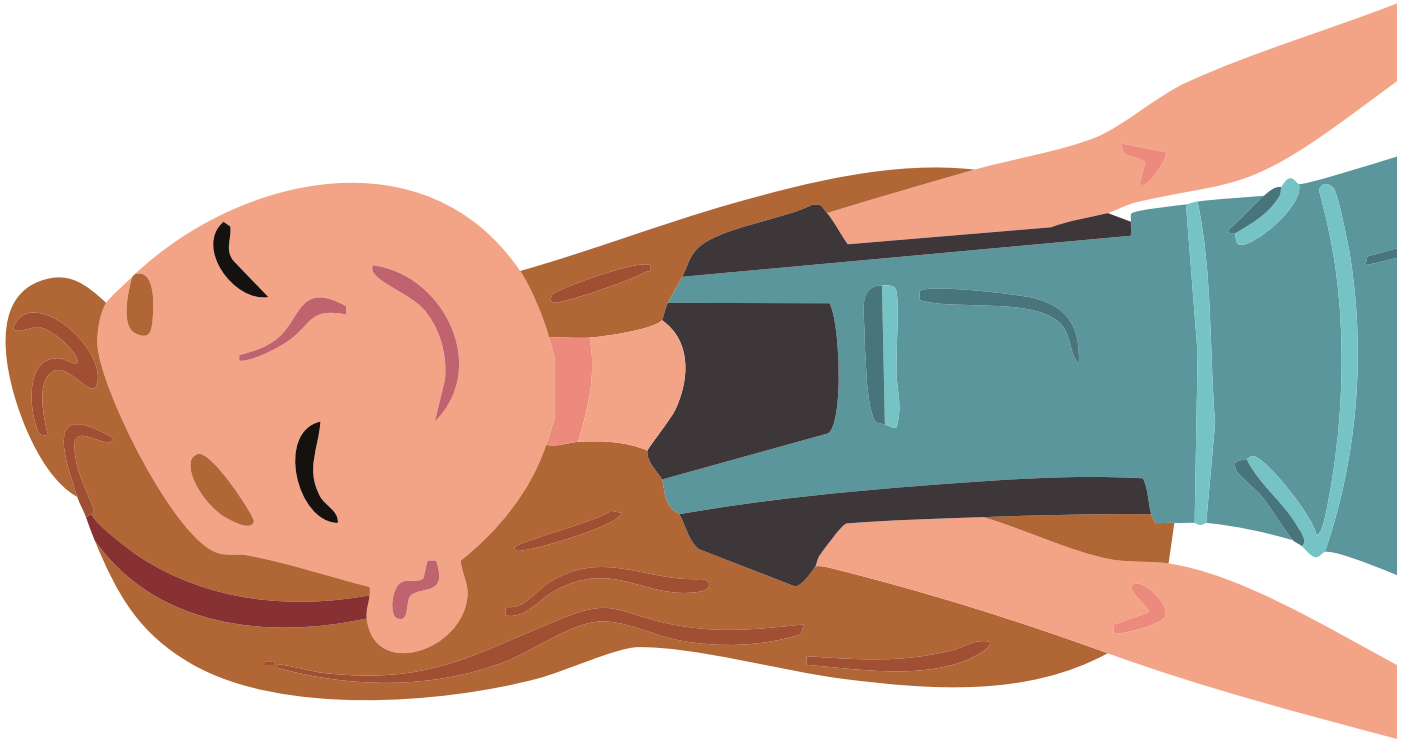
Attività complementare 2: La cassetta delle lettere invisibile

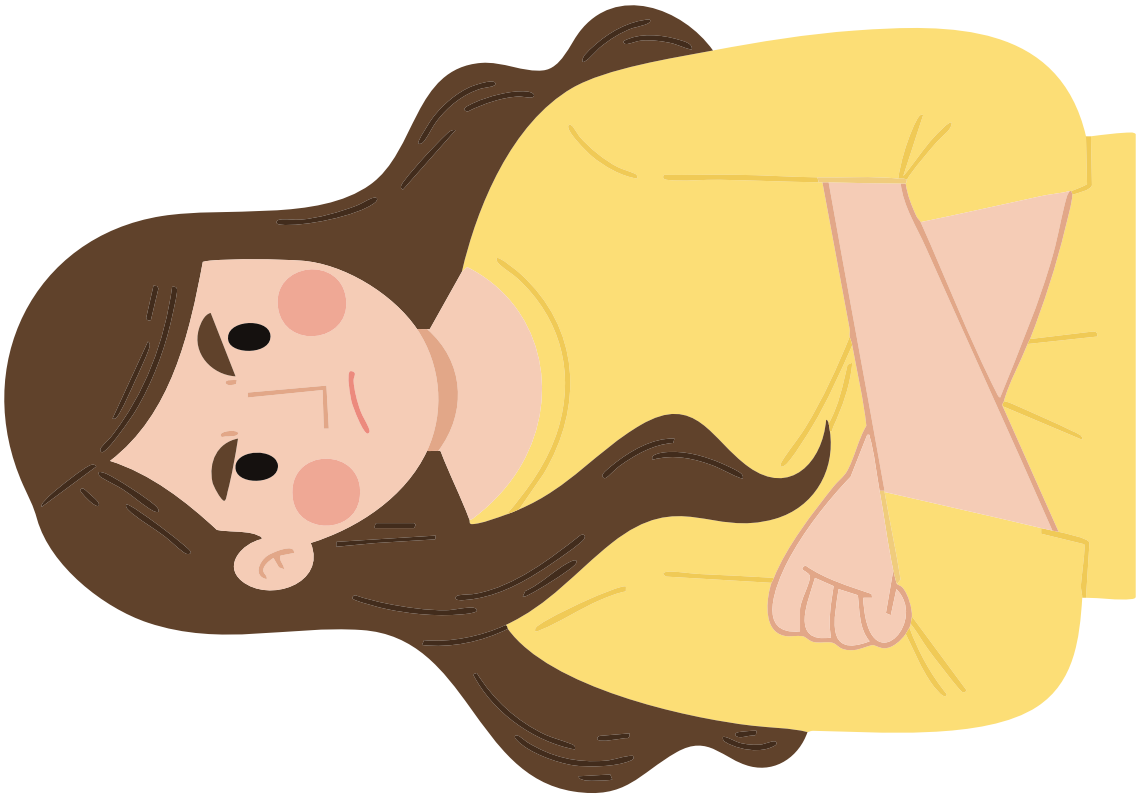
- ☐ Una scatola decorata o una cassetta delle lettere (fisica o virtuale).
- ☐ Matite o penne.
- ☐ Piccoli pezzi di carta.

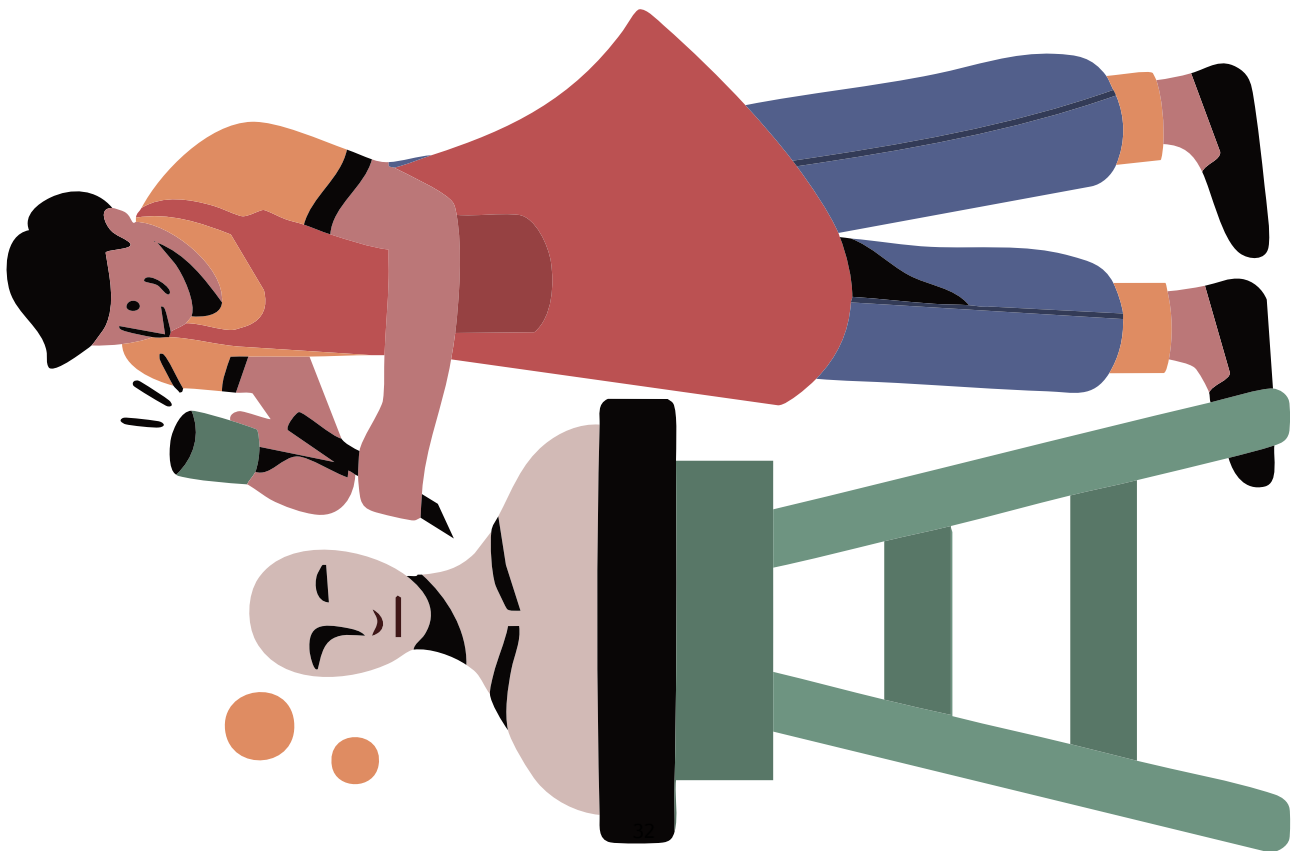






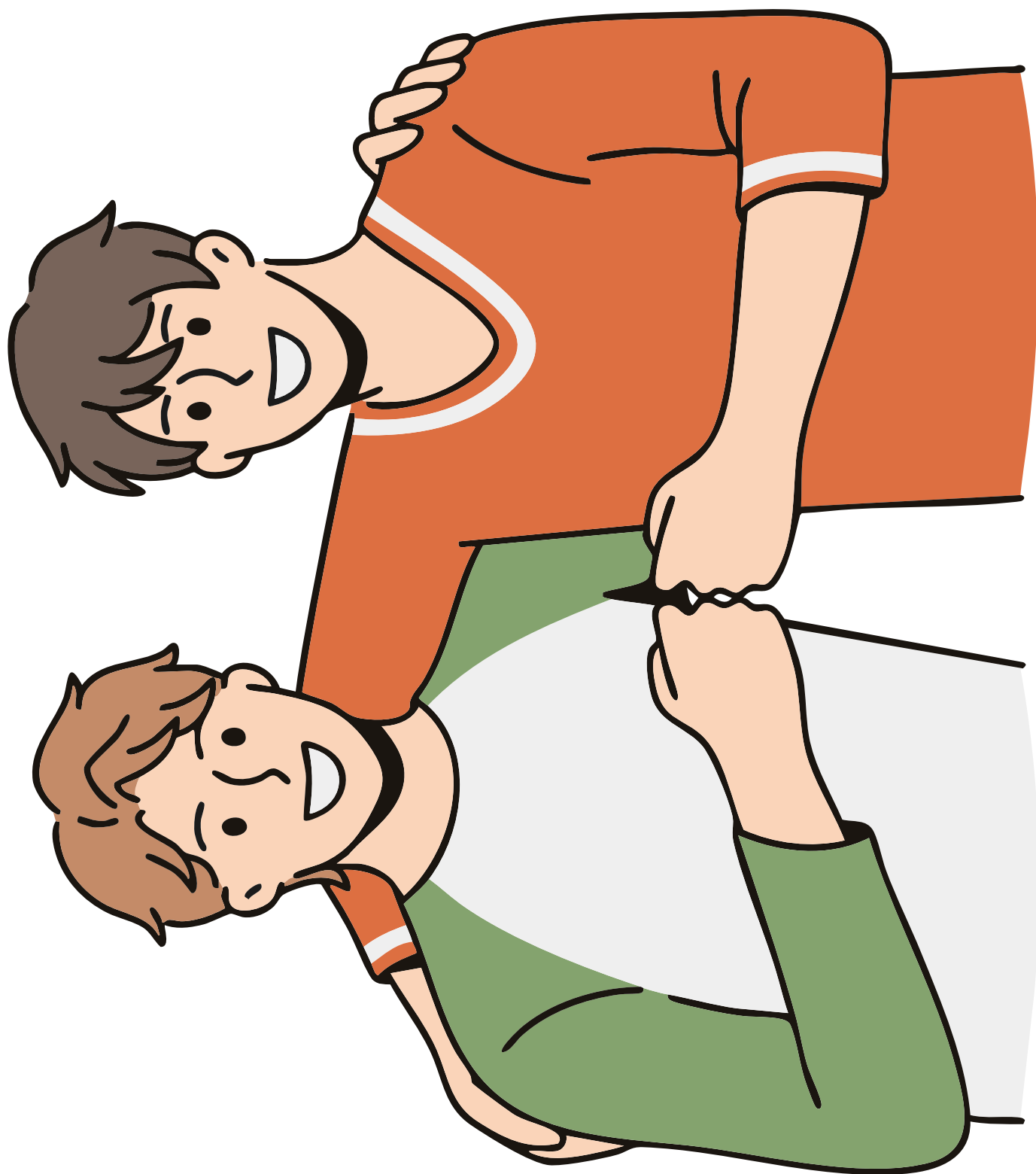


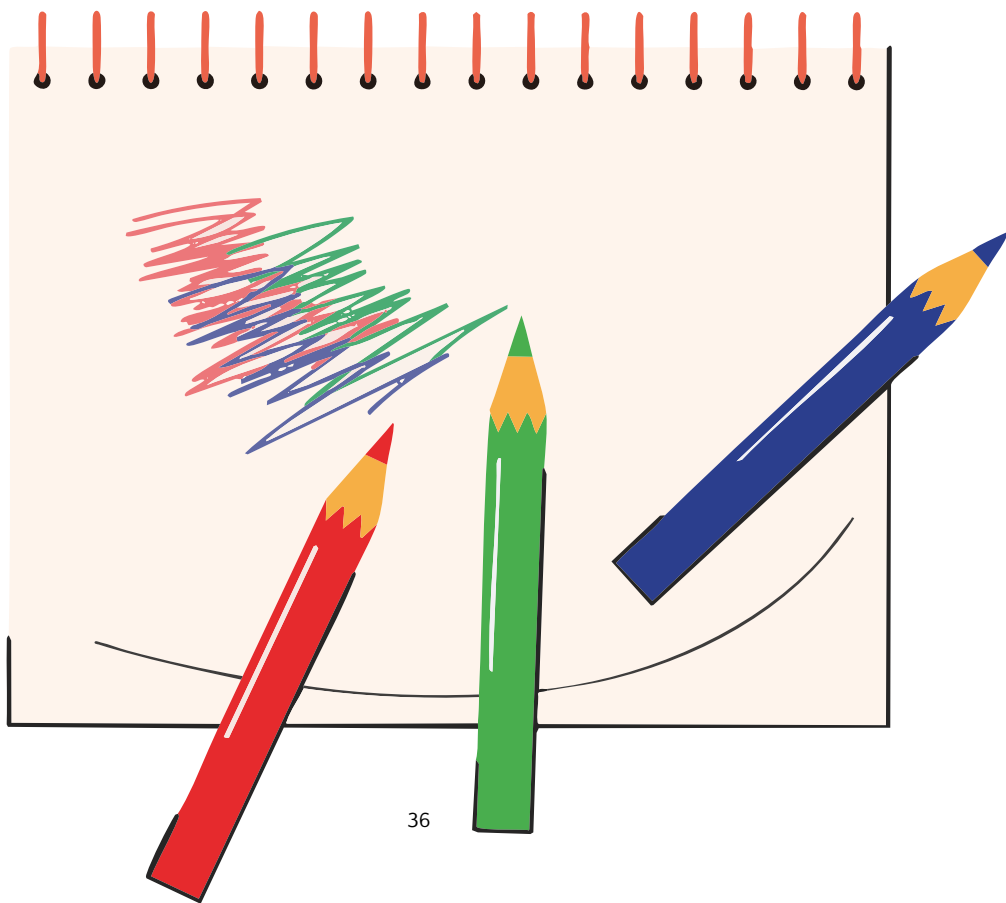








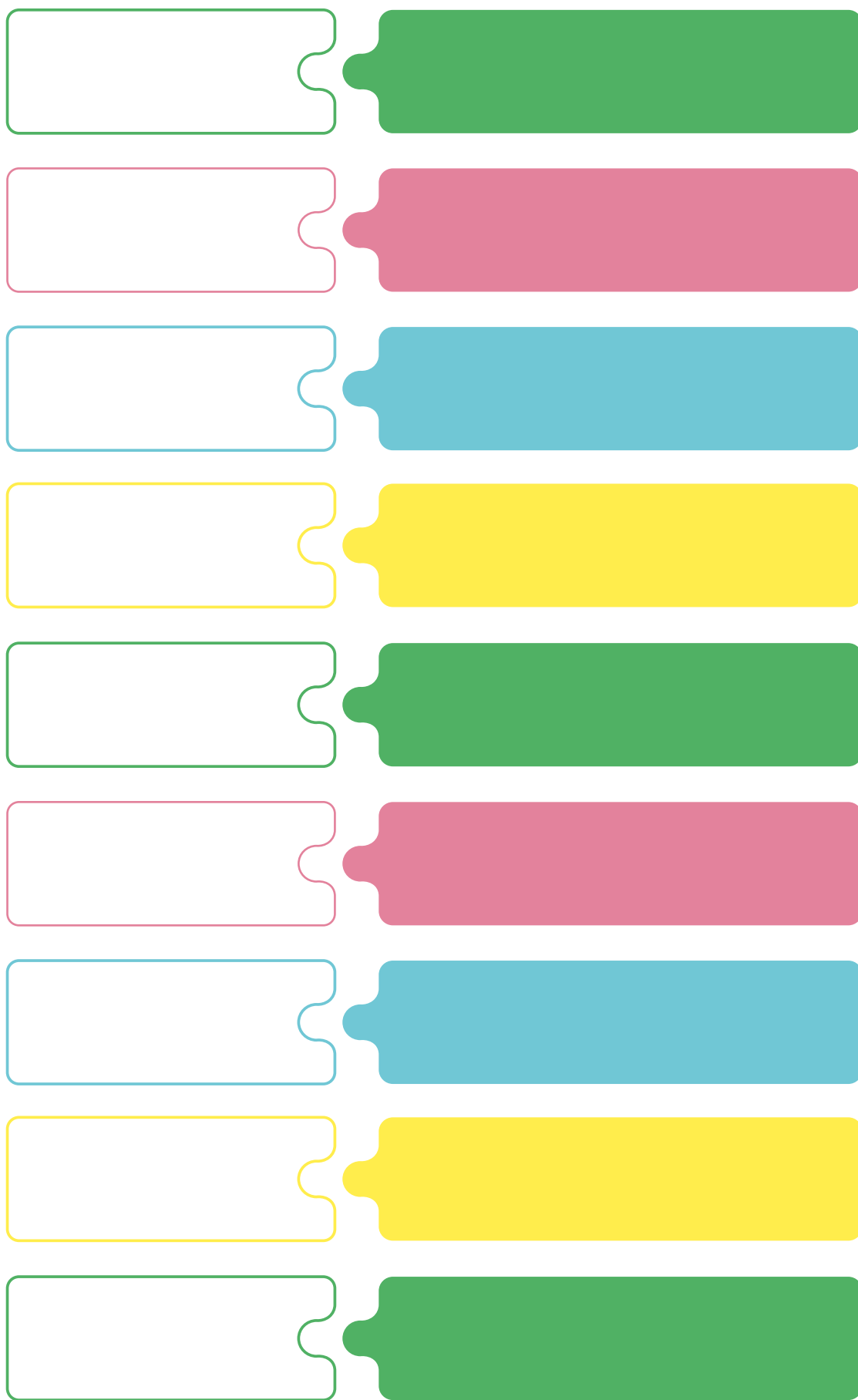


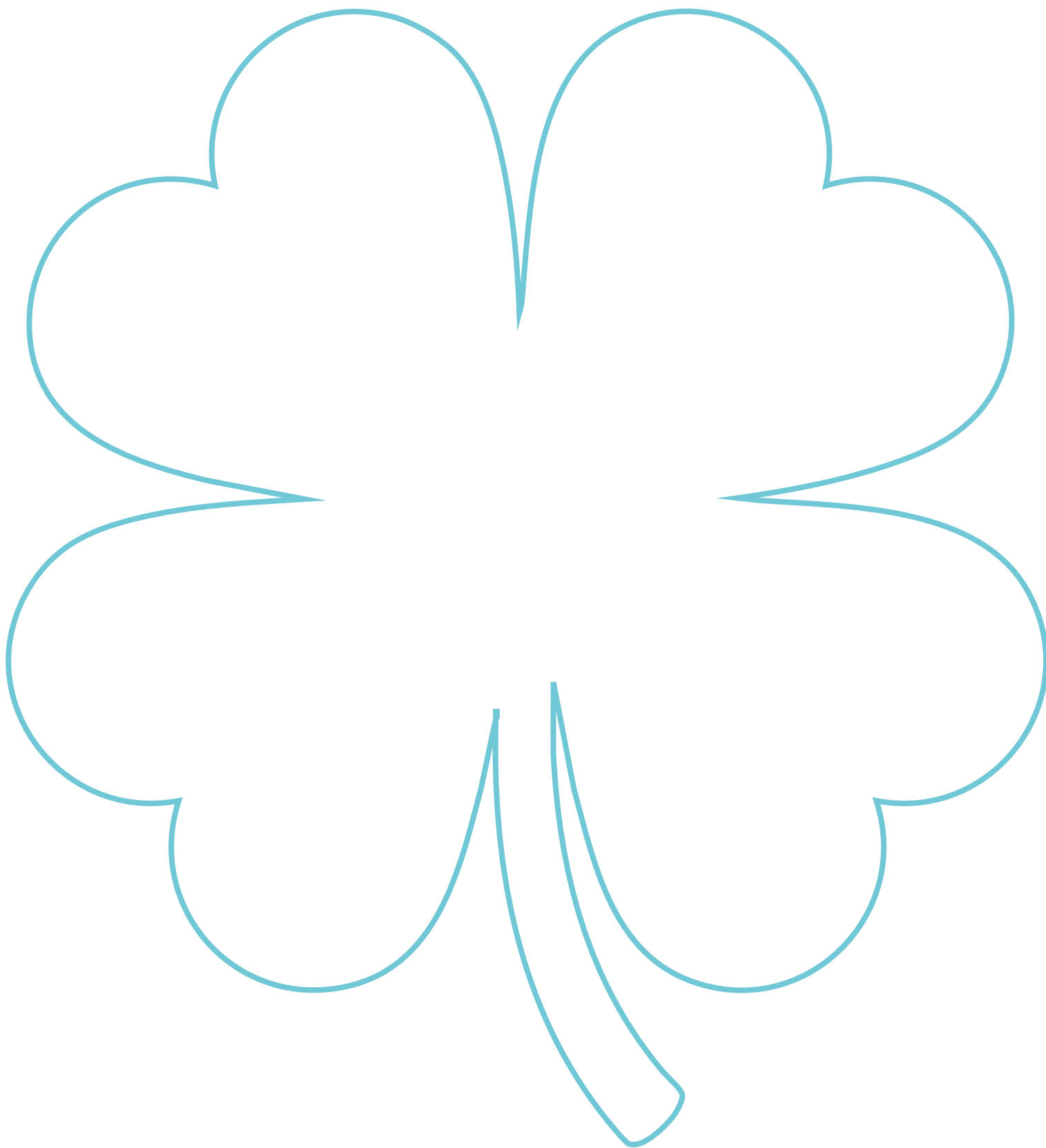






Difficoltà nella gestione del tempo	Creare una lista di cose da fare e stabilire le priorità
Distribuzione ingiusta del lavoro	Ripartire i compiti in modo equo e assumersi le proprie responsabilità
Troppe distrazioni	Cercare un luogo più tranquillo o fare una pausa
Mancanza di idee per il compito	Fare un brainstorming e raccogliere diverse prospettive
Componenti del team demotivati	Dare un riscontro positivo e definire obiettivi comuni
Impegno diseguale nel gruppo	Coinvolgere e motivare ogni persona in base ai propri punti di forza
Mancanza di materiale o risorse	Cercare soluzioni creative o chiedere aiuto per ottenerli
Difficoltà nel capire il compito	Dividere il compito in passi più piccoli e chiedere aiuto
Conflitti all'interno del gruppo	Raggiungere accordi e parlare con rispetto tra tutti i componenti





Pannello di controllo mensile

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

Priorità	Note
----------	------

Pannello di controllo settimanale

Lunedì


Note

Martedì


Note

Mercoledì


Note

Giovedì


Note

Venerdì


Note

Sabato


Note

Domenica


Note

Priorità

_____**Guida all'uso:**

1. Scegli un'emozione.
2. Scrivi perché è emersa quell'emozione.
3. Scrivi cosa ti è passato per la mente in quel momento.

Stress e strategie di gestione

Guida per il corpo docente



ATTIVITÀ PER LA 1ª E 2ª MEDIA

INTRODUZIONE

Lo stress è un'esperienza naturale che fa parte della vita quotidiana delle **persone adolescenti**. A questa età, chi frequenta la scuola inizia a convivere con maggiori richieste accademiche, pressioni sociali, cambiamenti fisici ed emotivi, conflitti interpersonali ed aspettative esterne che, senza una guida adeguata, possono generare sovraccarico o disregolazione.

L'obiettivo di questo modulo è offrire uno spazio sicuro e strutturato affinché la classe comprenda cos'è lo stress, come si manifesta nel **corpo e nella mente**, e quali strumenti si possono utilizzare per **gestirlo in modo efficace**. Attraverso attività esperienziali, dibattiti e riflessioni guidate, si imparerà a identificare i segnali precoci di attivazione, a regolarsi in situazioni di tensione e a sviluppare strategie di **autocura e gestione**.

L'approccio è pratico e rispettoso della fase evolutiva: si punta a rafforzare l'**autonomia emotiva**, la capacità di prendere decisioni, la responsabilità personale e il **sostegno tra pari**.

Obiettivi del modulo

- Comprendere cos'è lo stress da una prospettiva scientifica e accessibile.
- Differenziare tra **stress funzionale e stress opprimente**.
- Identificare situazioni accademiche, sociali e personali che generano stress.
- Riconoscere le **reazioni corporee, emotive e cognitive** legate allo stress.
- Esplorare strategie pratiche di regolazione (respirazione, pensiero, pause).
- Comprendere il "**programma di emergenza**" del cervello e come disattivarlo.
- Conoscere e applicare strumenti di gestione ("**coping strategies**").
- Riflettere sul proprio "**serbatoio emotivo**" e come mantenerlo pieno.
- Favorire la responsabilità e la collaborazione nel clima di gruppo.

Parole chiave

- Stress / Attivazione
- **Risposta fisiologica**
- Cervello in modalità emergenza
- **Serbatoio emotivo**
- Autocura / Regolazione
- **Strategie di gestione (Coping)**
- Pensieri automatici
- **Sostegno e attenzione**

Risultati attesi modulo 2

Al termine, la classe comprenderà che la salute include anche il modo in cui ci si sente e si pensa. Si svilupperà una maggiore **consapevolezza dei propri bisogni** e si imparerà a identificare persone e risorse a cui rivolgersi per **chiedere aiuto**.



Orientamento per chi insegna — Uso flessibile del modulo

Questo modulo è un banco flessibile di attività, non un programma rigido. È pianificato per 2 sessioni da 60-90 minuti, ma include più attività del necessario affinché il docente possa adattare il percorso al ritmo del gruppo e al tempo disponibile.

- Non è necessario svolgere tutte le attività.
- Alcune sono considerate **chiave** (Indicate come **AP** in rosa).
- Altre sono di supporto o approfondimento (indicate come **A** in blu).
- Puoi scegliere, combinare o sostituire le attività senza perdere coerenza pedagogica.

Ti consigliamo di:

- Prioritare le **attività chiave** (AP).
- Mantenere un ritmo tranquillo, senza fretta di "finire tutto".
- Ricordare che l'obiettivo è facilitare la **comprensione e la consapevolezza corporea**.

Il modulo sarà considerato superato anche se verrà svolta solo una parte del materiale proposto.

Affidati al tuo giudizio professionale e alla risposta del gruppo.

Raccomandazioni per il corpo docente

- **Creare un clima sicuro:** parlare di stress può attivare emozioni profonde. Garantisci riservatezza, rispetto e non esposizione pubblica di situazioni personali.
- **Evitare giudizi o interpretazioni:** le persone adolescenti possono essere sensibili alle valutazioni esterne; valida sempre le loro esperienze senza minimizzarle.
- **Favorire la partecipazione volontaria:** non obbligare a condividere esperienze personali. Offri alternative di osservazione o scrittura.
- **Alternare attività e calma:** combina dinamiche attive con momenti di riflessione o esercizi corporei di regolazione.
- **Lavorare con esempi generali:** evita di chiedere dettagli intimi; utilizza esempi fittizi, anonimi o ipotetici.
- **Osservare segnali non verbali:** irrequietezza, risate nervose o difficoltà a seguire il ritmo possono indicare attivazione emotiva.
- **Incoraggiare il pensiero critico:** invita la classe a mettere in discussione credenze come "devo farcela da solo" o "se riposo, fallisco".
- **Normalizzare il chiedere aiuto:** sottolinea che cercare supporto in un adulto non è segno di debolezza, ma di **autocura e intelligenza emotiva**.
- **Mantenere una struttura chiara:** chi è in età adolescenziale lavora meglio con istruzioni concrete, limiti definiti e un inizio/chiusura espliciti.

1.1.1 Obiettivo:

1. Dare il benvenuto e **introdurre il tema dello stress** con un linguaggio vicino alle persone adolescenti.
2. Attivare le conoscenze pregresse senza richiedere esperienze personali.
3. Esplorare le prime associazioni che la classe fa con la parola "stress".
4. Creare un clima di rispetto, sicurezza e ascolto.

Materiali:

- ☐ Cerchio di sedie o aula disposta in modo da potersi guardare.
- ☐ Lavagna o fogli mobili (opzionale).
- ☐ Ambiente tranquillo, senza rumore eccessivo.

1.1.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Benvenuto e creazione del clima:**
 - Indicare alla classe che questa sessione sarà partecipativa e pratica. Frase suggerita: "Oggi lavoreremo su qualcosa che viviamo assolutamente tutti: lo stress. Lo faremo in modo chiaro, rispettoso e utile per la vostra quotidianità."
 - Spiegare che si parlerà di sensazioni generali, non di esperienze intime.
2. **Giro iniziale: "Quando penso allo stress...":**
 - Chiedere a ogni partecipante di completare brevemente la frase: "Quando penso allo stress, penso a..."
 - **Chiarimenti importanti:**
 - Non parlare di casi personali concreti.
 - Risposte generali: sensazioni, parole singole o immagini.
 - Si può passare il turno se non si desidera parlare.
 - Esempi da offrire per ispirare senza dirigere: "pressione", "stanchezza", "esami", "rumore", "blocco", "tensione", "non farcela".
3. **Registrare (opzionale):**
 - Puoi scrivere sulla lavagna le parole più ripetute o significative per visualizzare la mappa generale del gruppo.
 - Opzionalmente, raggruppa le idee in:

Emozioni

- Nervosismo
- Agitazione.

Situazioni

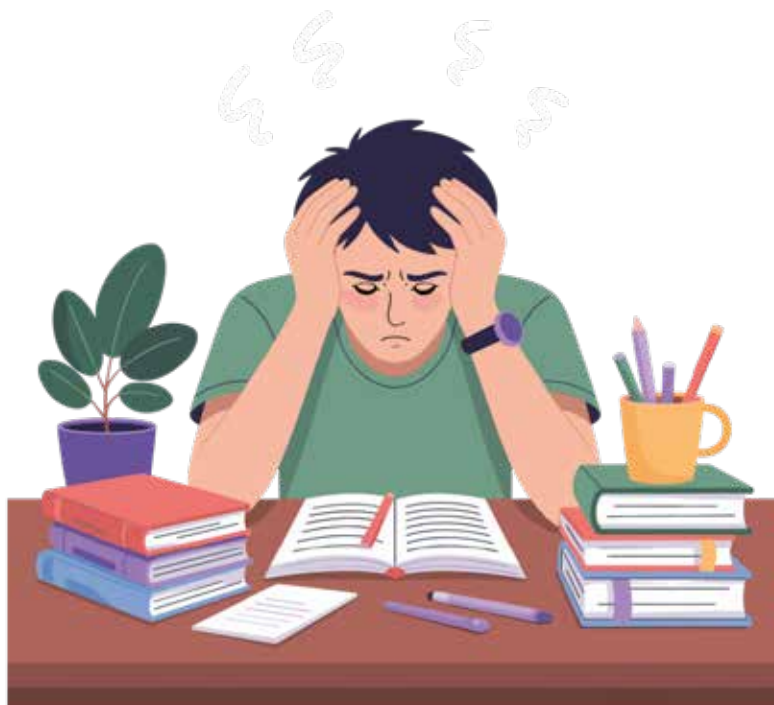
- Esami,
- Conflitti.

Sensazioni

- Tensione
- Mal di stomaco.

4. Connessione con il modulo:

- Chiudi l'attività spiegando: *"Quello che avete appena detto ci mostra che lo stress ha molte forme. Nelle prossime attività vedremo cos'è realmente, come funziona nel corpo e cosa possiamo fare per gestirlo."*



Nota per chi insegna:

- **Evita** che il gruppo derivi verso esperienze personali difficili. Se accade, valida e reindirizza:
 - *"Grazie per averlo condiviso; oggi parleremo dello stress in generale, non di casi individuali."*
- Osserva il clima emotivo: ironia o risate possono indicare attivazione o resistenza, normali in questa fascia d'età.

AP2 Attività 2: Scala dello stress 1-10 (Durata: 5-7 minuti).

Puoi ampliarla se il gruppo partecipa attivamente

1.2.1 Obiettivo:

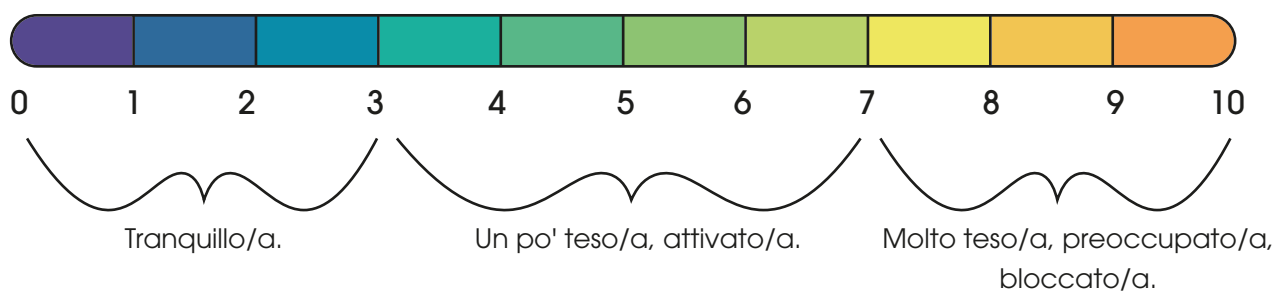
1. Facilitare l'identificazione del **livello attuale di attivazione emotiva**.
2. Introdurre l'idea che lo stress ha delle **gradazioni** (non è "tutto o niente").
3. Creare un **riferimento interno** da utilizzare nelle attività successive.
4. Favorire l'autoregolazione attraverso il riconoscimento precoce dei segnali.

Materiali

- ☐ Nessuno specifico.
- ☐ Aula disposta in cerchio o con una disposizione che garantisca una buona visibilità tra tutti i partecipanti.

1.2.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Breve introduzione:**
 - Spiegare che lo stress non appare all'improvviso, ma funziona come una scala da 1 a 10.
 - Chiarire che non si chiedono dettagli personali, solo sensazioni interne.
2. **Esercizio di autovalutazione:**
 - *"Chiudete gli occhi un momento se vi sentite a vostro agio. Pensate: 'Da 1 a 10, quanto mi sento stressato/a in questo momento?'".*
 - Mantieni un tono neutro.



3. **Segnale con la mano:** Chiedi
 - "Quando ve lo dico, **mostrate la vostra cifra con le dita**, così vediamo come sta il gruppo in generale."
 - Indica che:
 - Non si farà alcun commento su livelli alti o bassi.
 - Non è un esercizio di esposizione personale.
 - **Non si condividono le ragioni.**
 - Tempo: 3 secondi di visualizzazione del gruppo.

4. **Commento di gruppo generale (non individuale):** Di' frasi come
 - *"Vedo che c'è varietà, il che è normale."*
 - *"L'obiettivo non è essere a 1; è **imparare a gestire i livelli** man mano che salgono."*
 - *"Più avanti vedremo strumenti per abbassare un punto o due quando ne avremo bisogno."*
 - **Non indichiamo mai chi ha cifre alte.**
5. **Domande di riflessione** (generalì e non invasive)
 - *"Vi sorprende vedere che non siete tutti allo stesso livello?"*
 - *"Quali cose siete soliti fare che vi fanno passare da un 3 a un 6?"*
 - *"Avete notato come cambia il vostro corpo quando sale la scala?"*
6. **Se il gruppo è molto silenzioso, offri opzioni:**
 - *"Forse tensione muscolare?"*
 - *"Difficoltà a concentrarsi?"*
 - *"Respirazione più rapida?"*

Nota per il professore

- **Evita descrizioni personali** di situazioni stressanti; mantienilo sempre sul piano descrittivo ("sensazione", "livello") e non sul piano narrativo ("quello che mi è successo").
- Se qualche alunno mostra disagio, **permetti di saltare il turno senza dare spiegazioni**.
- **Osserva i segnali:** alunni molto tesi, chiusi o eccessivamente dispersi possono aver bisogno di più contenimento o movimento in attività successive.
- Questo esercizio **aiuta a calibrare il "clima emotivo"** del gruppo prima di entrare in contenuti più teorici.

AP3 Attività 3: Cos'è lo stress? + Storia "Il cuore del cacciatore" (15 - 20 minuti).

Materiali

- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Copia stampata o digitale del testo "Il cuore del cacciatore".
- ☐ Aula disposta a semicerchio o per esposizione.

1.3.1 Obiettivo:

1. **Comprendere cos'è lo stress** da una prospettiva scientifica e accessibile.
2. Spiegare come il cervello **valuta le minacce** (reali o percepite).
3. Introdurre il concetto di **stress funzionale e stress travolgente**.
4. Comprendere la **risposta fisiologica** del corpo di fronte al pericolo.
5. Usare la **metafora narrativa del cacciatore** per spiegare l'attivazione e il recupero.

1.3.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Attivazione iniziale (2 min):** Comincia con una domanda generale.
 - "Prima di tutto, cosa intendete voi per stress?"
 - Raccogli **3-4 idee alla lavagna** (sensazioni, parole, immagini).
 - **Non entrare ancora nei dettagli né correggere concetti.**
2. **Spiegazione chiara: Cos'è lo stress? (5 min)**
 - Puoi dire:
 - *"Quando parliamo di stress, ci riferiamo alla **risposta del corpo e del cervello** davanti a una situazione che interpreta come una minaccia, una sfida o una pressione. Non è solo un'emozione; è un **insieme di reazioni fisiologiche**."*
3. **Chiarisci questi punti:**

01 Lo stress è normale e necessario. Ci aiuta a reagire, concentrarci, muoverci, rendere.

02 Il corpo valuta costantemente le situazioni.

Decide se qualcosa è:

- Sicuro
- Neutro
- Una possibile minaccia.

03 Il cervello non distingue bene tra minacce reali e simboliche.

Esempi:

- Un esame
- Una discussione
- Un messaggio preoccupante
- Un forte rumore.

Possono attivare la **stessa rete neurale** di un pericolo reale.

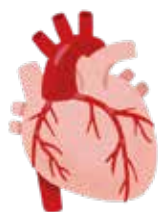
04 Differenza tra Eustress e Distress.

Eustress: attivazione utile, concentrazione, energia.

Distress: sovraccarico, blocco, esaurimento.

4. Reazioni del corpo allo stress (3 min)

- Spiega in un linguaggio accessibile:



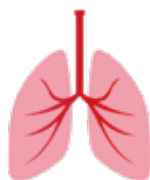
Il cuore batte più forte.



I muscoli si tendono.



Diminuisce la digestione.



La respirazione accelera.



Vengono rilasciati **adrenalina e cortisolo**.



Aumenta la vigilanza.

Cervello → Segnale → Corpo → Attivazione

- Frase guida:
 - "È come se il corpo si preparasse per correre, lottare o reagire... anche quando la minaccia non è fisica."

5. Lettura della storia "The Hunter's Heart" (5 min)

- Indica che è una **metafora evolutiva** per comprendere come funziona lo stress.
- Leggi tu o chiedi a un alunno volontario di leggere solo **frammenti selezionati**, per evitare di dilungarsi troppo.

IL CUORE DEL CACCIATORE

Il cuore del cacciatore batte con forza. Il suo cervello e i suoi sensi lavorano alla massima velocità per anticipare il piano del suo avversario. Nemmeno il minimo movimento del nemico sfugge ai suoi sensi acuiti. I suoi muscoli ricevono il **massimo flusso sanguigno**; tutti gli organi che non sono essenziali per la sopravvivenza sono in uno stato di riposo. Il livello di zucchero nel sangue è aumentato per permettere il massimo rendimento muscolare.

La coagulazione del sangue è attivata per evitare che muoia dissanguato in caso di ferita. Per questo, si riduce anche il flusso sanguigno nelle mani e nei piedi: le mani con cui impugna la lancia sono gelate. Non è sicuro se debba lottare o fuggire; l'orso che ha davanti può ucciderlo con una zampata. Ma l'inverno è lungo, e lui e la sua famiglia hanno urgente bisogno di carne e di un caldo rifugio. Rischia tutto e lancia la lancia con la massima forza contro il petto dell'orso.

Si sente un ruggito enorme e, con un grido, il cacciatore si lancia verso l'orso, affondando il coltello nel suo petto. Percepisce il respiro dell'orso e l'odore del suo sudore. Un dolore ardente attraversa il suo corpo quando gli artigli dell'orso gli lacerano la schiena. L'orso lo solleva senza sforzo in aria, e il cacciatore si prepara a sferrare il colpo finale. Ma la lancia e il coltello hanno già fatto il loro lavoro; con un gemito, l'orso lo lascia cadere e crolla a terra. La lotta è terminata.

Di ritorno nella sicurezza della grotta, il cacciatore racconta alla sua famiglia il pericoloso combattimento, e solo ora inizia a sentire il dolore delle molte ferite che l'orso gli ha causato. Ma il suo **sistema immunitario lavora a pieno ritmo**, e in pochi giorni le ferite si sono chiuse. Poco dopo il combattimento, il suo cuore era tornato alla normalità, la sua pressione arteriosa era scesa e una profonda sensazione di rilassamento lo aveva inondato.

- Aspetti chiave del racconto:
 - Il cacciatore prova paura reale davanti a un orso.
 - Il suo corpo reagisce in modo forte e veloce.
 - La tensione serve per agire.
 - Una volta terminato il pericolo, il corpo si rilassa.
- Collegalo con la vita attuale:
 - *"Oggi, le nostre minacce non sono orsi. Ma il nostro corpo **continua a reagire come se lo fossero.**"*

6. **Connessione con la vita quotidiana (2-3 min):** Guida la riflessione:

- *"Quali situazioni dell'istituto ci fanno reagire come il cacciatore?"*
- *"Quali 'orsi' simbolici avete nella vostra vita quotidiana?"*
- **Evita esempi personali.**
 - Accetta risposte come: "esami", "litigare con un amico", "molta pressione", "troppi compiti".

7. **Domande di riflessione**

- *"Quale parte del racconto del cacciatore somiglia a ciò che vivete voi?"*
- *"Quali **segnali corporei** riconoscete quando vi activate?"*
- *"Perché credete che a volte costi rilassarsi dopo?"*

Nota per il professore

- **Mantieni il tono informativo:** questa attività è "input", non dibattito personale.
- Evita che gli alunni raccontino situazioni concrete o sensibili.
- La metafora del cacciatore a volte genera umorismo o disagio: usalo a tuo favore, mantenendo il **focus sulla spiegazione scientifica**.
- Questa attività pone la **base concettuale** necessaria per "Tempi moderni", "Gioco del sollevamento pesi" e "Modello del serbatoio".

Materiali

- ☐ Bottiglie d'acqua piccole (500 ml) o pesi leggeri (uno per alunno).
- ☐ Spazio sicuro per estendere il braccio senza urtare gli altri.
- ☐ Cronometro (opzionale).

1.4.1 Obiettivo:

1. Comprendere che lo stress non dipende solo dall'intensità, ma dal **tempo in cui lo sosteniamo**.
2. Sperimentare fisicamente la metafora del "**peso emotivo**" prolungato.
3. Connettere l'esperienza corporea con i contenuti teorici precedentemente spiegati.
4. Introdurre l'importanza di **lasciare andare, riposare e chiedere supporto**.

1.4.2 Descrizione dell'Attività:

1. Presentazione dell'esercizio: Spiega al gruppo

- *"Faremo un semplice esperimento per capire come funziona lo stress. Non si tratta di forza fisica, ma di osservare **come reagisce il corpo** quando sostiene qualcosa per troppo tempo."*
- Consegna una bottiglia o un peso a ogni alunno.

2. Prima valutazione: Pesa o non pesa?

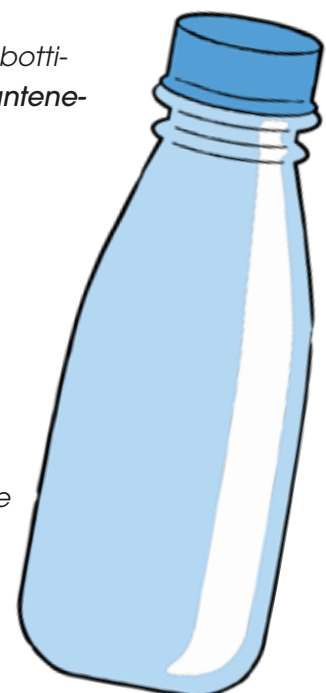
- Domanda: *"Vi sembra leggero questo oggetto? Credete che sarebbe facile sostenerlo per un po'?"*
- La maggior parte risponderà di sì.
- Conferma: *"Perfetto. **Verifichiamolo.**"*

3. Esercizio fisico principale: Indica

- *"Stendete il braccio in avanti, parallelo al suolo. Tenete la bottiglia senza piegare il gomito. Respirate normalmente e **mantenete la posizione.**"*
- Tempo: 20-30 secondi (sufficiente per adolescenti).
- **Osserva i segnali:** Tensione nella mano, tremore del braccio, respirazione superficiale, disagio crescente.

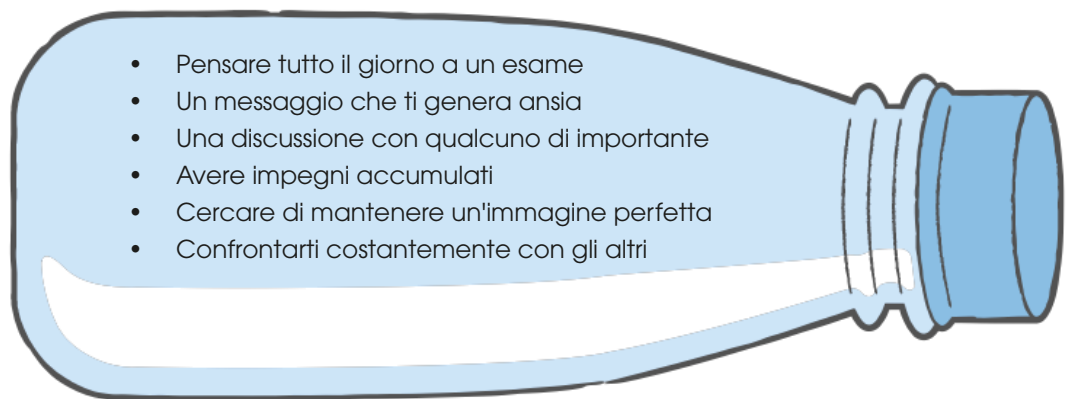
4. Riflessione immediata: Domanda

- *"È cambiato qualcosa da quando abbiamo iniziato?"*
- *"L'oggetto **pesa di più ora** rispetto a prima?"*
- Guida la riflessione: *"Il peso è lo stesso... ciò che cambia è il **tempo per cui lo sostieni**. E con lo stress succede esattamente lo stesso."*



5. Connessione esplicita con lo stress: Spiega

- *"Lo stress non deriva sempre da cose enormi. A volte una **piccola preoccupazione**, se la **sosteniamo tutto il giorno**, diventa molto pesante."*
- Esempi:



- Frase chiave: *"Non importa quanto tu sia forte: se non lasci mai andare il peso, il braccio si esaurisce."*

6. Lasciare andare il peso: Indica

- *"Ora abbassate il braccio e appoggiate la bottiglia in grembo."*
- **Domanda:** *"Che sensazione provate nel lasciarla andare? Sollievo? Scarico? Rilassamento?"*
- **Spiega:** *"Nella vita reale è lo stesso: quando lasciamo andare, chiediamo aiuto, riposiamo o cambiamo strategia, il nostro corpo si libera."*

7. Domande di riflessione

- *"Quali cose nella vostra vita funzionano come questo peso?"*
- *"Come vi accorgete che state '**sostenendo troppo**'?"*
- *"Quali segnali vi dà il vostro corpo quando avete bisogno di lasciare andare?"*
- *"Cosa vi aiuta a lasciare andare il '**peso dello stress**'?"*

Nota per il professore

- Vigila affinché nessun alunno forzi troppo il braccio. In caso di fastidio, permetti di sostenere il peso con due mani o per meno tempo.
- Evita che l'esercizio diventi una competizione ("io resisto di più").
- **Centra il focus sull'esperienza corporea**, non sulla prestazione.
- Questa attività funge da ponte diretto verso l'analisi dei video "Tempi moderni" e l'identificazione dei segnali dello stress.

A5 Attività 5: "Tempi moderni" — Lo stress permanente e come ci influenza (10 - 15 minuti).

Materiali

- ☐ Proiettore o schermo per mostrare i video.
- ☐ Link a 1-2 brevi video di Modern Times.
- ☐ Lavagna.

1.5.1 Obiettivo:

1. Comprendere la differenza tra una minaccia puntuale (modello del cacciatore) e lo **stress permanente** tipico della vita moderna.
2. Osservare come i ritmi accelerati, il multitasking e le interruzioni generino un'**attivazione costante**.
3. Riflettere sull'impatto dello stress prolungato sulla concentrazione, la motivazione e il benessere.
4. Preparare il terreno per l'attività successiva: "Cosa mi causa stress?"

1.5.2 Descrizione dell'Attività:

1. **Introduzione al concetto di "stress permanente" (2 min):** Connetti con la storia del cacciatore.
 - *"Abbiamo visto come il corpo reagisce a un pericolo reale e come torna alla calma dopo. Ma oggi, nella vita moderna, siamo in una specie di 'modalità attivata' quasi tutto il tempo."*
 - Chiarisci: "Non lottiamo più contro gli orsi, ma le nostre vite sono piene di **piccole pressioni costanti**: notifiche, compiti, scadenze, conflitti, rumore, stimoli... Il corpo non ha tempo per staccare."
2. **Visione dei video (3-5 min):** Seleziona i video (solitamente mostrano):
 - Prima di riprodurli, spiega:
 - *"Questi video mostrano come appare lo stress moderno."*
 - Guardateli pensando: **"Questo succede anche a me? Mi accompagna nel quotidiano?"**
 - Proietta 1-2 clip da 30-60 secondi.



«Vita quotidiana frammentata»:
la persona moderna si trova,
quindi, sotto una tensione
costante.

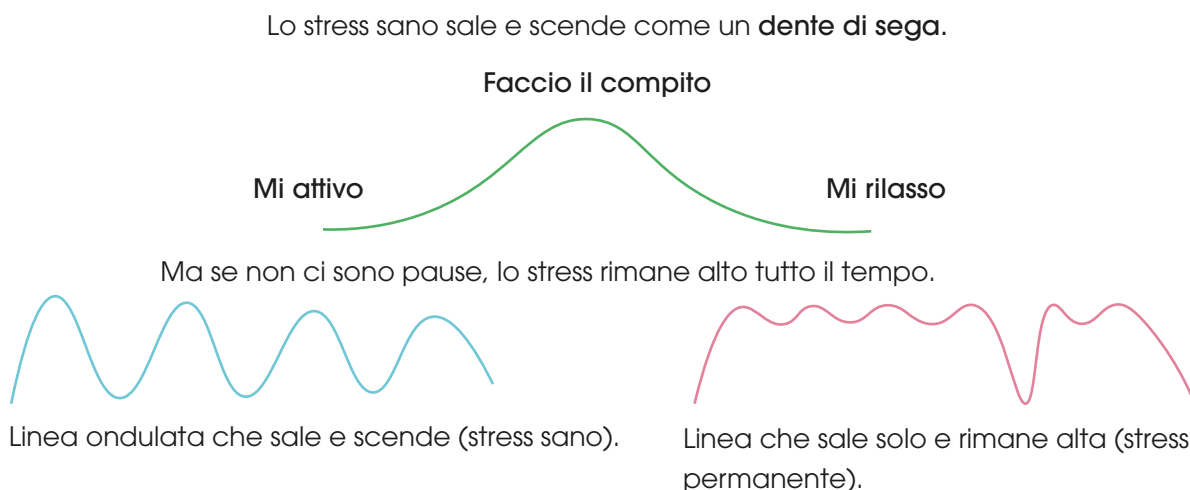


Film - breaks

3. **Breve riflessione di gruppo (5 min):** Guida la conversazione con domande generali, senza esporre casi personali:
 - *"Che sensazione vi hanno trasmesso i video?"*
 - *"Vi è familiare questo tipo di ritmo o pressione nella vostra vita quotidiana?"*
 - *"Quali cose del giorno per giorno fanno sì che lo stress rimanga acceso tutto il tempo?"*
- **Evita di approfondire situazioni individuali.**
- Se il gruppo si disperde, riconduci: "Pensiamo a elementi generali: rumore, schermi, compiti, velocità, orari."

4. Concetto chiave: il "dente di sega" dello stress

- **Spiegalo in modo accessibile:**



- **Frase guida:** *"Il problema non è attivarci, ma non avere momenti reali per scendere."*

5. Connessione con la prossima attività: Anticipa

- *"Ora che abbiamo visto cos'è lo stress permanente, esploreremo quali cose concrete lo generano nella vostra vita quotidiana. Non dettagli personali, ma situazioni generali che colpiscono molti adolescenti."*

6. Domande di riflessione

- *"Perché è così difficile rilassarsi al giorno d'oggi?"*
- *"Che differenza c'è tra lo stress del cacciatore e lo stress moderno?"*
- *"Quali segnali vi dicono che il vostro stress **non sta scendendo**?"*
- *"Quali situazioni quotidiane credete che generino questo stress permanente negli adolescenti?"*

Nota per il professore

- Mantieni i video brevi. L'obiettivo non è intrattenere ma generare riflessione.
- **Evita che il gruppo derivi verso esperienze personali intense** (succede spesso nelle secondarie).
- Se il gruppo mostra apatia o ironia, ricorda loro che lo stress prolungato colpisce tutti, anche quando non viene verbalizzato.
- Puoi tornare su questo schema nel Giorno 2 quando lavorerete sul Programma di Emergenza e sul Serbatoio Emotivo.

AP6

AP6 Attività 6: "Cosa mi causa stress?" — Carte Metaplan

(10 - 12 minuti).

1.6.1 Obiettivo:

1. **Identificare situazioni comuni** che generano stress negli adolescenti.
2. Passare dal concetto astratto dello stress (visto in 1.3 e 1.5) a esempi quotidiani.
3. **Visualizzare le coincidenze** all'interno del gruppo.
4. Preparare il lavoro successivo sui segnali di stress, il modello del serbatoio e le strategie di coping.

Materiali

- ☐ Carte metaplan (foglietti rettangolari colorati) o post-it.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Lavagna / parete / pannello per appenderli.
- ☐ Uno spazio ampio.

1.6.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Breve presentazione (1 min):** Di' qualcosa come:
 - "Ora che abbiamo visto cos'è lo stress e come funziona nel corpo, identificheremo quali situazioni tendono ad attivarlo nel vostro quotidiano. Useremo delle carte per scrivere **idee generali, non esperienze personali.**"
 - Sottolinea: Non mettere nomi, non raccontare situazioni intime, non scrivere nulla di sensibile.
 - Offri esempi generali solo se necessario.
 - Ripeti sempre: **Generale, non personale.**
2. **Posizionare le carte sulla parete (2 min):** Chiedi al gruppo:
 - *"Venite ad appendere le vostre carte qui, sulla parete o sulla lavagna."*

- Social network
- Attività extrascolastiche
- Aspettative degli altri

- Esami
- Troppi compiti
- Conflitti con amici
- Mancanza di tempo
- Pressione per i risultati
- Discussioni a casa.

- Il docente può riordinarle in silenzio secondo categorie.

3. **Lettura e raggruppamento a voce alta (3-4 min):**
 - Seleziona alcune carte senza identificare gli autori.
 - Leggi a voce alta esempi variati: "Esami e consegne".

Accademiche

Sociali

Familiari

Personali

Digitali

Fisiche e salute

Autoesigenza / perfezionismo

- *"Dormire poco"*
 - *"Messaggi che mi angosciano"*
 - *"Conflitti"*
 - *"Avere molti compiti"*
 - **Raggruppa in modo visuale:**
 - *"Queste tre sembrano legate alla scuola... queste altre alle relazioni sociali... qui vedo stress da cellulare..."*
 - L'idea è mostrare le coincidenze **senza indicare nessuno**.
4. **Chiusura e connessione con il contenuto successivo (1 min)**
- **Spiega:**
 - *"Nel mondo moderno, molte di queste cose si sommano. Quando si accumulano senza pause, appare lo stress permanente di cui parlavamo prima. Più tardi lavoreremo su quali segnali ci dà il corpo e quali strategie possiamo usare per gestire queste situazioni."*
5. **Domande di riflessione**
- *"Quali categorie di stress sono apparse di più?"*
 - *"Credete che gli adolescenti di altre classi avrebbero carte simili?"*
 - *"Vi sorprende che molti di voi abbiano fonti di stress in comune?"*
 - *"Quali situazioni credete si possano gestire con strategie semplici?"*

Nota per il professore

- **Evita di leggere carte** che possano essere interpretate come troppo personali o sensibili.
- Se appare qualche carta inadeguata (es. contenuto troppo intimo o preoccupante), ritirla discretamente senza commentarla.
- Mantieni la **dinamica leggera**: non è il momento di un dibattito profondo, ma di un riconoscimento generale.

A7 Attività 7: "Reazioni dello stress" — Come risponde il mio corpo, le mie emozioni e la mia condotta (10 - 12 minuti).

1.7.1 Obiettivo:

1. **Identificare segnali di stress** abituali negli adolescenti.
2. Connettere le risposte fisiologiche dell'input precedente con esempi quotidiani.
3. **Aumentare la consapevolezza corporea ed emotiva.**
4. Preparare il terreno per gli esercizi di regolazione ("counter-programs") e per il Serbatoio Emotivo del Giorno 2.

Materiali

- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Tre colonne preparate (opzionale):
Corpo – Emozioni – Pensieri / Condotta.
- ☐ Carte / post-it (opzionale).

1.7.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Breve introduzione (1 min):** Spiega
 - *"Quando siamo stressati, il nostro corpo e la nostra mente reagiscono automaticamente. Queste reazioni ci danno degli indizi: ci avvertono che stiamo arrivando al limite."*
 - Chiarisci che parleremo di segnali generali, non di storie personali.
2. **Creare tre colonne (su lavagna o flip chart) (1 min)**
 - **Scrivi:**
3. **Generare idee in gruppo (4-6 min):**
 - Chiedi agli alunni di nominare risposte tipiche allo stress.
 - Puoi formularlo così:
 - *"Quando qualcuno si stressa (non necessariamente voi), cosa succede di solito...?"*
 - Raccogli le idee e scrivi parole brevi in ogni colonna.

Corpo

Emozioni

Pensieri / Condotta

- Spiega che lo stress si esprime a diversi livelli.

Corpo

Emozioni

Pensieri / Condotta

- Tensione al collo o alle spalle
- Mal di stomaco
- Respirazione accelerata, Mani fredde
- Sudorazione
- Tremore
- Tachicardia
- Stanchezza estrema.

- Irritabilità
- Nervosismo
- Frustrazione
- Sensazione di blocco
- Angoscia
- Paura del fallimento.

- "Non ce la farò"
- Difficoltà a concentrarsi
- Girare a vuoto sullo stesso tema
- Evitare compiti
- Rispondere in modo impulsivo
- **Procrastinare**
- Confrontarsi con gli altri.

4. Commento integratore (2 min): Di' qualcosa come:

- *"Tutte queste reazioni sono normali: sono il modo in cui il corpo cerca di proteggerci. Ma se si mantengono per molto tempo, **ci esauriscono.**"*
- Connetti con quanto visto in "Modern Times": "Come abbiamo visto prima, quando lo stress non scende mai, questi segnali diventano più forti."

5. Preparazione per il blocco successivo (1 min): Introduci:

- *"Ora che sappiamo come reagisce il corpo allo stress, vedremo cosa possiamo fare per disattivare quei segnali. Nella prossima attività esploreremo esercizi rapidi di regolazione."*
- Questo si collega con: 1.8 Contraprogrammi: Il potere del pensiero + Allenamento dei muscoli del sorriso.

6. Domande di riflessione

- *"Quali segnali corporei credete che appaiano per primi quando qualcuno si stressa?"*
- *"Quali reazioni emotive avete visto in altri studenti quando sono sotto pressione?"*
- *"Quali comportamenti tendono a indicare che lo stress sta aumentando?"*
- *"Quale di questi tre livelli (corpo, emozioni, condotta) vi risulta più difficile da gestire?"*

Nota per il professore

- **Mantieni la conversazione generale**, non personale.
- Se sorge una reazione emotiva forte in qualche alunno, valida e reindirizza:
 - *"Grazie per averlo condiviso; ora concentriamoci su esempi generali."*
- **Evita giudizi** su qualsiasi reazione; sono tutte adattive.
- Questa attività aiuta a rilevare modelli del gruppo che possono essere ripresi più avanti durante il Modello del serbatoio e il Programma di emergenza del Giorno 2.

A8 Attività 8: Counter-Programs — "Il potere del pensiero" + "Allenamento del muscolo del sorriso" (10 minuti).

1.8.1 Obiettivo:

1. Introdurre strategie rapide per ridurre l'attivazione dello stress.
2. Passare dalla spiegazione teorica alla **pratica corporea e cognitiva**.
3. Mostrare come i pensieri e l'espressione facciale influenzino il sistema nervoso.
4. Preparare gli alunni a tecniche di regolazione più profonde nel Giorno 2.

Materiali

- ☐ Nessuno indispensabile.
- ☐ Aula in cerchio o disposizione che permetta di osservare il gruppo.
- ☐ Lavagna (opzionale) per segnare parole chiave.

1.8.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Introduzione (1 min): Spiega:**
 - *"Quando lo stress sale molto, non sempre possiamo cambiare la situazione, ma possiamo influire su come reagisce il nostro corpo. Queste piccole tecniche agiscono come 'interruttori' che aiutano a ridurre l'attivazione."*
 - Chiarisci che sono esercizi semplici ma basati sul funzionamento del sistema nervoso.
2. **Counter-Program 1: "Il potere del pensiero" (4 min):** Indica al gruppo di sedersi comodamente.
 - **Spiega:** *"Quando pensiamo a qualcosa di stressante, il nostro corpo reagisce come se stesse accadendo in questo momento. Ma lo stesso vale al contrario: se pensiamo a qualcosa che ci fa sentire bene, il corpo risponde rilassandosi."*
 - **Istruzioni:** Chiedi di chiudere gli occhi (se si sentono a proprio agio). Di' loro: *"Immagina qualcosa che ti generi calma: un luogo, un ricordo, una sensazione."*
 - Lascia 10-15 secondi in silenzio.
 - **Domanda:** *"Cosa è cambiato nel vostro corpo? Respirazione? Tensione? Postura?"*
 - Non chiedere dettagli sul pensiero; solo sensazioni generali.
 - **Frase guida del docente:**
 - *"Il pensiero può attivare o calmare il corpo."*
 - *"Possiamo scegliere pensieri che ci aiutino nei momenti di stress."*
 - *"Non si tratta di evitare i problemi, ma di regolarci per pensare con chiarezza."*
3. **Counter-Program 2: "Allenamento del muscolo del sorriso" (4 min)**
 - *"La nostra espressione facciale è connessa al sistema nervoso. Attivare i muscoli del sorriso, anche in modo lieve, invia segnali al cervello che siamo al sicuro."*

- **Istruzioni:**
 - Chiedi al gruppo di rilassare la mandibola.
 - Poi indica: *"Ora, fate un sorriso molto piccolo, quasi impercettibile."*
 - Mantenetelo per 10 secondi.
 - Poi chiedi: **"Notate qualche cambiamento nel corpo?"**
 - **Chiarisci:** "Non parliamo di sorridere per nascondere le emozioni, ma come uno strumento fisico per ridurre l'attivazione del sistema di emergenza."
- **Idee chiave da rimarcare:**
 - Attivare il muscolo zigomatico può diminuire la tensione. Il corpo e la mente si influenzano a vicenda.
 - È un esercizio rapido che si può usare **prima di un esame o di una situazione di pressione.**

4. Integrazione finale (1 min)

- **Spiega:** *"Queste tecniche sono piccoli strumenti che potete usare nei momenti in cui lo stress inizia a salire. Non risolvono tutti i problemi, ma aiutano a ridurre l'attivazione per poter pensare meglio."*
- Connetti con l'attività successiva: *"Ora che abbiamo visto modi rapidi per regolarci, finiremo il Giorno 1 con una breve chiusura per integrare quanto appreso."*

5. Domande di riflessione

- *"Quale esercizio vi è risultato più facile: pensiero o sorriso?"*
- *"In quale situazione vi immaginate di usarlo?"*
- *"Avete notato cambiamenti reali nel corpo?"*
- *"Credete che qualcosa di così piccolo possa fare la differenza?"*



Nota per il professore

- Alcuni adolescenti potrebbero scherzare durante la pratica del sorriso. Normalizzalo e mantieni il focus: **la tecnica è semplice ma efficace.**
- Evita di chiedere di condividere pensieri personali; concentrati sempre sulle sensazioni fisiche.
- Se un alunno manifesta disagio nel chiudere gli occhi, permettilgli di osservare o di tenerli aperti.
- Queste tecniche saranno utili nel Giorno 2 quando si spiegheranno il Programma di Emergenza, il Serbatoio Emotivo e le Coping Strategies

1.9.1 Obiettivo:

1. Integrare in modo semplice e non invasivo quanto appreso durante il Giorno 1.
2. Favorire la sensazione di **chiusura, ordine e sicurezza emotiva**.
3. Rafforzare i concetti trattati: stress, segnali del corpo, stress permanente e prime tecniche di regolazione.
4. Anticipare il contenuto del Giorno 2 per mantenere la continuità.

Materiali

- ☐ Cerchio di sedie o disposizione tranquilla.
- ☐ Lavagna (opzionale) per lasciare visibili 2-3 idee chiave della giornata.
- ☐ Ambiente calmo (si raccomanda di abbassare il ritmo prima di chiudere).

1.9.2. Descrizione dell'Attività:

1. Riunire il gruppo in cerchio (1 min): Spiega
 - *"Faremo una breve chiusura per integrare ciò che abbiamo imparato oggi. Non dovete condividere nulla di personale; solo un'idea generale."*
 - Crea un ambiente tranquillo, specialmente se l'attività precedente ha generato molta energia o risate.
2. Domanda di integrazione generale (2 min): Offri queste opzioni
 - *"In una parola o frase breve, quale idea vi portate via da oggi?"*
 - Suggestisci di formularlo così:
 - *"Qualcosa che ho capito meglio..."*
 - *"Qualcosa che mi ha sorpreso..."*
 - *"Qualcosa che non sapevo sullo stress..."*
 - *"Qualcosa che mi ha aiutato a rilassarmi..."*
 - Puoi raccogliere 5-8 contributi volontari, senza insistere.
3. Riassunto del docente (1 min)
 - Il docente fa una ricapitolazione chiara e breve:
 - *"Oggi abbiamo visto: cos'è lo stress e come reagisce il corpo, la differenza tra una minaccia reale e lo stress permanente, cosa ci genera stress, come identificare i nostri segnali e due tecniche rapide per calmarci."*
 - Opzionale: scrivere queste 3 parole sulla lavagna:

Importante: Non chiedere casi personali. Accetta risposte generali anche se semplici ("stress permanente", "respirare", "tensione", "sorriso", "l'orso").

Corpo

Stress permanente

Regolazione

4. Anteprima del Giorno 2 (1 min): Spiega

- *"Nella prossima sessione impareremo strumenti più profondi per gestire lo stress, capiremo come funziona il 'programma di emergenza' del cervello, faremo il Modello del Serbatoio Emotivo ed esploreremo strategie di coping molto utili."*
- Questo genera continuità e sicurezza.

5. Domande di riflessione (opzionali)

- *"Quale idea credete possa servirvi già da domani?"*
- *"Quale tecnica vi piacerebbe praticare di più?"*
- *"C'è qualcosa che vi ha sorpreso del funzionamento dello stress?"*

Nota per il professore

- **Non allungare troppo la chiusura;** la sua funzione è emotiva, non accademica.
- **Evita conversazioni profonde** o casi personali; la chiusura deve essere leggera e contenere il gruppo.
- Se il gruppo è molto attivato, inserisci una **respirazione comune di 10 secondi** prima di congedarti.
- È una buona idea lasciare sulla lavagna una frase come:
 - *"Lo stress è una reazione normale. L'importante è imparare a regolarlo."*

2.1.1 Obiettivo:

1. **Riconnettere l'alunno** con quanto trattato nel Giorno 1.
2. Attivare la memoria emotiva e cognitiva del modulo.
3. Stabilire l'obiettivo del Giorno 2: apprendere **strategie concrete di gestione e regolazione**.
4. Creare un clima d'inizio tranquillo e focalizzato.

Materiali

- ☐ Cerchio di sedie o disposizione che favorisca il dialogo.
- ☐ Lavagna (opzionale) per annotare 2-3 idee chiave che emergono.
- ☐ Cartelloni o materiale del Giorno 1 visibili (opzionale).

2.1.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Benvenuto e organizzazione dello spazio (1 min)**
 - Invita gli alunni a sedersi in modo simile al Giorno 1.
 - Frase suggerita: *"Inizieremo il secondo giorno del laboratorio. Oggi vedremo **strumenti molto pratici** per gestire lo stress nel vostro quotidiano."*
2. **Domanda di attivazione: "Cosa ricordate di ieri?" (3-4 min)**
 - Fai domande generali e brevi:
 - *"Quali sono state le idee principali del laboratorio di ieri?"*
 - *"Cosa ha attirato la vostra attenzione sullo stress?"*
 - *"Quali esercizi del Giorno 1 vi sono sembrati utili?"*
 - Puoi guidarli se il gruppo non risponde:
 - *"Ricordate la storia del cacciatore?"*
 - *"La differenza tra minaccia reale e stress moderno?"*
 - *"Il gioco del peso?"*
 - *"Quali segnali di stress vediamo nel corpo?"*
 - Scrivi **2-3 parole chiave** sulla lavagna, non di più.
3. **Verifica delle presenze (1 min)**
 - Domanda: *"C'è qualcuno che non era presente nella sessione precedente?"*
 - Se qualcuno era assente, dai un mini riassunto di 30 secondi:
 - *"Ieri abbiamo visto cos'è lo stress, come lo avverte il corpo, quali situazioni lo generano e alcune tecniche rapide di regolazione. Oggi impareremo a gestirlo meglio."*
 - Evita di spiegare l'intero laboratorio; è solo una cornice.

4. Connessione con l'obiettivo del Giorno 2 (3 min)

- **Spiega:** *"Oggi ci concentreremo sulla cosa più importante: cosa posso fare quando sono stressato e come posso regolarli."*
- **Chiarisci gli obiettivi della giornata:**
 - Comprendere il **programma di emergenza del cervello**.
 - Scoprire strategie per abbassare l'attivazione.
 - Lavorare sul **modello del serbatoio emotivo**.
 - Scegliere le strategie di gestione che funzionano meglio per ognuno.
 - Sperimentare una tecnica di rilassamento guidato.
- **Frase guida:** *"Oggi imparerete strumenti che vi serviranno per tutta la vita: negli esami, nei momenti di pressione o quando vi sentite sovraccarichi."*

5. Attivazione emotiva leggera (1 min)

- Domanda volontaria e molto breve:
 - *"Qualcuno ha avvertito qualche momento di stress da ieri?"*
- Chiedi solo di alzare la mano; non chiedere spiegazioni.
- **Normalizza:** *"Lo stress appare spesso. Proprio per questo impareremo nuovi modi per gestirlo."*

6. Domande di riflessione

- *"Cosa vi piacerebbe imparare oggi sullo stress?"*
- *"C'è qualche situazione in cui vorreste sentirvi più in controllo?"*
- *"Quali strumenti credete possano aiutarvi di più: fisici, mentali o emotivi?"*

Nota per il professore

- **Questa attività deve essere breve;** il nucleo dell'apprendimento del Giorno 2 è nelle attività successive.
- Evita che qualcuno condivida situazioni personali sensibili; **mantieni sempre un quadro generale.**
- Se il gruppo arriva agitato, inizia con una respirazione guidata di 10 secondi.
- Questa attività prepara direttamente al Programma di Emergenza (Attività 2.2)

AP2 Attività 2: "Il Programma di Emergenza del Cervello" — Come e perché ci blocciamo (10 - 12 minuti).

2.2.1 Obiettivo:

1. Spiegare in modo chiaro **come reagisce il cervello** davanti allo stress.
2. Capire perché **sotto molta pressione è difficile concentrarsi**, pensare o ragionare.
3. Introdurre i livelli corporei sui quali si può intervenire (corpo-emozione-cognizione).
4. **Preparare gli alunni per le strategie pratiche** di gestione del blocco successivo.

Materiali

- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Un disegno semplice del cervello (opzionale):
 - cervello superiore (pensiero)
 - cervello medio (emozioni)
 - cervello rettiliano (sopravvivenza)

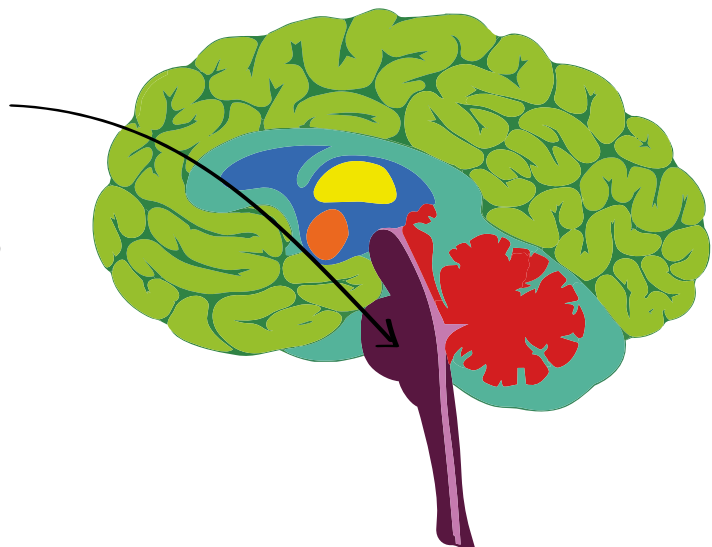
2.2.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Introduzione: "Il cervello non sempre pensa, a volte solo sopravvive" (1-2 min)**
 - Spiega:
 - *"Quando lo stress sale molto, il cervello attiva una 'modalità emergenza' progettata per proteggerci. In quella modalità, non pensa con chiarezza: tenta solo di sopravvivere, proprio come all'epoca del cacciatore."*
 - Connetti con il Giorno 1:
 - *"Il corpo reagisce come se avesse un orso davanti, anche se ora l'orso è un esame, un conflitto o un messaggio che ti agita."*
2. **Spiegazione del "Programma di Emergenza" (4 min):**
 - Disegna tre livelli del cervello:

Livello 1 — Sopravvivenza (cervello inferiore / rettiliano)

1. Attiva lotta, fuga o blocco
2. Reazione automatica
3. Priorità: mantenersi al sicuro
4. Non permette di pensare

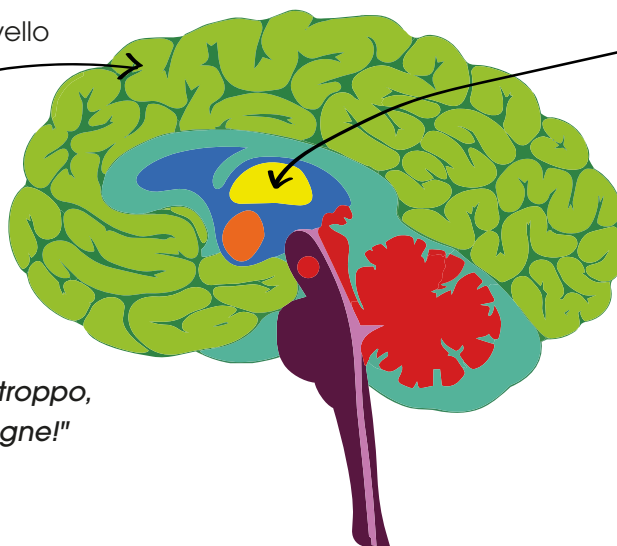
"È il pilota automatico della paura."



Livello 3 — Pensiero (cervello superiore / corteccia)

1. Pianifica
2. Organizza
3. Memorizza
4. Si concentra
5. Prende decisioni

"Quando lo stress sale troppo, questo livello... si spegne!"



Livello 2 — Emozione (cervello medio / sistema limbico)

1. Attiva emozioni intense
2. Interpreta la minaccia
3. Decide se qualcosa è sicuro o no
4. Può esagerare i pericoli

"L'emozione decide se continuiamo in emergenza."

3. Cosa succede quando il programma di emergenza si attiva? (2 min)

- Quando una persona passa alla modalità emergenza:
 - È più difficile pensare
 - Costa fatica concentrarsi
 - Appaiono impulsi o blocchi
 - Diminuisce la memoria
 - Aumenta l'irritabilità
 - Il corpo si prepara per difendersi
- **Frase chiave:** *"Quando sei molto attivato, non è che non vuoi pensare... è che il tuo cervello non può."*
- Questo riduce il senso di colpa e favorisce la comprensione.

4. Come disattiviamo la modalità emergenza? (2-3 min)

Livello 1. Corpo

- Respirazione lenta
- Postura aperta
- Rilassamento muscolare
- Movimento soave

"Il corpo è la porta più rapida per spegnere l'emergenza."

Livello 2. Emozione

- Validare ciò che sento
- Dare un nome
- Usare strategie di calma

Livello 3. Pensiero

- Ristrutturare idee ("è temporaneo", "posso chiedere aiuto")
- Cercare soluzioni quando sono già più calmo

"Non si può pensare bene quando siamo al livello 1. Prima scendiamo al livello emotivo o corporeo, e poi pensiamo."

5. Collegamento con l'attività successiva

- *"Ora che sappiamo perché il cervello si blocca e come disattivarlo, impareremo strategie molto concrete di gestione che potete usare in qualsiasi momento."*
- Questo si collega con: 2.3 Attività — (strategie di coping)

6. Domande di riflessione

- *"Vi è mai capitato di sapere la risposta ma lo stress vi ha bloccato?"*
- *"Quali segnali vi indicano che il vostro cervello sta entrando in 'modalità emergenza'?"*
- *"Perché credete che lavorare sul corpo aiuti più che pensare quando lo stress è molto alto?"*
- *"In quale livello vi accorgete prima: corpo, emozioni o pensieri?"*

Nota per il professore

- Evita spiegazioni troppo tecniche; **mantieni un linguaggio accessibile e visuale.**
- Assicurati di **normalizzare il blocco**: è biologico, non mancanza di impegno.
- Alcuni alunni possono usare l'umorismo per evitare di approfondire; accetta l'umorismo senza perdere il filo.
- Questa attività deve rimanere breve per lasciare tempo sufficiente alle Coping Strategies del blocco successivo.

AP3 Attività 3: "Coping Strategies" — Strategie per gestire lo stress (15 - 20 minuti).

2.3.1 Obiettivo:

1. Conoscere molteplici strategie per gestire lo stress su tre livelli: corpo, emozione e pensiero.
2. Identificare quali funzionano meglio per ogni studente.
3. Differenziare tra strategie utili e non utili.
4. Preparare il terreno per il "Tank Model" del blocco successivo.
5. Promuovere l'**autonomia emotiva** e la capacità di autoregolazione.

Materiali

- ☐ Carte stampate con strategie di gestione.
- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Spazio ampio per lavorare in piccoli gruppi.
- ☐ Opzionale: buste o tavoli per classificare le carte.

2.3.2. Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione: "Non tutte le strategie funzionano allo stesso modo per tutti" (1-2 min)
 - Spiega: "Quando siamo stressati, ogni persona usa strategie diverse: respirare, fare sport, parlare con qualcuno, distrarsi, pensare in altro modo... Oggi scopriremo quali vi aiutano di più."
 - Chiarimento importante: "Non parleremo di situazioni personali; solo di strumenti generali."
2. Presentazione delle categorie (3 min)
 - Disegna tre colonne sulla lavagna:

Strategie corporee (Body Strategies)

Per abbassare l'attivazione fisiologica.

- Respirazione lenta
- Stretching
- Camminare
- Rilassamento muscolare
- Bere acqua

Strategie emotive (Emotion Strategies)

Per regolare o nominare le emozioni.

- Parlare con qualcuno
- Scrivere ciò che sento
- Mettere musica che calmi
- Brevi pause
- Chiedere supporto

Strategie cognitive (Thinking Strategies)

Per cambiare l'interpretazione o cercare soluzioni.

- Dividere i compiti
- Fare un piano
- Ricordarmi che è temporaneo
- Mettere in dubbio pensieri catastrofici
- Dare priorità

3. Lavoro in piccoli gruppi con carte (6-8 min)

- Dividi la classe in gruppi di 3-4 persone.
- Consegna un set di carte delle strategie. Indica:
 - "Classificherete le carte in queste tre categorie: **corpo** - **emozione** - **pensiero**."
- Chiedi loro di discutere:
 - Cosa significa ogni strategia
 - Esempi di come usarla
 - Se sembra loro utile o meno
- **Importante:**
 - Non chiedere in nessun momento di spiegare situazioni personali in cui le usano.
- Circola tra i gruppi per orientarli, se necessario.

4. Messa in comune (3-4 min)

- Ogni gruppo condivide **2-3 strategie utili** (non di più).
- Scrivi alla lavagna un breve elenco di "strategie preferite del gruppo".
- Puoi chiedere:
 - *"Perché credete che questa strategia funzioni?"*
 - *"In quale situazione generale potrebbe servire?"* (es. esami, discussioni, blocchi, saturazione).



- Evita di approfondire contesti personali.

5. Scelta personale: "La mia top 3" (2 min)

- Chiedi agli alunni di scegliere individualmente:

1 strategia corporea

1 strategia emotiva

1 strategia cognitiva

- Indica:
 - *"Questi saranno i vostri **strumenti di base**. Li userete più tardi nel Tank Model e nel poster dello stress."*
- Non è necessario condividerli con il gruppo.

6. Chiusura e connessione con la prossima attività (1 min)

- Spiega:
 - *"Ogni persona regola lo stress in modo diverso. L'importante è conoscere ciò che **funziona per te**, non ciò che funziona per gli altri."*

- Introduci la prossima attività:
 - *"Ora che abbiamo i nostri strumenti, lavoreremo con il **Modello del Serbatoio Emotivo**, che spiega perché a volte ci svuotiamo e di cosa abbiamo bisogno per riempirlo."*

7. Domande di riflessione

- *"Quale tipo di strategie vi risulta più facile: corporee, emotive o cognitive?"*
- *"Quali strategie credete che usino di più gli adolescenti oggi?"*
- *"Quali segnali vi indicano che è il momento di applicare una strategia corporea (e non cognitiva)?"*
- *"Quale credete che sia la strategia più universale del gruppo?"*

Nota per il professore

- **Mantieni l'attività su un piano generale;** se qualcuno inizia a parlare di una situazione personale, ringrazia e reindirizza.
- Alcuni studenti possono svalutare strategie come "respirare" o "parlare con qualcuno" perché sembrano semplici: **spiega che sono le più efficaci** per attivare il sistema parasimpatico.
- Osserva quali categorie appaiono più complete nel gruppo: sono informazioni utili per comprendere i bisogni emotivi generali.
- Questa attività si collega direttamente con il **Tank Model** e aiuta gli studenti a identificare cosa "riempie" e cosa "svuota" il loro serbatoio.

AP4 Attività 4: "Tank Model" — Il Modello del Serbatoio Emotivo (12 - 15 minuti).

2.4.1 Obiettivo:

1. Comprendere perché il benessere emotivo sale e scende durante la giornata.
2. Identificare cosa **"riempie"** e cosa **"svuota"** il serbatoio personale.
3. Introdurre il concetto di **"stazioni di servizio emotive"**: risorse che ci ricaricano.
4. Relazionare il modello con le coping strategies scelte nella sezione 2.3.
5. Favorire l'**autoriflessione** senza necessità di condividere esperienze personali.

Materiali

- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Disegno grande di un "serbatoio" o contenitore (opzionale).
- ☐ Carte o post-it (opzionale).
- ☐ Lista delle strategie personali scelte nell'attività precedente ("La mia top 3").

2.4.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Introduzione: "Tutti abbiamo un serbatoio emotivo" (1-2 min):** Comincia spiegando
 - *"Immaginate che ognuno abbia un serbatoio emotivo o energetico. Quando è pieno, ci sentiamo bene, forti e capaci. Quando è vuoto, ci esauriamo, ci irritiamo o ci blocciamo."*
 - Disegna un grande serbatoio sulla lavagna.
2. **Cosa riempie il serbatoio? (3-4 min):** Domanda generale
 - *"Quali cose relative a corpo / emozione / pensiero vi aiutano a riempire il vostro serbatoio?"*
 - Non chiedere di dividerlo.



Esempi tipici:

1. Amici che supportano
2. Riposare bene
3. Sport
4. Hobby
5. Ridere
6. Musica
7. Tempo per se stessi
8. Sentirsi compresi
9. Avere un piano chiaro
10. Tempo senza schermi
11. Momenti di calma.

"Queste sono le nostre 'stazioni di servizio emotive'. Ogni persona ha le proprie."

3. Chiusura breve e collegamento con ciò che segue (1 min): Frase suggerita



Esempi tipici

1. Troppi compiti
2. Dormire male
3. Discussioni
4. Confrontarsi con gli altri
5. Pressione accademica
6. Orari saturi
7. Notifiche costanti
8. Conflitto con amici
9. Non avere tempo di riposo.

"Non sono cose 'cattive', sono cose che consumano energia."

- Questo si collega con: 2.5 Strategie personali / "Help system" / Rilassamento guidato.

Esempi di "buchi"

1. utoesigenza estrema
2. Perfezionismo
3. Rimuginare sui pensieri
4. Ansia costante
5. Mancanza di limiti
6. Non chiedere aiuto
7. Paura di deludere.



*"Quando il serbatoio ha dei buchi, per quanto tu provi a riempirlo... **si svuota velocemente.**"*

4. Domande di riflessione

- "¿Cosa credete che svuoti di più il serbatoio degli adolescenti attuali?"
- "¿Quali cose lo riempiono rapidamente?"
- "¿Qual è la differenza tra qualcosa che 'svuota' e un 'buco' nel serbatoio?"
- "¿Cosa succederebbe se non riempiamo mai il serbatoio?"

Nota per il professore

- **Mantenere questa attività su un terreno generale**, non personale.
- Se sorgono risposte sensibili ("mi svuota la situazione X a casa"), validare e reindirizzare partendo dalla generalizzazione.
- Osservare quali categorie appaiono di più: può indicare tendenze di stress del gruppo.
- Questo modello è **molto utile per i colloqui individuali** successivi e per integrare le coping strategies.

AP5

Attività 5: "Help System" + Rilassamento guidato (Fantasia / Body Scan / PME) (10 - 15 minuti).

2.5.1 Obiettivo:

1. Identificare chi sono le persone o le risorse che possono aiutare nei momenti di tensione o stress.
2. Dare legittimità all'idea di chiedere aiuto come uno **strumento di cura di sé**.
3. **Connettere le strategie** cognitive, emotive e corporee con il supporto esterno.
4. Favorire la regolazione emotiva attraverso un rilassamento guidato accessibile.
5. Terminare la parte intensa del Giorno 2 in modo calmo e raccolto.

Materiali

- ☐ Aula tranquilla.
- ☐ Possibilità di abbassare le luci (opzionale).
- ☐ Musica soave (opzionale).
- ☐ Sedie o spazio affinché gli alunni siano comodi.

2.5.2. Descrizione dell'Attività:

1. Breve introduzione: "Lo stress non si gestisce da soli" (1 min): Spiega
 - "Tutti abbiamo momenti in cui abbiamo bisogno di supporto. Chiedere aiuto è una **strategia di gestione**, non un segno di debolezza."
 - Chiarisci che non verranno condivise situazioni personali.
2. Cos'è un "Help System"? (2 min): Definisci
 - "Un Help System è la rete di persone e risorse a cui puoi rivolgerti quando lo stress è molto alto: professori, amici fidati, familiari, orientatori, allenatori..."



- Chiarisci che non verranno condivisi e che nessuno è obbligato ad avere una rete molto grande.
3. Riflessione individuale: "Chi forma la tua rete di supporto?" (2 min): Chiedi in silenzio, senza condividere:
 - "Pensate a tre persone (o risorse) a cui potreste rivolgervi se il vostro stress fosse molto alto."



4. **Spiegazione: "Chiedere aiuto riempie anche il serbatoio" (1 min):** Collega con il Tank Model.
- *"Quando condividiamo ciò che sentiamo, diamo un nome alle emozioni e riceviamo supporto, il serbatoio emotivo inizia a riempirsi."*
5. **Rilassamento guidato (5-7 min):** Copione suggerito

- Se vi va, chiudete gli occhi o guardate un punto fisso. Faremo un breve esercizio per rilassare il corpo.
 - *"Iniziamo dal respiro... Inspirate dolcemente... Espirate piano. Notate i vostri piedi sul pavimento... Rilassateli. Ora le gambe... L'addome... Le spalle... La mandibola... La fronte..."*
- (Pausa breve)
 - *"Immaginate ora un luogo dove il vostro corpo possa riposare: un bosco, la spiaggia, la vostra camera, un posto tranquillo... In quel luogo non c'è fretta. Potete lasciare andare il peso della giornata. Respirate lì per alcuni secondi..."*
- (Pausa finale)
 - *"E a poco a poco, tornate in aula... muovendo le dita, stirandovi dolcemente... e aprendo gli occhi quando siete pronti."*

6. **Transizione soave alla chiusura del laboratorio (1 min):** Finalizza
- *"Grazie per aver partecipato a questa parte. Ora che il corpo è più tranquillo, faremo la chiusura finale del modulo."*
7. **Domande di riflessione (opzionali, non personali)**
- *"¿Quale parte del rilassamento ti ha aiutato di più: respirazione, percorso corporeo o immaginare il luogo?"*
 - *"¿Quali caratteristiche deve avere una persona che faccia parte del vostro 'Help System'?"*
 - *"¿Quale strategia ti piacerebbe ricordare per il futuro?"*

Nota per il professore

- Alcuni adolescenti possono usare l'umorismo per evitare di rilassarsi; normalizzalo senza fare pressioni.
- **Evita che chiunque condivida nomi concreti** della propria rete di supporto (privacy).
- Mantieni l'esercizio breve per evitare disagio o dispersione.
- Questa attività riduce l'attivazione prima della chiusura finale del modulo.

A6 Attività 6: Gioco "1-7" — Stress improvviso e processo decisionale (8 - 10 minuti).

2.6.1 Obiettivo:

1. Osservare come reagiamo sotto una **leggera pressione**.
2. Lavorare su attenzione, coordinamento e **flessibilità cognitiva**.
3. Sperimentare come lo stress improvviso influenzi la capacità di risposta.
4. Connettere con l'idea che **le strategie di gestione aiutano** anche nei momenti di pressione.

Materiali

- ☐ Spazio ampio per formare un cerchio in piedi.
- ☐ Non richiede materiale aggiuntivo.
- ☐ Assicurarsi che gli alunni possano muoversi senza rischi.

2.6.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Preparazione del cerchio (1 min):** Chiedi agli alunni
 - *"Faremo un gioco veloce per vedere come reagiamo quando appare una situazione stressante in modo improvviso."*
 - Chiedi loro di formare un ampio cerchio in piedi.
2. **Spiegazione delle regole (2 min):** Spiega
 - *"Io inizierò facendo un gesto, e quel gesto passerà alla persona accanto."*
 - Gesto base:

il segnale passa verso la **destra**.



Mano sinistra sulla spalla destra

Mano destra sulla spalla sinistra



il segnale passa verso la **sinistra**.

- Il gruppo deve ripetere il gesto seguendo la direzione indicata.
- Introduci ora l'elemento chiave:
- **Conteremo da 1 a 7.**
- Quando tocca il numero 7, la persona che riceve il segnale deve:
 - Alzare la mano sopra la testa (non alla spalla).
 - Questo provocherà che: la direzione rimanga uguale o cambi, a seconda di dove punta la mano alzata.
- Chiarisci:
 - *"Se qualcuno sbaglia, si siede un momento e osserva. Non è una punizione; fa parte del gioco."*

3. Prova lenta (2 min): Prima

- solo gesto — gesto — gesto
- poi gesto + numerazione: 1, 2, 3, 4, 5, 6... 7 (mano su)... 1, 2, 3...
- Fallo piano per assicurare la comprensione.

4. Gioco completo (3-4 min):

- Aumenta il ritmo, l'attenzione necessaria, lo **"stress" leggero** della velocità.
- Normalizza errori, risate e confusione:
 - *"È normale sbagliare; lo stress rapido confonde il cervello."*

5. Breve riflessione (1 min): Domanda

- *"Vi siete sentiti un po' stressati?"*
- *"Cosa succedeva quando cercavamo di andare veloci?"*
- *"Vi risultava più difficile pensare quando appariva il '7'?"*
- *"Quali strategie avete usato per concentrarvi?"*
- **Relazionale con il Programma di Emergenza:**
 - *"A volte, anche uno stress molto piccolo influisce sulla nostra chiarezza mentale."*

6. Domande di riflessione aggiuntive (opzionali)

- *"Quale parte del gioco era più difficile: seguire la direzione o ricordare il numero?"*
- *"Credete che questo tipo di stress appaia anche negli esami o nelle situazioni sociali?"*
- *"Cosa aiuta di più a mantenere la calma in momenti rapidi: respirare o pensare?"*

Nota per il professore

- Evitare di aumentare troppo la velocità se il gruppo si confonde o si frustra.
- **Mantenere l'ambiente ludico**, senza competitività.
- Questa attività è ideale per **"svegliare"** il gruppo prima della chiusura finale.
- Evita scherzi tra alunni che possano sembrare prese in giro; reindirizza al compito.
- Se il gruppo è molto attivato, esegui 10 secondi di respirazione prima della chiusura.

AP7 Attività 7: Chiusura del Modulo — Integrazione e riflessione finale (5 minuti).

2.7.1 Obiettivo:

1. Integrare gli apprendimenti dell'intero modulo (Giorno 1 + Giorno 2).
2. **Chiudere emotivamente** l'esperienza, rafforzando calma e sicurezza.
3. Offrire agli alunni un messaggio chiaro: **lo stress è gestibile** ed esistono strumenti reali per regolarlo.
4. Facilitare una transizione soave verso il resto della giornata o le altre materie.

Materiali

- ☐ Cerchio di sedie o disposizione tranquilla.
- ☐ Lavagna (opzionale) per scrivere 2-3 idee chiave del modulo.
- ☐ Ambiente calmo dopo il gioco precedente.

2.7.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Ritorno al cerchio (1 min): Indica**
 - *"Chiuderemo il modulo ricordando la cosa più importante che abbiamo imparato sullo stress e su noi stessi."*
 - Chiedi alcuni secondi di silenzio affinché il gruppo si calmi dopo il gioco.
2. **Domanda di integrazione generale (2 min): Domanda**
 - *"In una parola o frase breve, cosa vi portate via dal laboratorio?"*
 - Suggerimenti per facilitare:
 - *"Un'idea che voglio ricordare..."*
 - *"Uno strumento che mi è servito..."*
 - *"Qualcosa che ho capito meglio sullo stress..."*
 - *"Qualcosa che mi ha sorpreso..."*
 - Accetta risposte brevi, senza chiedere spiegazioni personali.
3. **Riassunto finale del docente (1 min): Rafforza i punti chiave del modulo**

- *Durante questi due giorni abbiamo imparato che:*
 - *Lo stress è una **reazione normale** del corpo e del cervello.*
 - *C'è una differenza tra stress puntuale e stress permanente.*
 - *Il nostro corpo, le nostre emozioni e i nostri pensieri reagiscono allo stress.*
 - *Tutti abbiamo un '**serbatoio emotivo**' che si riempie e si svuota.*
 - *Possiamo regolarci con strategie corporee, emotive e cognitive.*
 - *E **chiedere aiuto** fa parte della cura di sé.*
- *Non si tratta di eliminare lo stress, ma di saperlo gestire.*

4. **Chiusura emotiva ed empoderante (1 min): Scegli una frase come chiusura**

Ricordate che non siete soli: tutti proviamo stress. L'importante è sapere di cosa avete bisogno e quali strumenti vi aiutano.

Avete più risorse di quante pensiate: il vostro corpo, la vostra mente, le vostre strategie e la vostra rete di supporto.

Lo stress non vi definisce; è solo un segnale. E ora sapete come ascoltarlo.

5. Domande di riflessione opzionali

- *"Quale credete che sarà la strategia più utile per le prossime settimane?"*
- *"Quale apprendimento vorreste che tutto il gruppo ricordasse?"*
- *"Quale idea vi fa sentire più tranquilli riguardo allo stress?"*

Nota per il professore

- Mantieni questa chiusura breve e rispettosa.
- **Evita conversazioni profonde** che aprano temi sensibili alla fine del laboratorio.
- Se il gruppo è molto attivato, esegui una respirazione congiunta di 10 secondi.
- Puoi lasciare sulla lavagna una frase di ricordo, per esempio:
 - *"Lo stress si può regolare. E tu puoi farlo."*

3.1.1 Obiettivo:

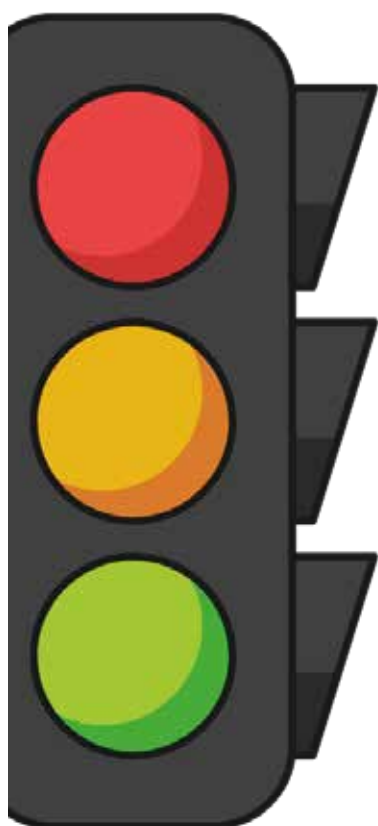
1. **Identificare il livello attuale di stress:** basso (verde), moderato (giallo), alto (rosso).
2. Normalizzare la fluttuazione emotiva durante la giornata.
3. **Facilitare l'autoregolazione rapida** prima di esami, esposizioni o situazioni sociali.
4. Connettere con il Programma di Emergenza e il Tank Model.

Materiali

- ☐ Cartoncini rossi, gialli e verdi.
- ☐ Pennarelli grossi.
- ☐ Modello del semaforo (opzionale).
- ☐ Lavagna o flip chart.

3.1.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Presentazione del semaforo (1-2 min):** Disegna il semaforo sulla lavagna
 - **Verde:** sto bene, concentrato/a, stabile.
 - **Giallo:** inizio a tendermi, nervi, difficoltà a concentrarmi.
 - **Rosso:** blocco, irritabilità, tachicardia, ansia alta.
 - Spiega: *"Lo stress ha dei livelli. Non appare all'improvviso: sale gradualmente."*
2. **Esempi di ogni livello (3 min): Domanda**
 - *"Quali segnali corporei, emotivi o di comportamento vedete in ogni colore?"*
 - Riempi la lavagna con risposte tipiche.
3. **"Cosa faccio in ogni colore?" (3-4 min):**
 - Chiedi strategie per ogni colore.

**Blocco, irritabilità, tachicardia, ansia alta.**

Blocco
Voler fuggire
Pianto
Impulsività
Tachicardia.

Respirazione lenta
Chiedere aiuto
Cambiare temporaneamente spazio
Applicare coping strategies.

Inizio a tendermi, nervi, difficoltà a concentrarmi.

Tensione
Pensieri ripetitivi
Difficoltà a concentrarsi
Lieve irritabilità.

Abbassare l'attivazione
Bere acqua
Camminare 1 minuto
Parlare con qualcuno
Musica calmante.

Sto bene, concentrato/a e stabile.

Respirazione normale
Chiarezza mentale
Buona energia.

Mantenere il benessere
Respirazione consapevole
Organizzare i compiti
Brevi pause.

4. Semaforo personale (opzionale, 2 min)

- Consegna un modello.
- Ogni alunno scrive:
 - segnali personali in ogni colore, azioni raccomandate per se stesso.

Nota per il professore

- Ideale per i colloqui settimanali, prima degli esami o per gestire i conflitti.

AC2

Attività 2: "Kit di Primo Soccorso Emotivo" — La mia scatola fisica di autocura (15 - 20 minuti).

3.2.1 Obiettivo:

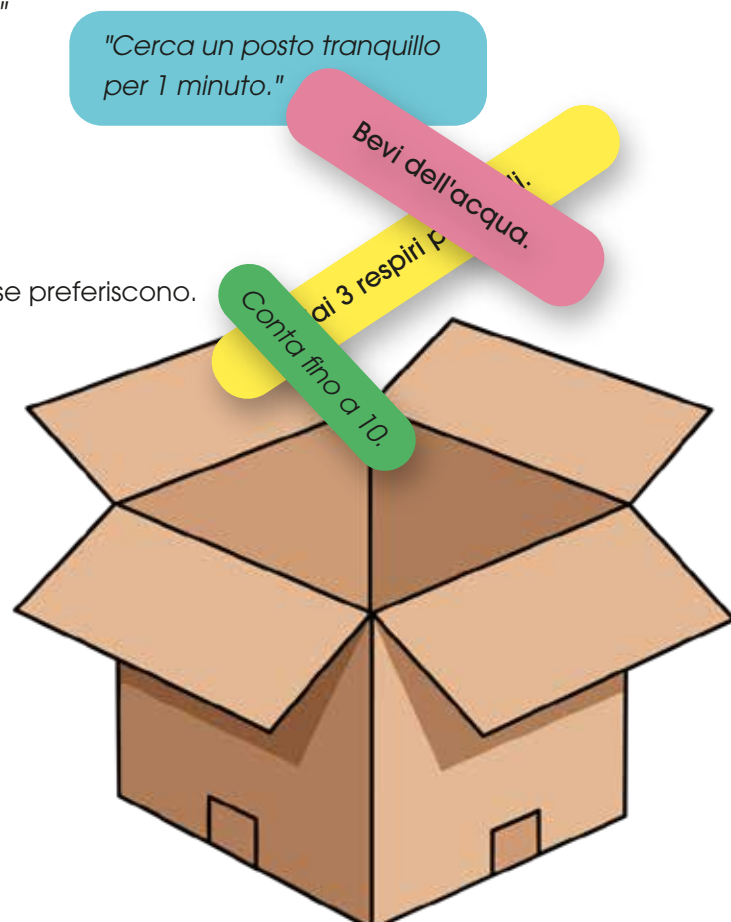
1. Creare una risorsa fisica e personale per i momenti di saturazione.
2. Connettere le coping strategies con azioni concrete.
3. Promuovere l'autocura e l'autonomia emotiva.
4. Avere un oggetto tangibile da usare in aula o a casa.

Materiali

- ☐ Buste o scatoline piccole.
- ☐ Carte di piccolo formato.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Adesivi (opzionale).
- ☐ Una lista di coping strategies del modulo.

3.2.2. Descrizione dell'Attività:

1. Breve presentazione (1 min): Spiega
 - *"Proprio come esiste un kit di pronto soccorso fisico, creeremo un kit emotivo per i momenti di stress."*
2. Decorazione della scatola (3-4 min): Possono decorarla con nuvole, montagne, parole come "pausa", "respira", "calma" e colori che trasmettano sicurezza.
3. Creare le carte del kit (8-10 min):
 - Consegna strisce di carta o carte. Indica:
 - *"Scrivete strategie brevi che funzionano per voi quando siete molto stressati."*
 - Esempi (neutri, non personali):
 - *"Respira 4-6."*
 - *"Cerca un posto tranquillo per 1 minuto."*
 - *"Conta fino a 10."*
 - *"Parla con qualcuno di fiducia."*
 - *"Ascolta una canzone che ti calmi."*
 - *"Fai la tua strategia corporea preferita."*
 - *"Dividi il compito in passaggi."*
 - *"Questo è temporaneo."*
 - Possono aggiungere simboli invece di frasi, se preferiscono.



4. **Conservare la scatola:** Ogni alunno conserva le proprie carte.
 - Opzionale:
 - *"Potete lasciare la scatola nel vostro astuccio, nello zaino o nell'aula del tutor."*
5. **Chiusura (1 min): Domanda**
 - *"Quale tipo di strategie credete che userete di più: corporee, emotive o cognitive?"*

Nota per il professore

- Puoi riutilizzare questa scatola nei colloqui successivi o in momenti di saturazione del gruppo.

Lista di controllo del materiale per tutte le attività

Giorno 1. Riconoscere lo stress e percepirne i segnali

1.1 Introduzione e presentazione

- ☐ Cerchio di sedie.
- ☐ Lavagna o flip chart (opzionale).
- ☐ Ambiente tranquillo, senza rumore eccessivo.

1.2 Scala di stress 1-10

- ☐ Aula in cerchio o con buona visibilità tra gli studenti.

1.3 Cos'è lo stress? + Storia "Il cuore del cacciatore"

- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Copia stampata o digitale del testo "The Hunter's Heart".
- ☐ Aula disposta a semicerchio o per esposizione.

1.4 Gioco "Il peso dello stress"

- ☐ Bottiglie d'acqua piccole (500 ml) o pesi leggeri (uno per alunno).
- ☐ Spazio sicuro per il movimento.
- ☐ Cronometro (opzionale).

1.5 "Tempi moderni"

- ☐ Proiettore o schermo per mostrare i video.
- ☐ Video brevi Modern Times.
- ☐ Lavagna per raccogliere idee chiave (opzionale).

1.6 "Cosa mi causa stress?"

- ☐ Carte metaplan (foglietti rettangolari colorati) o post-it.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Lavagna / parete / pannello per appenderli.
- ☐ Un spazio ampio per distribuire le carte.

1.7 "Reazioni dello stress"

- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Tre colonne preparate (opzionale): Corpo – Emozioni – Pensieri / Condotta.
- ☐ Carte / post-it (opzionale per partecipazione più anonima).

1.8 "Il potere del pensiero" + "Allenamento del muscolo del sorriso"

- ☐ Aula in cerchio o disposizione che permetta di osservare il gruppo.
- ☐ Lavagna (opzionale) per segnare parole chiave.

1.9 Chiusura del Giorno 1 — Integrazione e calma

- ☐ Cerchio di sedie o disposizione tranquilla.
- ☐ Lavagna (opzionale) per lasciare visibili 2-3 idee chiave della giornata.
- ☐ Ambiente calmo (si raccomanda di abbassare il ritmo prima di chiudere).

Giorno 2. Controllarmi e prendermi cura di me

2.1 Benvenuto e ricordo

- ☐ Cerchio di sedie per favorire il dialogo.
- ☐ Lavagna (opzionale) per annotare 2-3 idee.
- ☐ Cartelloni o materiale del Giorno 1 visibili (opzionale).

2.2 Il Programma di Emergenza del Cervello

- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Un disegno semplice del cervello (opzionale): cervello superiore (pensiero), cervello medio (emozioni), cervello rettiliano (sopravvivenza).

2.3 "Coping Strategies" — Strategie per gestire lo stress

- ☐ Carte stampate con strategie di gestione.
- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Spazio ampio per lavorare in piccoli gruppi.
- ☐ Opzionale: buste o tavoli per classificare le carte.

2.4 Modello del Serbatoio Emotivo

- ☐ Lavagna o flip chart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Disegno grande di un "serbatoio" o contenitore (opzionale).
- ☐ Carte o post-it (opzionale).
- ☐ Lista delle strategie personali scelte nell'attività precedente.

2.5 Sistema di aiuto / Rilassamento guidato

- ☐ Aula tranquilla.
- ☐ Musica soave (opzionale).
- ☐ Sedie comode o spazio per sedersi/rilassarsi.
- ☐ Luci soffuse (opzionale).

2.6 Gioco "1-7"

- ☐ Spazio ampio per cerchio in piedi.
- ☐ Senza materiale aggiuntivo.

2.7 Chiusura del Modulo

- ☐ Cerchio di sedie.
- ☐ Lavagna opzionale.

Attività complementari

3.1 Semaforo dello Stress

- ☐ Cartoncini rossi, gialli e verdi.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Modello del semaforo (opzionale).
- ☐ Lavagna.

3.2 Kit di Primo Soccorso Emotivo

- ☐ Scatoline / buste.
- ☐ Carte piccole.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Adesivi (opzionale).
- ☐ Una lista di coping strategies.

Livello 3 — Pensiero (cervello superiore / corteccia)

1. Pianifica
2. Organizza
3. Memorizza
4. Si concentra
5. Prende decisioni.

"Quando lo stress sale troppo, questo livello... si spegne!"

¿Come si regola? Pensiero

- Ristrutturare idee ("è temporaneo",
- "Posso chiedere aiuto").
- Cercare soluzioni quando sono già più calmo.

"Non si può pensare bene quando siamo al livello 1. Prima scendiamo al livello emotivo o corporeo, e poi pensiamo."

Livello 1 — Sopravvivenza (cervello inferiore / rettiliano)

1. Attiva lotta, fuga o blocco
2. Reazione automatica
3. Priorità: mantenersi al sicuro
4. Non permette di pensare.

"È il pilota automatico della paura."

¿Come si regola? Corpo

- Respirazione lenta.
- Postura aperta.
- Rilassamento muscolare.
- Movimento soave.

"Il corpo è la porta più rapida per spegnere l'emergenza."

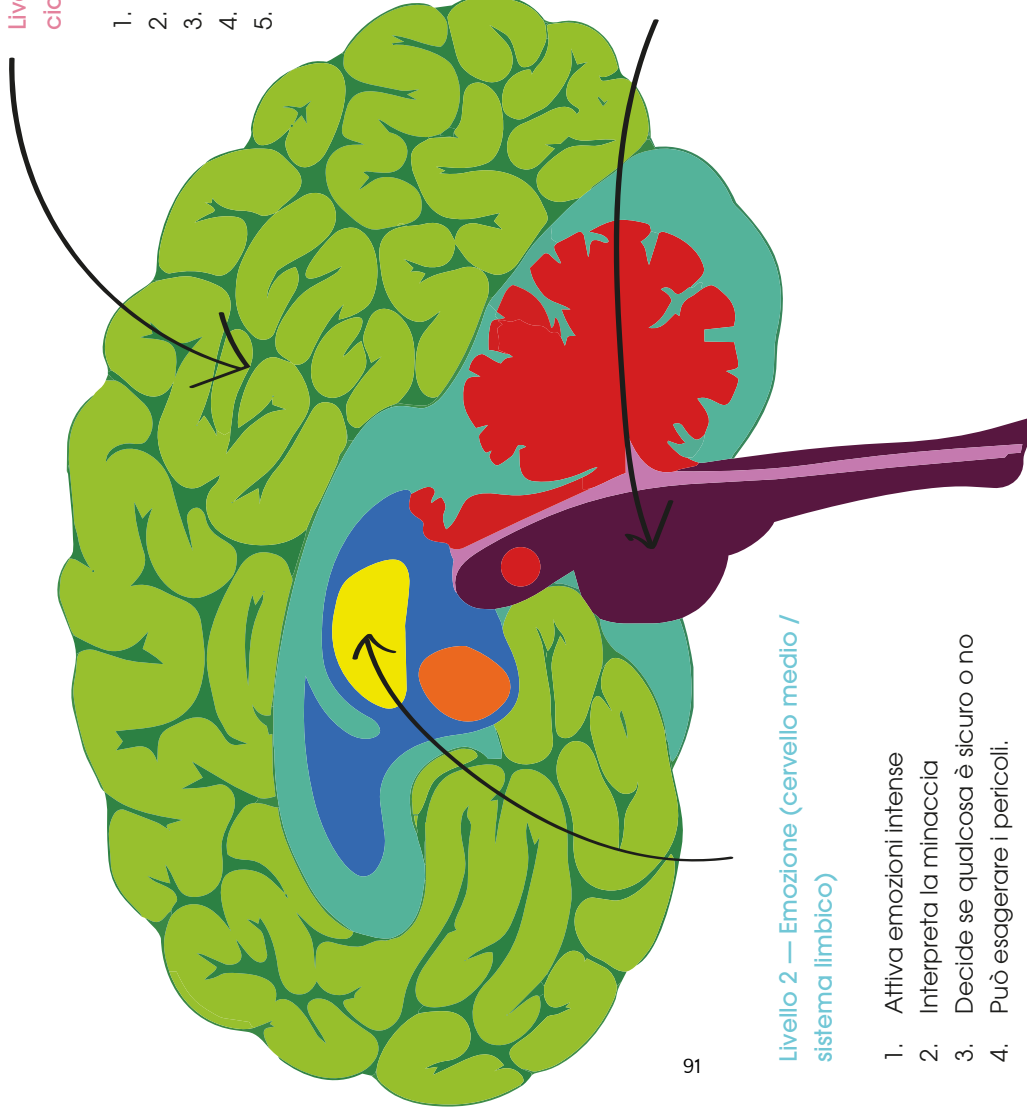
Livello 2 — Emozione (cervello medio / sistema limbico)

1. Attiva emozioni intense
2. Interpreta la minaccia
3. Decide se qualcosa è sicuro o no
4. Può esagerare i pericoli.

"L'emozione decide se continuiamo in emergenza."

¿Come si regola? Emozione

- Validare ciò che sento.
- Dare un nome.
- Usare strategie di calma.



Andare a
correre

Chiamare gli
amici

Fare una
lista di
"piccole
vittorie"

Fare una festa /
chiacchierare
con altre
persone

Fantasticare
(sognare
un'uscita)

Iniziare una
discussione

Scriverne a
riguardo

Mangiare
meno

Cucinare
qualcosa

Fuggire

Dormire
meno

Ammalarsi /
 fingere di
essere
malato

Portare fuori
il cane

Dare la colpa
agli altri

Dire a tutti
quanto mi
sento male

Colpevolizzar
si (Incolpare
se stessi)

Piangere

Fare una
doccia

Andare a fare
shopping

Cercare
nuovi amici

Pregare

Vedere un
consulente

Pittura /
Disegno

Stabilire
obiettivi

Prenditi un
giorno libero

Assumersi
dei rischi

Pulire

Rimandare o
evitare le
cose da fare

Andare a
nuotare

Dormire di
più

Fare
qualcosa

Aspettare
che tutto
migliori

Allenarsi

Chiedere
aiuto a
qualcuno di
forte

Rimanere
svegli a
lungo

Parlarne

Ascoltare
musica

Visitare
qualcuno che
ti piace

Scherzare o
ridere

Bere alcol

Risolvere
problemi

Meditare

Ritirarsi (non
parlarne né
pensarci)

Giocare ai
videogiochi

Guardare la
TV

Mangiare di
più

Fumare

Andare in
una
direzione
diversa

Rinunciare
(lasciare la
squadra/il
lavoro)

Uscire

Mangiare
cose poco
sane

Fare sport

Lavorare più
sodo

Lamentarsi

Preoccuparsi

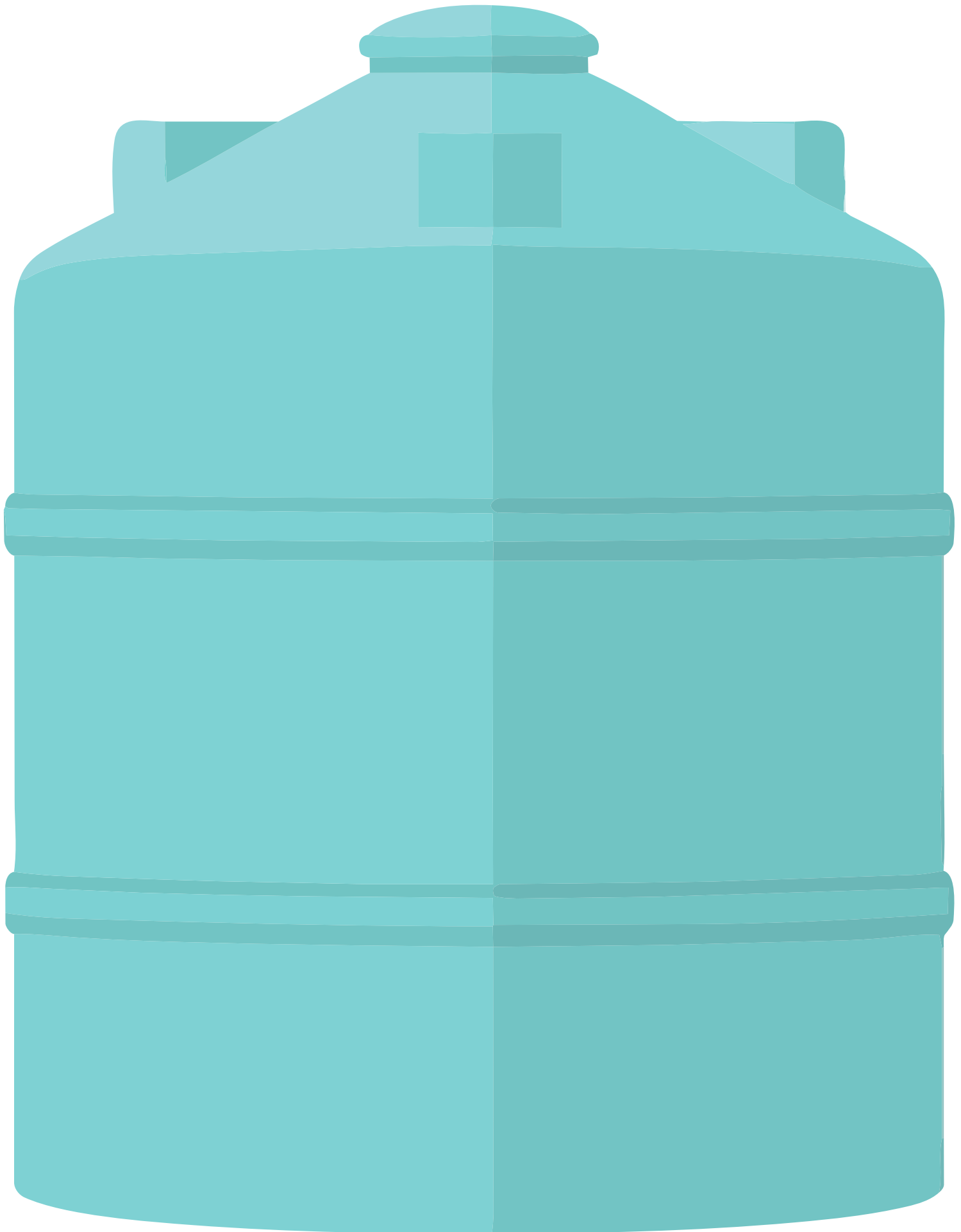
Andare a
letto presto

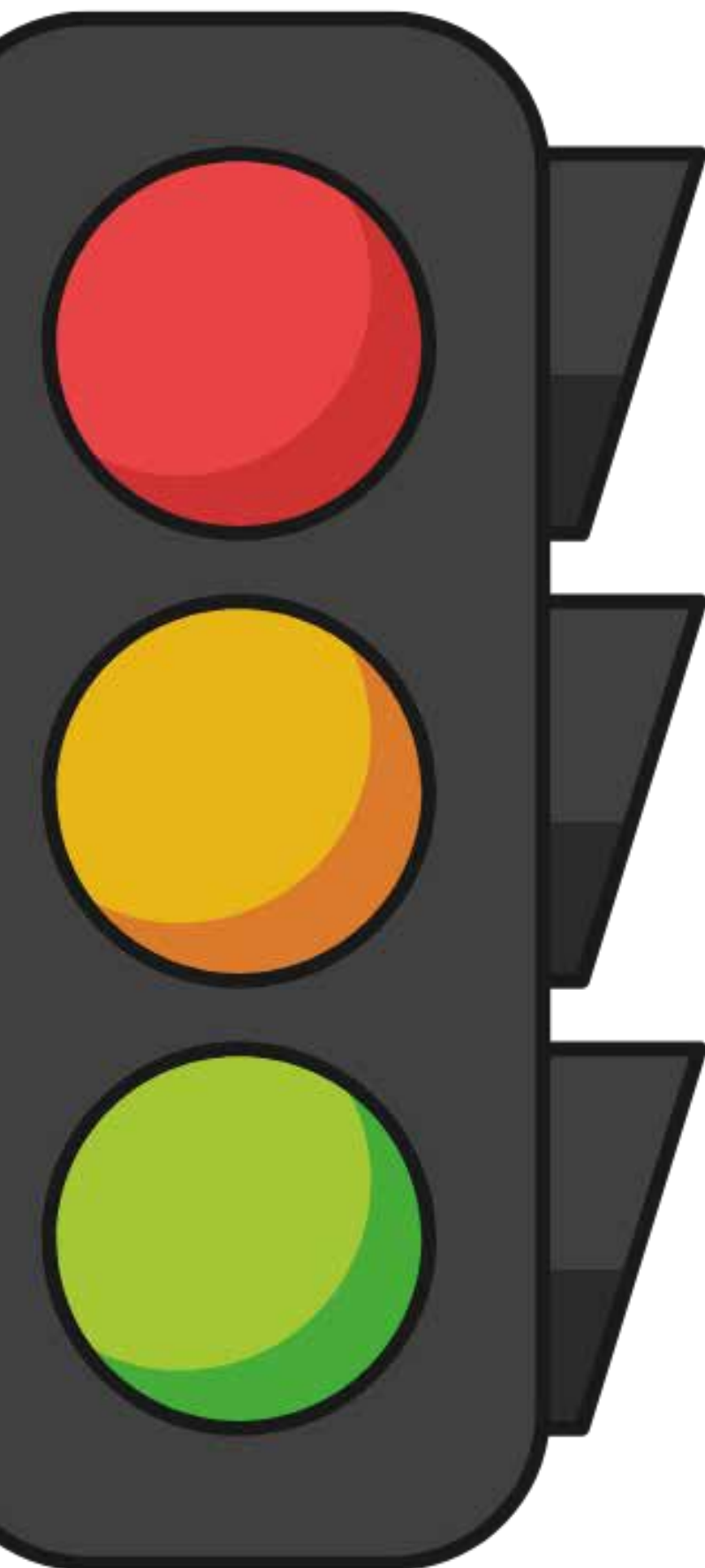
Ascoltare un
podcast o
un
audiolibro

Abbandono
scolastico
(lasciare gli
studi)

Stabilire
priorità

Pianificazione
(pensare a
cosa fare)





Blocco, irritabilità, tachicardia, ansia alta.

Inizio a tendermi, nervi, difficoltà a concentrarmi.

Sto bene, concentrata/o e stabile.

Salute Mentale e Cura di Sé

Guida per i Docenti



Attività per secondaria

INTRODUZIONE

La **salute mentale** è una parte fondamentale del benessere degli adolescenti, proprio come la cura fisica. Questa guida è progettata affinché i **docenti** affrontino in modo vicino ed efficace temi importanti sul **benessere emotivo e la cura di sé**, adattati agli studenti della scuola secondaria.

Le attività sono orientate a **favorire la riflessione, il dialogo e lo sviluppo di strumenti pratici** che gli adolescenti possano applicare nella loro vita quotidiana. È importante che gli studenti si sentano **sicuri** per condividere le proprie emozioni ed esperienze in un **ambiente di fiducia**.

Raccomandiamo di iniziare ogni sessione con un "**check-in emotivo**" semplice, come chiedere di alzare il pollice se si sentono bene o lasciarlo a metà se sono un po' preoccupati. Questo permetterà al docente di **valutare rapidamente lo stato d'animo generale della classe** e adattare l'approccio secondo necessità.

Parole chiave

- Salute mentale
- Benessere
- Cura di sé (Autocuidado)
- Emozioni
- Sentimenti
- Regolazione emotiva
- Stress / Ansia
- Gestione dello stress
- Supporto emotivo
- Cerchio di supporto
- Chiedere aiuto
- Persone di fiducia
- Abitudini sane
- Autoconsapevolezza

Risultati attesi modulo 3

Al termine di questo modulo, l'alunno **comprenderà meglio come funziona la sua salute mentale**, potrà riconoscere le proprie emozioni e necessità, e disporrà di **strategie concrete di cura di sé** per gestire lo stress e chiedere aiuto quando necessario.



Le idee condivise in questo workshop sono semplici suggerimenti. Si senta libero di adattarle alle sue necessità: può dividere il workshop in due parti, distribuirlo in più giorni o completarlo in una sola sessione. Lei conosce i suoi alunni e sa cosa è meglio per loro.

Allo stesso modo, i materiali possono essere utilizzati sia in formato stampato che digitale.

A1 Attività 1: Introduzione alla Salute Mentale (15 minuti)

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, pensare con chiarezza e relazionarci meglio con gli altri.

02. Emozioni di base e complesse.

Introdurre concetti sulle **emozioni più difficili da gestire**, come il rifiuto, il senso di colpa e l'ansia.

03. Prendersi cura della salute mentale è normale

Aiutare gli adolescenti a capire che la salute mentale è qualcosa di cui **tutti dobbiamo occuparci**, proprio come facciamo con il nostro corpo.

04. Parlare delle nostre emozioni.

Spiegare l'importanza di **condividere ciò che proviamo**, specialmente in situazioni difficili. Comunicare che **va sempre bene chiedere aiuto**.



1.2. Obiettivi:

1. Incoraggiare la **conoscenza della salute mentale** tra gli adolescenti.
2. Sviluppare **strategie pratiche di cura di sé** applicabili alla vita quotidiana.

Materiali

- ☐ Diapositive con concetti chiave sulla salute mentale.

1.3 Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione alla Salute Mentale:

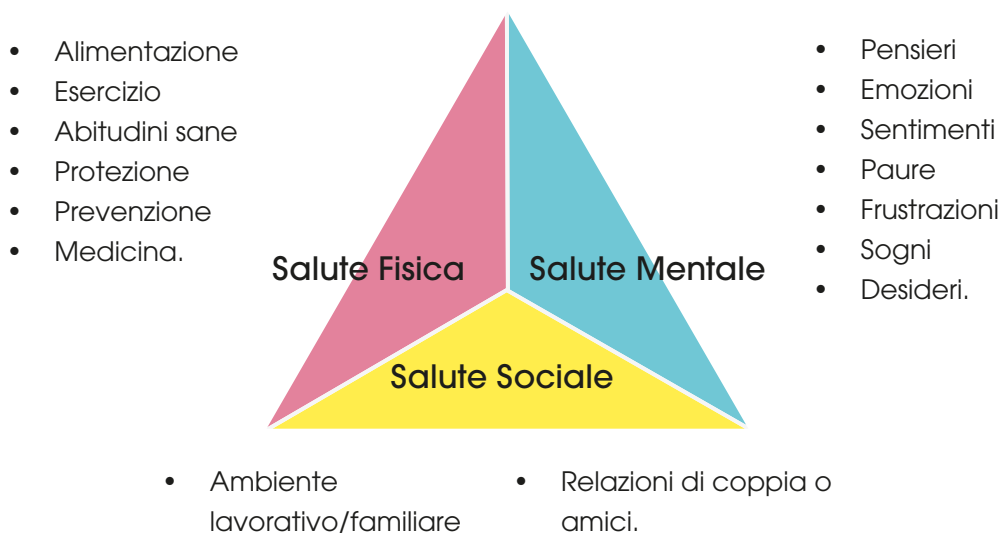
- Inizia chiedendo: **"Cos'è per voi la salute mentale?"**.
- Spiega che, come curiamo il corpo quando siamo malati, dobbiamo curare la mente quando ci sentiamo stressati, tristi o ansiosi.
- Fai un paragone diretto: **"Prenderci cura della salute mentale ci permette di godere della vita e relazionarci meglio"**.

2.. Presentazione visuale:

- Mostra una diapositiva che definisca la salute mentale e la sua influenza su **emozioni, pensieri e relazioni**.
- Introduci temi come lo **stress per gli studi**, l'**ansia sociale** o la **pressione dei social network**.
- Puoi dire: *"In questa fase della vita è normale sentire pressione. L'importante è imparare a gestirla affinché non influisca sulla vostra salute"*.

3. Discussione finale:

- Chiudi con un breve dibattito di gruppo: *"Cosa fate quando vi sentite sopraffatti dagli studi o da una situazione?"*
- Incoraggia a condividere consigli e strategie che già utilizzano.



Nota per chi insegna:

- **Rendi la conversazione vicina:** usa esempi quotidiani come i social network o gli esami.
- **Incoraggia il dialogo**, ma non obbligare nessuno a parlare se non si sente a proprio agio.
- **Rafforza l'importanza della cura di sé:** chiedere aiuto **non è un segno di debolezza**, ma di responsabilità verso il proprio benessere.

A2 Attività 2: L'albero del benessere (30 minuti)

2.1. Obiettivo:

1. Aiutare gli adolescenti a identificare **azioni e risorse** che li aiutino a gestire la propria salute mentale, creando un **promemoria visivo** in classe che promuova la **cura di sé**.

Materiali

- ☐ Carta grande o lavagna per disegnare l'albero.
- ☐ Fogli di carta ritagliati a forma di foglie d'albero (o post-it).
- ☐ Materiale stampabile con idee suggerite.
- ☐ Pennarelli, penne e matite colorate.

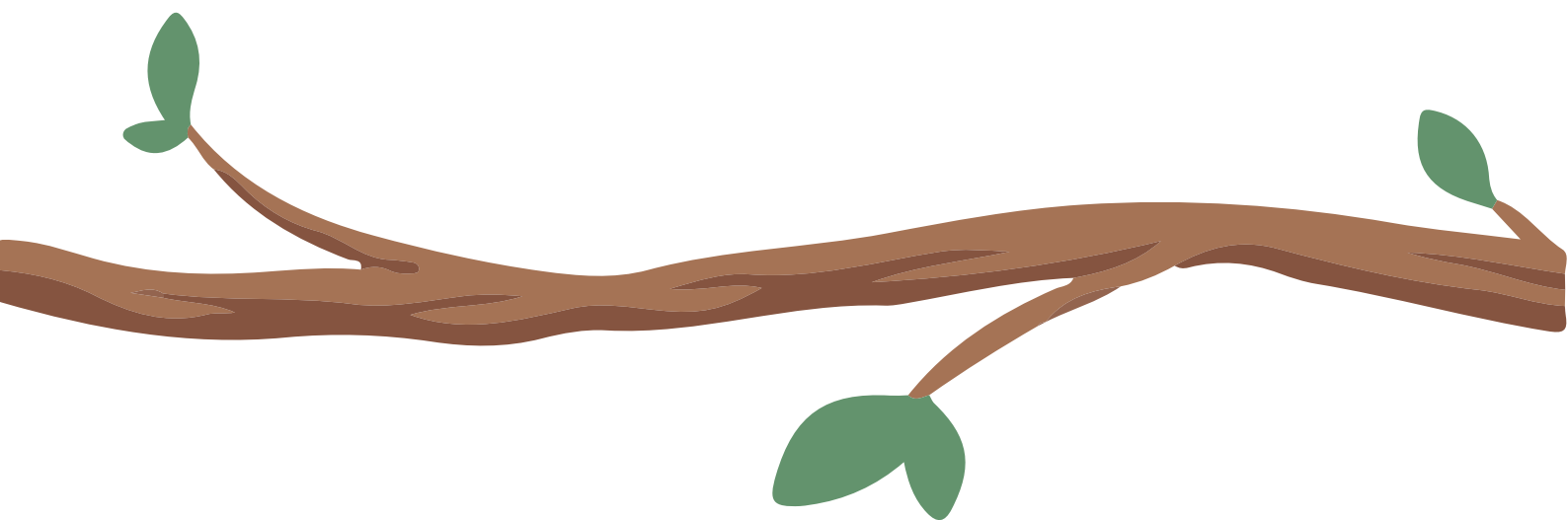
2.2. Descrizione dell'Attività

1. Preparazione dell'albero:

- Disegna un grande albero su una lavagna o su carta grande che rappresenti il **benessere mentale**.
- Spiega: *"Questo albero rappresenta come anche noi abbiamo bisogno di cure per stare bene, proprio come un albero ha bisogno di acqua e sole per crescere. Pensiamo ad azioni che possiamo fare per sentirci meglio quando siamo stressati, tristi o nervosi."*

2. Creazione delle foglie:

- Distribuisci fogli di carta ritagliati a forma di foglie d'albero (o post-it).
- Chiedi agli studenti di scrivere o disegnare qualcosa che fanno per sentirsi meglio in momenti difficili, come **"ascoltare musica"**, **"fare una passeggiata"**, **"parlare con un amico"** o qualsiasi altra strategia personale.
- Per aiutarli, suggerisci alcune idee dal materiale stampabile o proponi esempi personali.



3. Costruzione dell'Albero del Benessere:

- Ogni studente attaccherà la propria foglia sull'albero, creando un **murales collettivo** con idee e risorse che promuovano la cura di sé.
- Al termine dell'attività, l'albero sarà pieno di **strategie utili** da utilizzare al bisogno, creando un promemoria visivo del benessere emotivo in classe.

4. Riflessione finale:

- Conduci una piccola riflessione di gruppo chiedendo: *"Quali cose possiamo fare tutti per prenderci cura del nostro benessere?"*
- Incoraggiali a condividere ad alta voce le loro strategie preferite.
- Spiega che l'albero non è solo un disegno, ma un promemoria del fatto che tutti abbiamo la capacità di **prenderci cura di noi stessi** e di sostenerci a vicenda quando le cose si fanno difficili.

Nota per chi insegna:

- Incoraggia gli studenti a essere creativi e sinceri, ricordando loro che **non ci sono risposte sbagliate**.
- Lascia l'albero in un **luogo visibile dell'aula** durante l'anno scolastico affinché serva come promemoria costante.
- Utilizza l'albero in momenti di **stress collettivo** (come prima degli esami) per ricordare loro gli strumenti identificati.

2.4 Riflessione finale

- Al termine della sessione, dedica alcuni minuti affinché gli studenti riflettano su ciò che hanno appreso e su come applicare queste strategie nella vita quotidiana.
- Domande come: *"Cosa hai imparato su te stesso oggi?"* o *"Quali strumenti dell'albero vorresti usare più spesso?"* possono aiutarli a fare un'autovalutazione.

A3 Attività 3: Il mio cerchio di supporto (20 minuti)

Concetti principali dell'attività:

- Aiutare gli adolescenti a identificare e valorizzare le persone che fanno parte della loro **rete di supporto emotivo**.
- Promuovere la riflessione sull'importanza delle relazioni che offrono **sicurezza e benessere** nei momenti chiave della vita.

3.1 Obiettivo:

1. Aiutare gli adolescenti a identificare le persone nella loro vita che formano la loro **rete di supporto emotivo** e riflettere sull'importanza di queste relazioni per il proprio benessere.

Materiali

- ☐ Modello di cerchi concentrici per ogni studente.
- ☐ Pennarelli o penne.

3.2 Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione al concetto di "Cerchio di supporto":

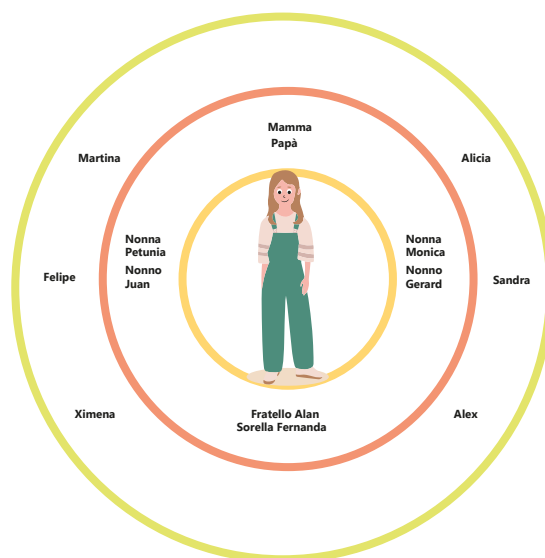
- Inizia spiegando: *"**Tutti abbiamo persone a cui ci rivolgiamo quando abbiamo bisogno di aiuto o di qualcuno con cui parlare. Quel gruppo è ciò che chiamiamo il nostro 'cerchio di supporto'.**"*
- Domanda: *"**Chi pensate faccia parte del vostro cerchio di supporto?**"*
- Lascia che menzionino esempi come amici, familiari, professori o allenatori.

2. Creazione del cerchio di supporto:

- Consegna a ogni studente un **modello di cerchi concentrici**. Il centro rappresenterà lo studente stesso, e i cerchi più esterni rappresenteranno le persone che lo sostengono, dalle più vicine alle meno vicine.
- Chiedi agli studenti di scrivere all'interno dei cerchi i nomi delle persone che considerano un **supporto emotivo** (possono essere amici, famiglia, compagni di classe, professori, ecc.).
 - **Esempio:** Nel cerchio più interno potrebbero esserci la madre o il migliore amico; in quelli più esterni, compagni o professori con cui si sentono a proprio agio, ma non così intimi.

3. Riflessione sul supporto in situazioni concrete:

- Poni domande come: *"**Chi vi aiuta quando vi sentite stressati per gli studi?**"* o *"**A chi vi rivolgereste in caso di un problema con un amico?**"*. Incoraggiali a identificare diversi tipi di supporto (emotivo, pratico).
- Lascia che condividano le loro risposte in gruppo o, se preferiscono, in modo individuale.



4. Riflessione finale

1. Termina con una riflessione sull'importanza di avere un cerchio di supporto e su come anche loro possano far parte del supporto altrui.
 - *"È importante riconoscere chi ci sostiene, ma anche come possiamo essere un buon supporto per i nostri amici e familiari."*

Nota per chi insegna:

- Ricorda che **non ci sono risposte corrette o errate**: ogni studente può avere un cerchio di supporto diverso e tutti sono validi.
- Alcuni adolescenti potrebbero sentirsi insicuri nel condividere. Incoraggiali a scrivere solo i nomi che li fanno sentire a proprio agio e ribadisci che il loro cerchio **può cambiare nel tempo**.
- **Facilita la riflessione di gruppo**: sottolinea che non tutti abbiamo le stesse persone nei nostri cerchi ed è bene che ci siano differenze.

AC1 Attività extra 1: Il mio kit di cura di sé emotiva

(20-30 minuti)

4.1. Obiettivo:

1. Aiutare gli adolescenti a identificare e raccogliere **strumenti pratici** che li aiutino a gestire le proprie emozioni e a promuovere un **ambiente di benessere emotivo** in aula.

Materiali

- ☐ Una scatola o buste per i kit personali.
- ☐ Cartoncini o foglietti piccoli.
- ☐ Pennarelli, penne e colori.
- ☐ Opzionale: Materiali decorativi per personalizzare il kit (adesivi, nastri, ecc.).

4.2. Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione agli strumenti emotivi:

- Inizia spiegando che, proprio come usiamo strumenti per compiti pratici (come riparare una bicicletta), abbiamo bisogno di **strumenti per gestire le nostre emozioni**.
- Domanda al gruppo: *"Cosa fate quando siete stressati per lo studio o dopo un litigio con un amico?"*
- Permetti che condividano le loro risposte e sottolinea che tutti abbiamo modi diversi di gestirci emotivamente, ed è bene avere le nostre **forme personali** di farlo.

2. Creazione del "Kit di cura di sé emotiva":

- Distribuisci piccoli fogli o cartoncini a ogni studente.
- Chiedi agli studenti di scrivere o disegnare un'azione o una strategia che li aiuti a **calmarsi e sentirsi meglio** nei momenti difficili.
 - Esempi: *"ascoltare musica rilassante", "fare sport", "disconnettersi dai social network", "parlare con qualcuno di fiducia"*.
- Puoi suggerire loro di pensare ad attività che possono fare da soli o accompagnati, e che siano cose realistiche che hanno funzionato in passato.

3. Costruzione del Kit di cura di sé:

- Invece di una semplice scatola, proponi di creare un **"kit di cura di sé emotiva"**.
 - Ogni studente può aggiungere il proprio cartoncino con uno strumento in una scatola comune, che decoreranno insieme. Questo kit può restare in aula come risorsa di gruppo, ma puoi anche suggerire che ogni studente crei il proprio kit personale da tenere nello zaino, con strumenti o biglietti da consultare al bisogno.
- L'idea è che sia la versione di gruppo che quella individuale siano disponibili per aiutarli a ricordare che hanno modi per gestire le proprie emozioni, anche nei momenti complicati.

4. Uso del Kit in aula:

- Spiega che il **kit di cura di sé emotiva** sarà disponibile per tutto l'anno, e che nei momenti in cui la classe è più stressata (prima degli esami, per esempio) o quando qualcuno ne ha bisogno, l'insegnante o gli studenti possono ricorrervi per ricordare e **utilizzare questi strumenti**.
- Di tanto in tanto, seleziona un biglietto dal kit come promemoria per la cura di sé e riflessione di gruppo sulla sua utilità.

5. Riflessione finale:

- Al termine dell'attività, rifletti con il gruppo su come questi strumenti possano essere utili per **curare il benessere emotivo**.
 - Domanda: *"Cosa farete la prossima volta che vi sentirete stressati o tristi?"*
- Sottolinea l'importanza di **condividere gli strumenti** e il supporto emotivo in aula, ma anche di **creare uno spazio personale** dove poter ricorrere a queste strategie al bisogno.



Nota per chi insegna

- Incoraggia gli adolescenti a essere sinceri e riflessivi nel pensare ai loro **strumenti emotivi**, enfatizzando che non ci sono risposte sbagliate.
- **Favorisci la creatività** e la personalizzazione del kit, suggerendo di includere strumenti che li aiutino davvero a calmarsi o a concentrarsi.
- Assicurati che gli studenti si sentano liberi di consultare il kit quando ne hanno bisogno e ricorda che può essere una **risorsa preziosa** in situazioni di tensione di gruppo.

AC2 Attività extra 2: Che albero sei?

(20-30 minuti)

5.1. Obiettivo:

1. Favorire la riflessione sull'**identità e l'auto-conoscenza** attraverso l'analogia con un albero.
2. Esplorare valori, emozioni e aspetti importanti della propria vita attraverso la **metafora dell'albero**.
3. Rafforzare l'importanza del **benessere emotivo** e del senso di appartenenza..

Materiali

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

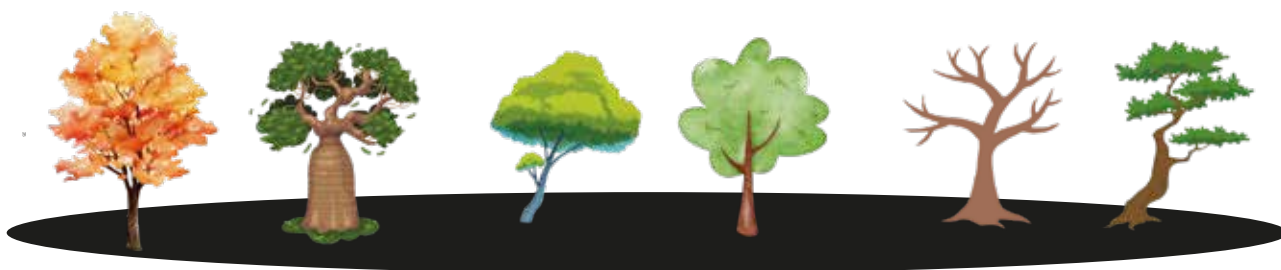
5.2. Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione

- Nell'attività dell'"Albero del Benessere", abbiamo imparato che, proprio come gli alberi, anche noi abbiamo bisogno di cure per **crescere forti e sani**. Ogni albero è diverso e speciale, proprio come ogni persona. Scopriremo che tipo di albero sei tu!

2. Scelta dell'albero

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



3. Disegno e riflessione sull'albero scelto

- Disegna sul tuo foglio l'albero che hai scelto. 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 credi che ti rappresenti? Cosa significa per te?***

4. Riflessione scritta

- Completa la seguente frase:
 - *"Quando mi sento triste o insicura/o, ricordo che ho punti di forza e cose che mi rendono speciale. Mi connetto con la mia famiglia, con le mie amiche e amici, e con tutto ciò che mi fa sentire bene. Ricordo che sono importante e che appartengo a qualcosa di più grande."*

Nota per chi insegna:

- Spiega alle ragazze e ai ragazzi che non ci sono risposte sbagliate e che **ognuno è unico** come il suo albero.
- Incoraggia le ragazze e i ragazzi a condividere il proprio disegno e la propria 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 sentirci bene.
- Puoi chiudere l'attività con una breve conversazione sull'importanza di **prenderci cura di noi stessi** e riconoscere ciò che ci rende felici e sicuri.

AC3 Attività complementare extra 3: Ascoltare il proprio corpo (20-30 minuti)

6.1. Obiettivo:

1. Aiutare gli studenti a identificare le proprie emozioni attraverso l'**ascolto attivo** del proprio corpo.
2. Differenziare tra pensieri ed emozioni corporee per migliorare l'**autoconsapevolezza emotiva**.
3. Imparare a regolare le emozioni mediante la **respirazione e l'osservazione consapevole**.

Materiali

- ☐ Fogli bianchi per disegnare.
- ☐ Matite, penne a sfera o pennarelli.

6.2. Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione

- Il nostro corpo è il nostro strumento principale per rilevare ciò che proviamo e ciò di cui abbiamo bisogno, ma spesso facciamo fatica ad ascoltarlo perché la nostra mente genera troppo rumore. Questo esercizio ci aiuterà a **focalizzare l'attenzione sulle sensazioni corporee** e a differenziarle dai nostri pensieri.

2. Disegno iniziale

- Ogni studente prenderà un foglio e disegnerà la **silhouette del proprio corpo**. A parte, disegnerà la testa come un elemento separato.

3. Visualizzazione guidata

- Il docente leggerà il seguente testo mentre gli studenti chiudono gli occhi e seguono la visualizzazione:

"Immagina di entrare in una sala cinematografica e di sederti. Sei a tuo agio, mangiando popcorn e bevendo qualcosa mentre il film inizia.

All'improvviso, ti rendi conto che il film parla di una situazione che ti preoccupa. Può essere un ricordo, un'esperienza che ti genera inquietudine o qualcosa che hai in mente da tempo.

Mentre guardi il film, ti togli delicatamente la testa e la appoggi sul sedile accanto. La chiudi in una scatola di cristallo trasparente. Ora quella testa non è più tua, è semplicemente lì, mentre tu rimani solo con il tuo corpo.

- Presta attenzione a come si sente il tuo corpo in questo momento:
 - *In quale parte del tuo corpo le senti?*
 - *Quali emozioni stai sperimentando?*
 - *Senti calore, freddo, un formicolio, tensione, ecc.?*
 - *Qualche parte del tuo corpo si illumina o si attiva in qualche modo?"*

"Ora inizia a respirare profondamente. Con ogni inspirazione ed espirazione, osserva se qualcosa cambia in quelle sensazioni. Quando ti senti pronta/o, riprendi la tua testa dalla scatola di cristallo e rimettila al suo posto. Osserva di nuovo il film.

Ti senti diversamente ora?

È cambiato qualcosa nel modo in cui lo vedi?"

4. Riflessione scritta

- All'interno della silhouette del corpo, scrivi ciò che hai provato durante la visualizzazione.
- All'interno della testa, scrivi i pensieri che sono apparsi quando hai visto il film.
- Rifletti sulle **differenze tra ciò che senti e ciò che pensi**.

5. Riflessione di gruppo

Se gli studenti lo desiderano, possono condividere le loro esperienze in gruppo. Alcune domande per guidare la riflessione:

- *Quali differenze hai trovato tra i tuoi pensieri e le tue sensazioni corporee?*
- *Come sono cambiate le tue emozioni dopo aver respirato profondamente?*
- *Come potresti applicare questa tecnica nella vita quotidiana per gestire situazioni difficili?*

Nota per chi insegna:

- Crea un ambiente rilassato e confortevole per la visualizzazione.
- Incoraggia gli studenti a chiudere gli occhi e a concentrarsi sulle proprie sensazioni.
- Ribadisci che non ci sono risposte sbagliate e che ogni persona sperimenta le emozioni in modo diverso.
- Se qualcuno non si sente a proprio agio nel condividere, rispetta il suo silenzio e convalida la sua esperienza.

Questa attività aiuterà gli studenti a sviluppare una **maggiore consapevolezza delle proprie emozioni** e a differenziare ciò che pensano da ciò che sentono realmente nel corpo, rafforzando così il loro benessere emotivo.



Lista di controllo dei materiali per attività

Attività 1. Introduzione alla salute mentale

- ☐ Diapositive con concetti chiave sulla salute mentale.

Attività 2. L'albero del benessere

- ☐ Carta grande o lavagna per disegnare l'albero.
- ☐ Fogli di carta ritagliati a forma di foglie d'albero (o post-it).
- ☐ Materiale stampabile con idee suggerite.
- ☐ Pennarelli, penne e matite colorate.

Attività 3. Il mio cerchio di supporto

- ☐ Modello di cerchi concentrici per ogni studente.
- ☐ Pennarelli o penne.

Attività complementare 1. Il mio kit di cura di sé emotiva:

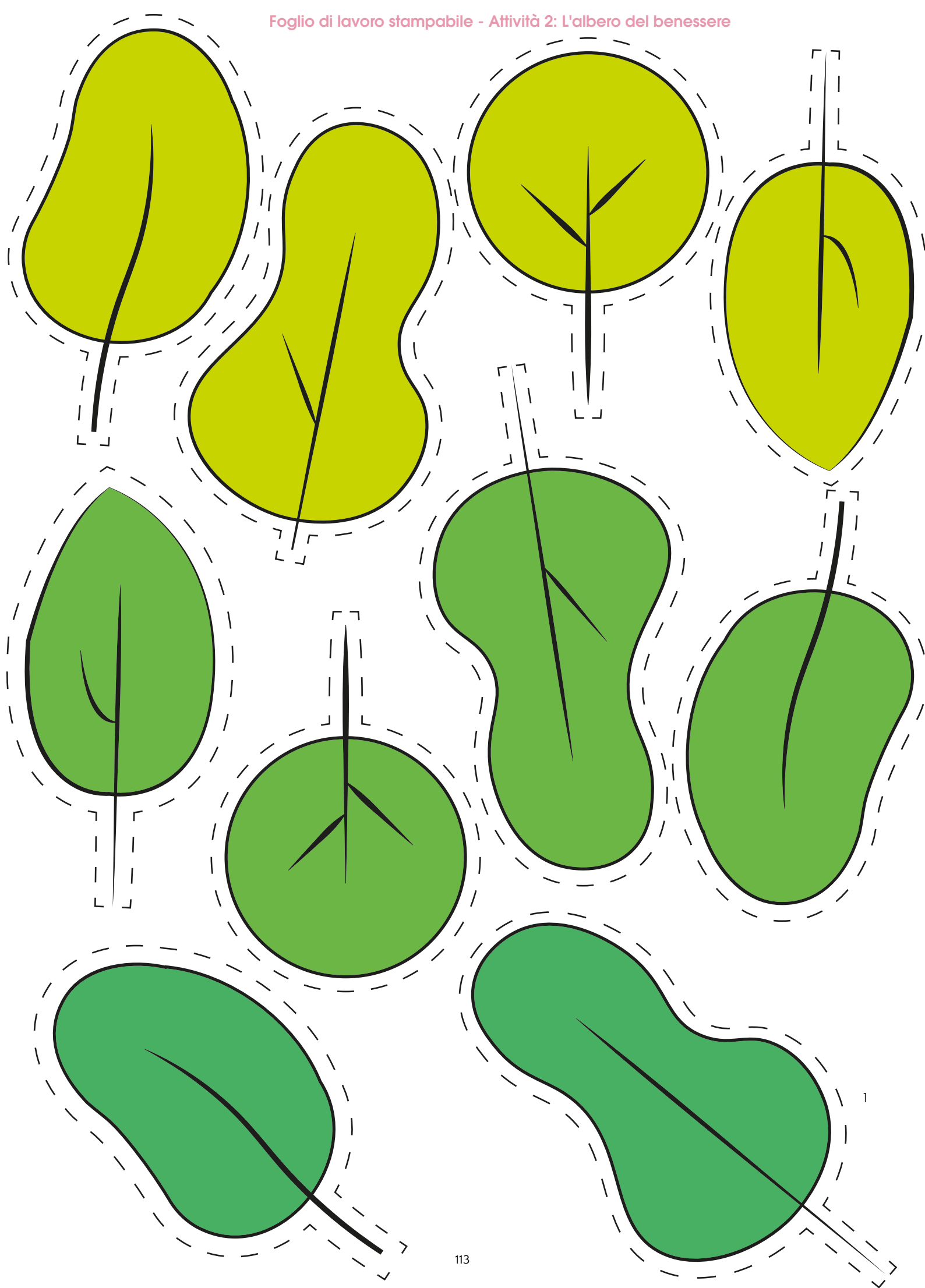
- ☐ Una scatola per il kit di cura di sé emotiva o buste per i kit personali.
- ☐ Cartoncini o foglietti piccoli.
- ☐ Pennarelli, penne e colori per scrivere o disegnare.
- ☐ Opzionale: Materiali decorativi per personalizzare il kit (adesivi, nastri, ecc.).

Attività complementare 2. Che albero sei?:

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

Attività complementare 3. Ascoltare il proprio corpo:

- ☐ Fogli bianchi per il disegno.
- ☐ Matite, penne o pennarelli.



Parlare con gli amici

Parlare con papà

Parlare con mamma

Fare esercizio

Ascoltare musica

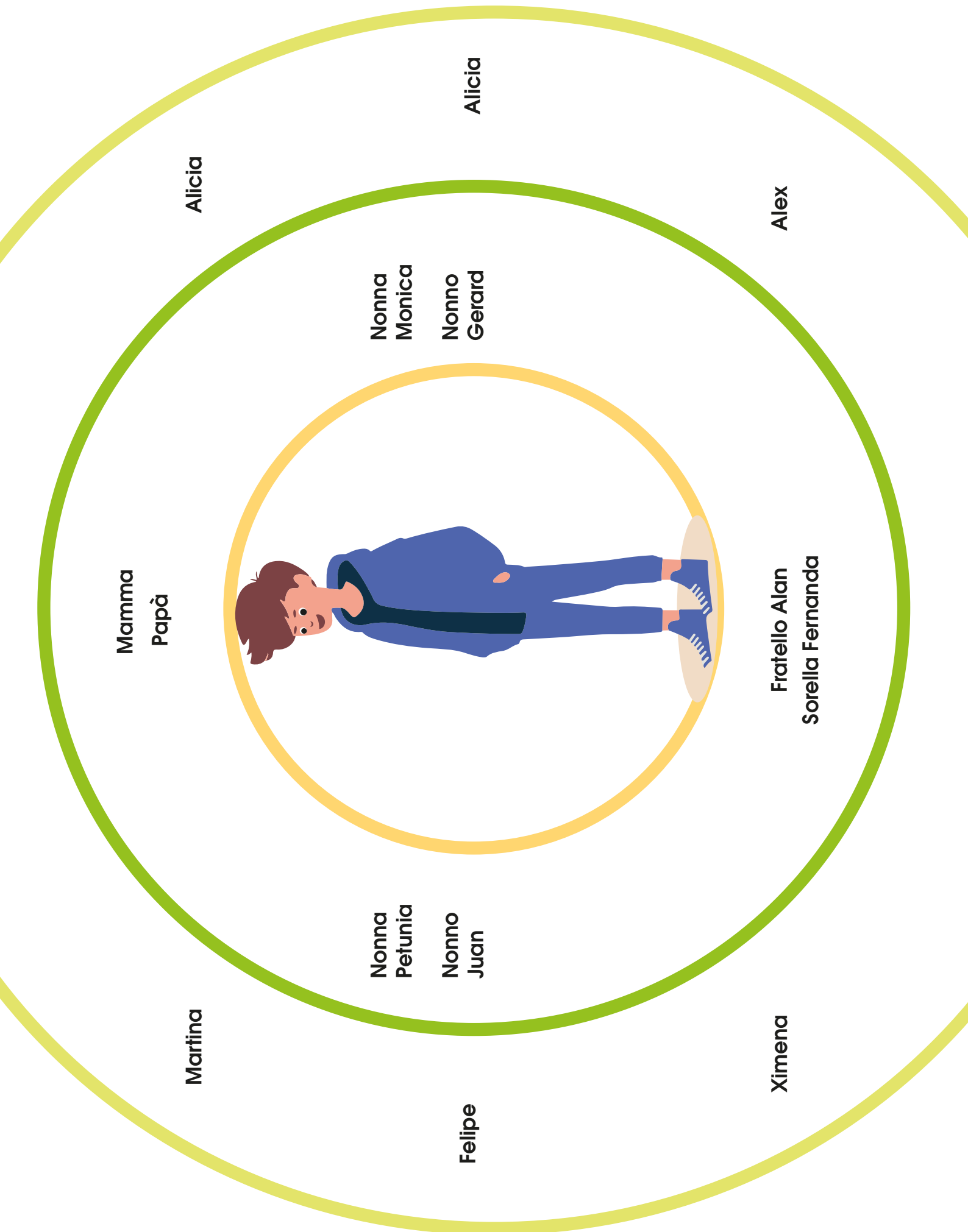
Dormire bene

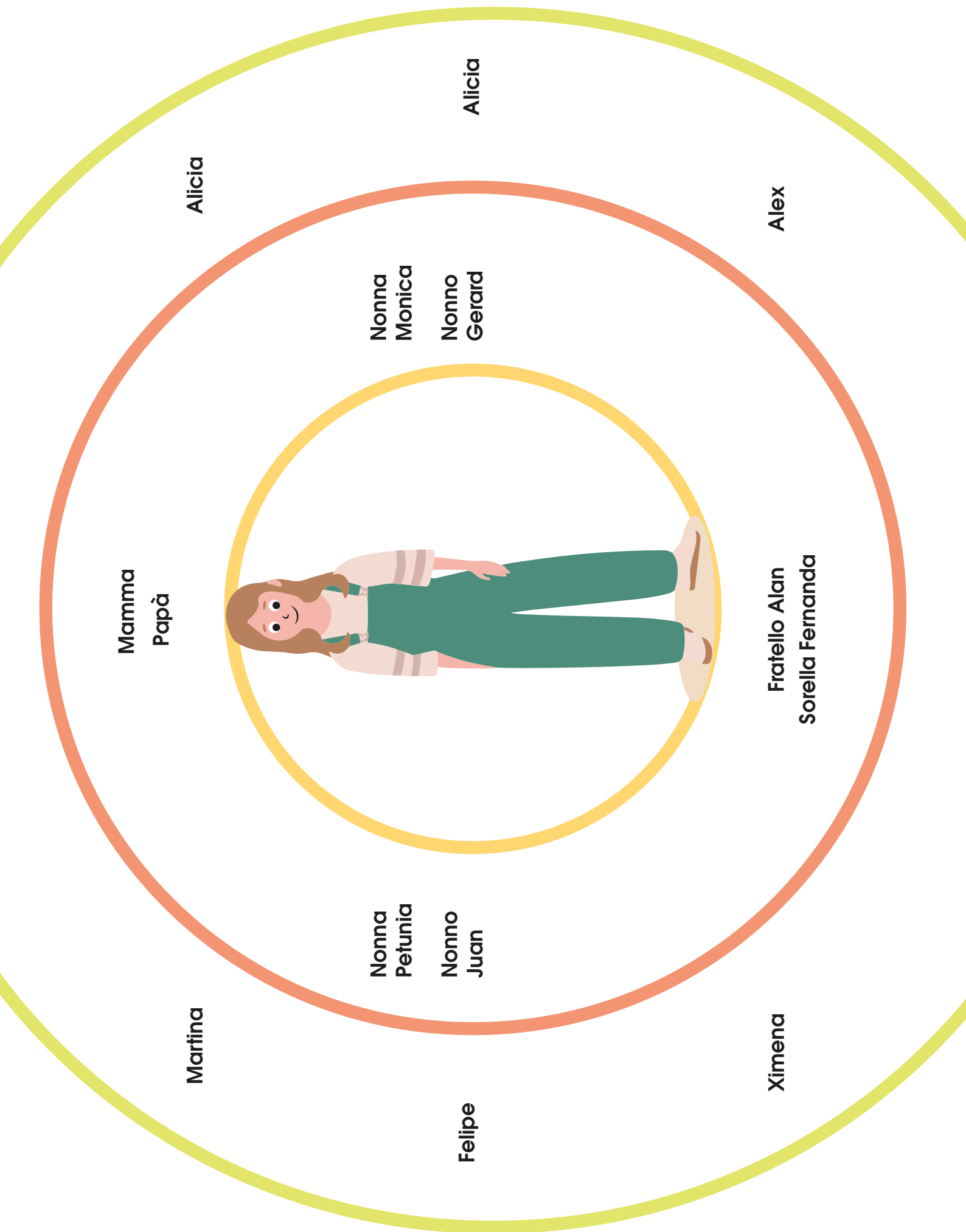
Scrivere

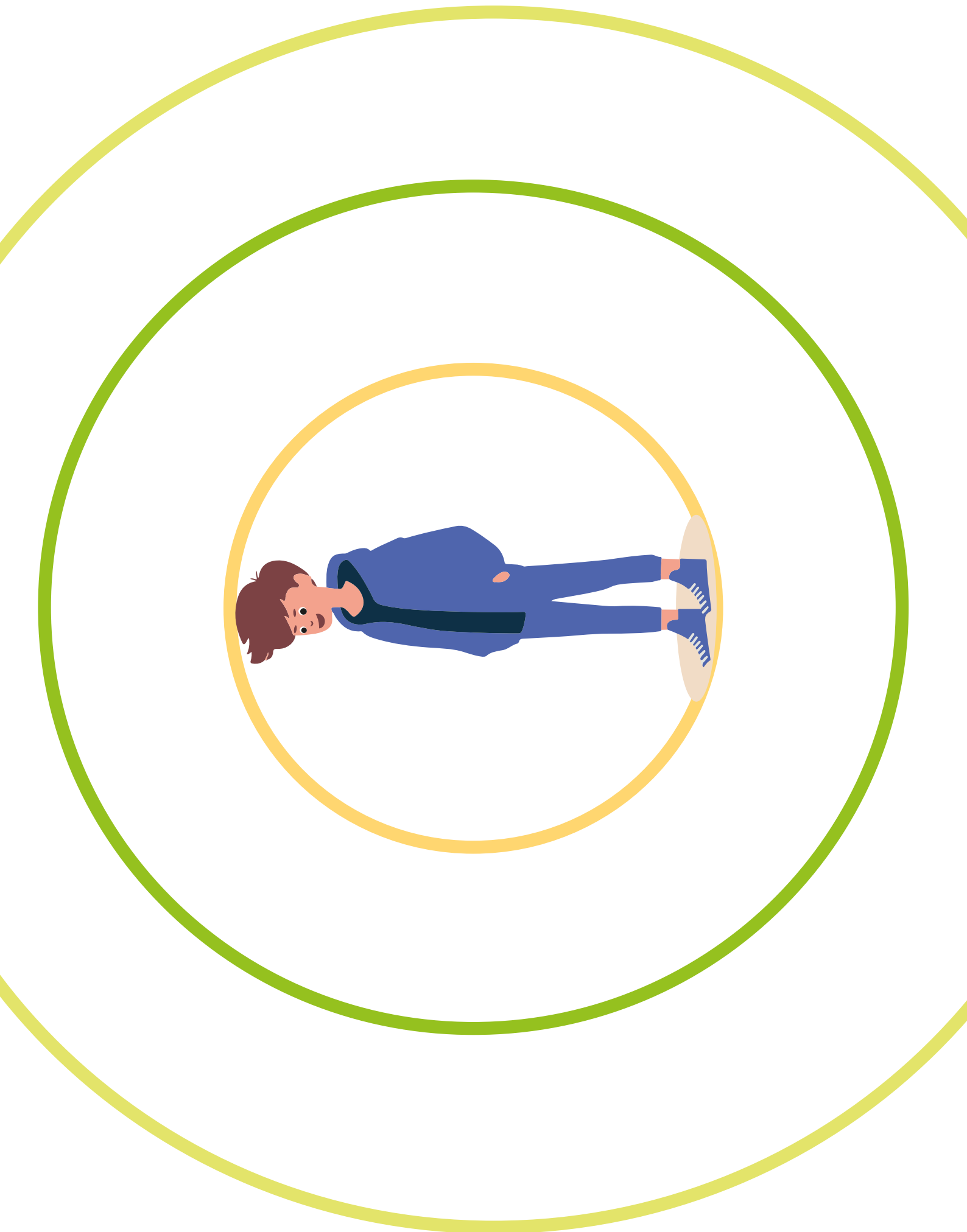
Leggere

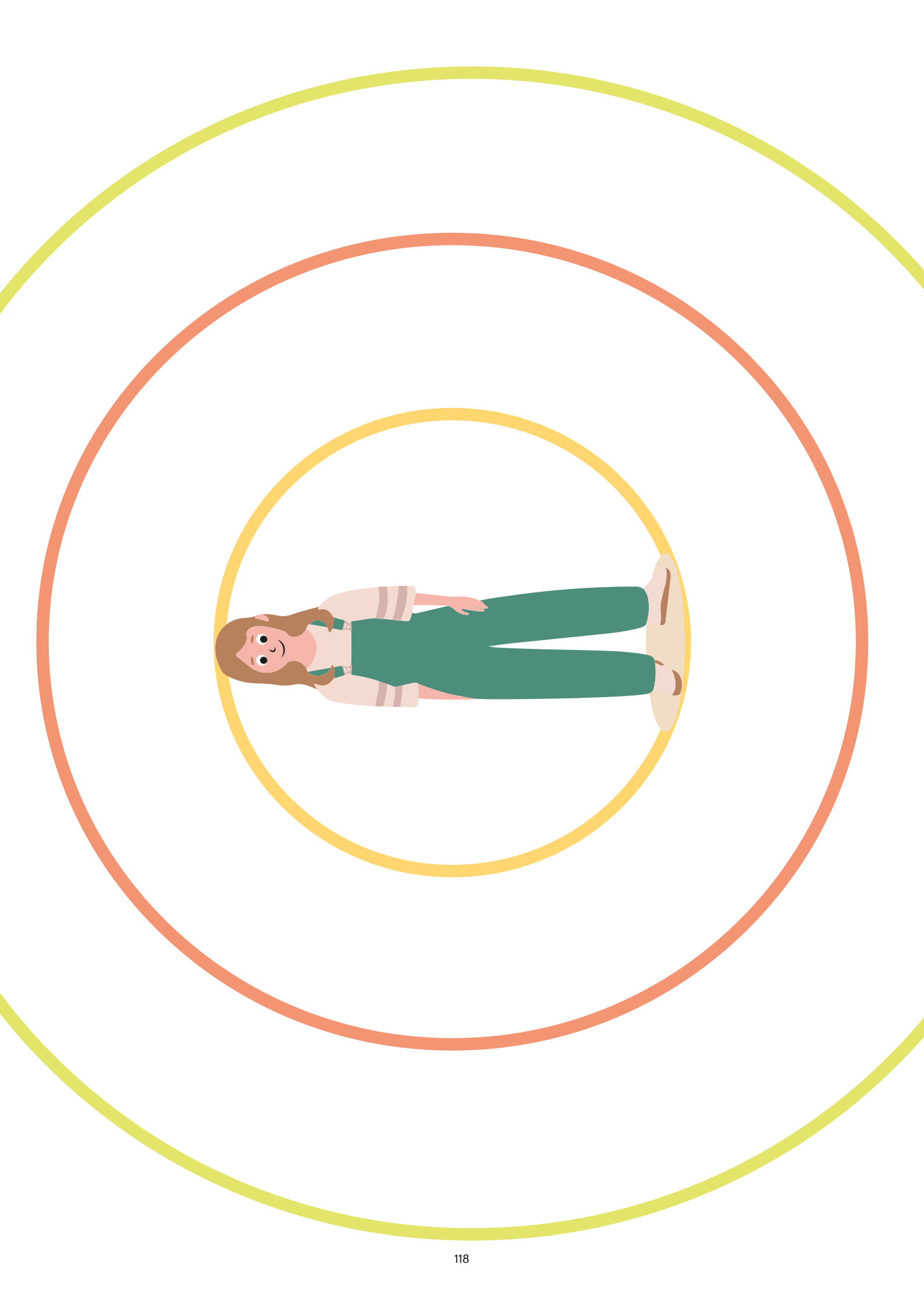
Disegnare

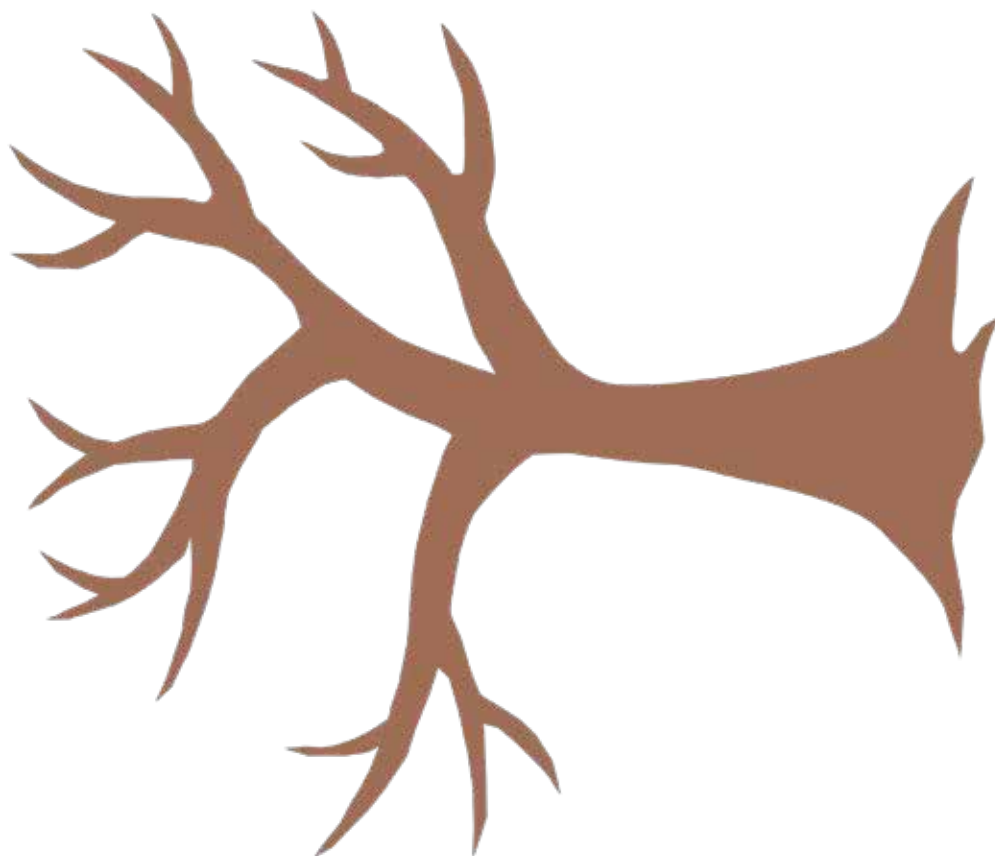
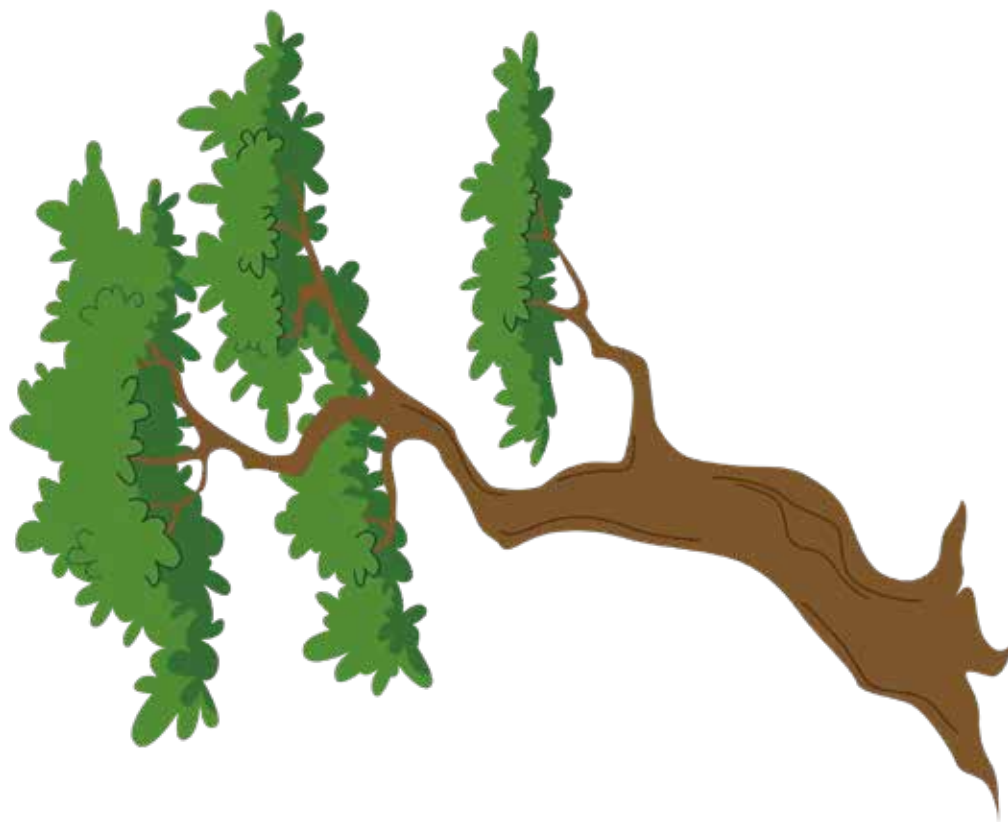
Mangiare sano

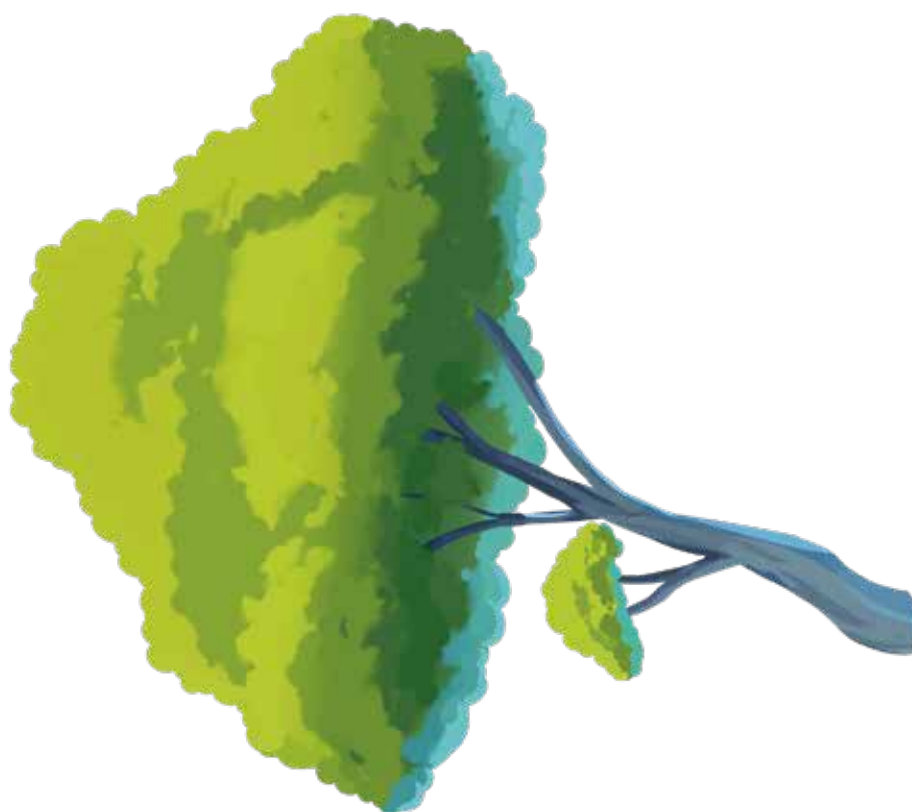
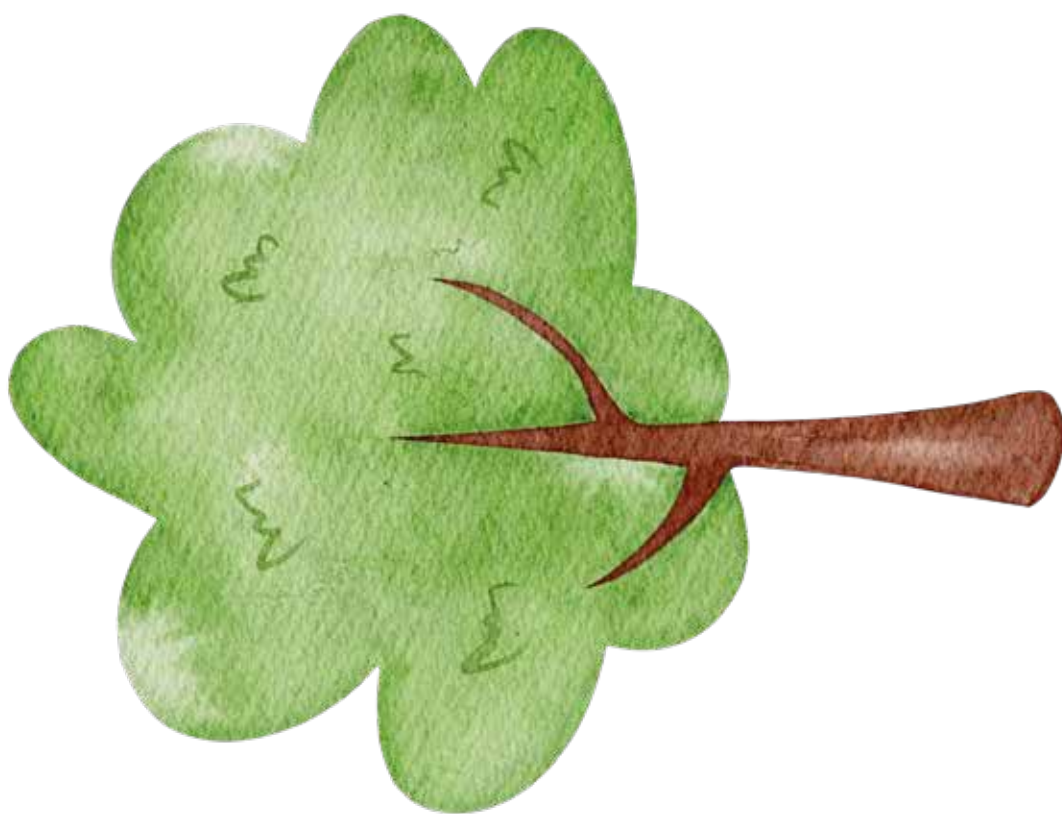




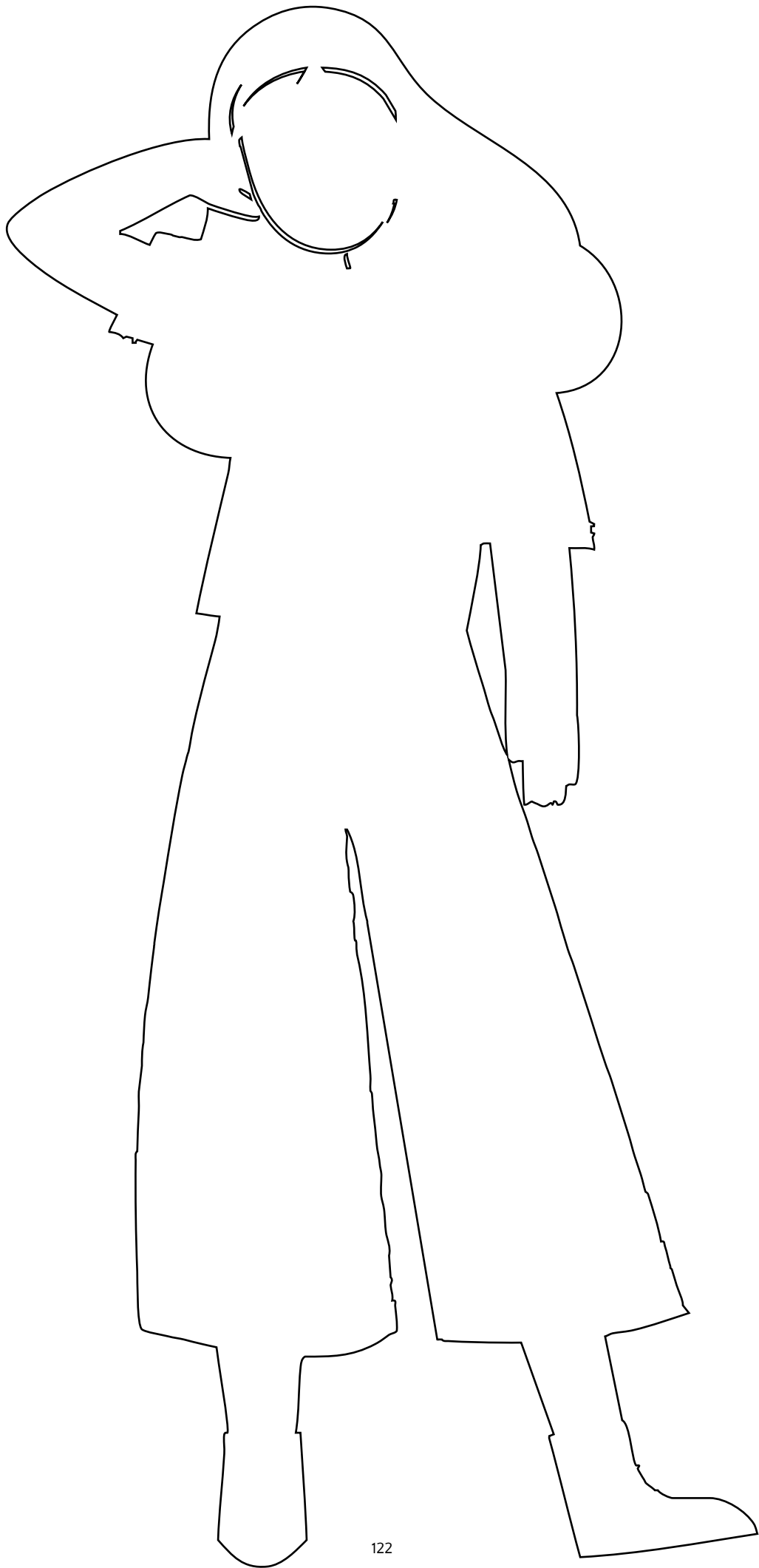


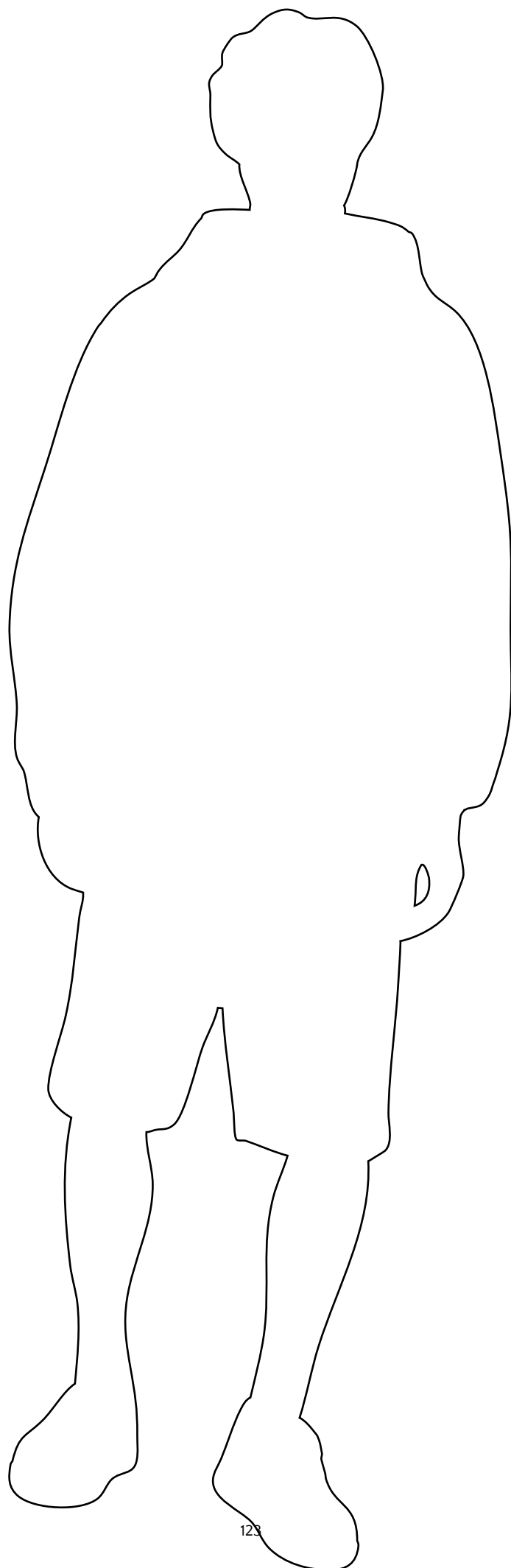






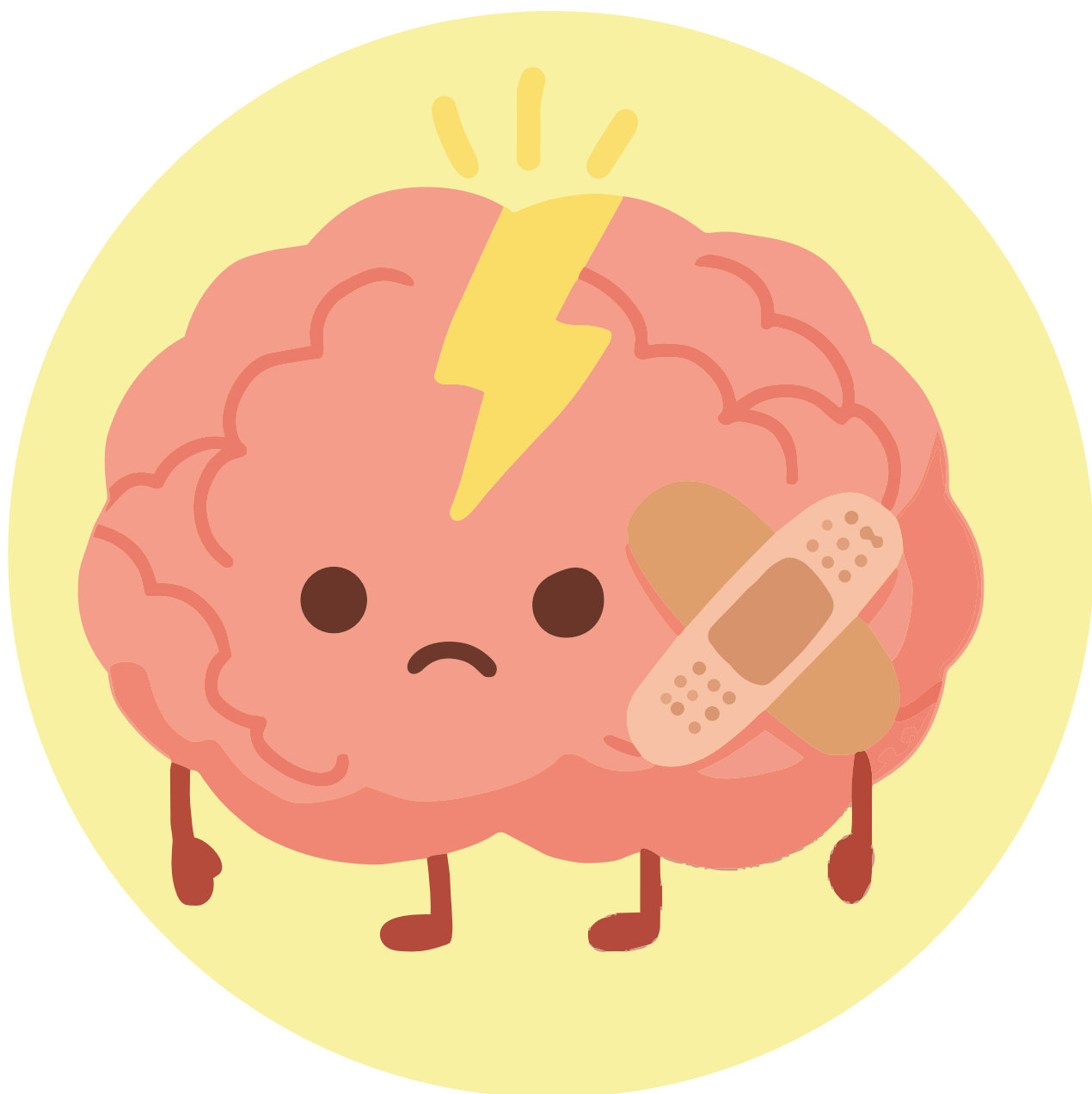






Malattia Mentale

Guida per l'Insegnante



Attività per la scuola secondaria

INTRODUZIONE

La salute mentale è una **parte fondamentale del benessere generale** degli adolescenti. Influisce sul modo in cui pensano, sentono, si relazionano con gli altri e reagiscono alle situazioni quotidiane. Durante gli anni della scuola secondaria, i giovani attraversano una fase di **profondi cambiamenti**: pressione accademica, costruzione dell'identità, relazioni sociali più complesse e un naturale aumento dello stress. Tutto ciò rende particolarmente importante la comprensione della salute mentale.

Questo modulo offre agli studenti uno **spazio sicuro** per riflettere sul proprio benessere, identificare i segnali di disagio emotivo e conoscere le risorse di supporto. Attraverso attività partecipative, gli alunni esploreranno ciò che influenza la loro salute mentale, come gestire lo stress e come creare o rafforzare una **rete di supporto affidabile**. L'intenzione non è quella di diagnosticare o approfondire esperienze personali sensibili, ma di fornire **strumenti di base per la cura di sé**, il riconoscimento emotivo e la ricerca di aiuto.

Il ruolo degli insegnanti sarà quello di sostenere gli studenti, facilitare il dialogo e dare l'esempio di un atteggiamento aperto, rispettoso e non giudicante. Il modulo è progettato per incoraggiare discussioni realistiche e mature sulla salute mentale, sempre entro confini chiari e con un approccio educativo.

Obiettivi del Modulo

- **Comprendere cos'è la salute mentale** e come influisce sul benessere generale. Gli alunni esploreranno i fattori che influenzano la salute mentale e come questi si collegano alla loro vita quotidiana.
- **Identificare i segnali di stress**, disagio o sovraccarico emotivo. Riconoscere i primi sintomi aiuta a prevenire difficoltà più profonde.
- **Apprendere strategie di base per la cura di sé**. Attraverso l' "Albero del Benessere", gli studenti rifletteranno sulle abitudini che rafforzano il loro benessere fisico, emotivo e sociale.
- **Comprendere l'importanza di chiedere aiuto**. Lavoreremo sull'idea che cercare supporto è un atto di cura di sé e non un segno di debolezza.
- **Identificare diverse fonti di supporto**. Il "Cerchio del Supporto" aiuterà gli alunni a visualizzare persone e risorse a cui rivolgersi in caso di necessità.
- **Promuovere una cultura del rispetto e della riduzione dello stigma**. Normalizzare le conversazioni sulla salute mentale è fondamentale per rompere i tabù e **promuovere l'empatia**.

Parole chiave

- Salute
- Salute mentale
- Bisogni
- Emozioni
- Sentimenti
- Benessere
- Supporto
- Chiedere aiuto
- Professionisti della salute (psicologo, medico)
- Persone di fiducia
- Adulti affidabili
- Rispetto
- Riservatezza

Risultati attesi per il modulo 4

Alla fine di questo modulo, i ragazzi comprenderanno che la salute riguarda anche **ciò che proviamo**; saranno maggiormente in grado di **riconoscere i propri bisogni** ed emozioni, e sapranno a **quali persone possono chiedere aiuto** quando loro o gli altri non si sentono bene.

Raccomandazioni per l'insegnante

- **Creare un ambiente sicuro e di fiducia.** Prima di iniziare le attività, stabilire regole chiare: rispetto, riservatezza e partecipazione volontaria. Gli studenti devono sentirsi liberi di **non condividere dettagli personali**.
- **Evitare che il dibattito scivoli in situazioni cliniche.** L'obiettivo è educativo: parlare di benessere, stress, supporto e cura di sé. Questo non è uno spazio per valutare, diagnosticare o risolvere problemi clinici.
- **Modellare un atteggiamento aperto e non giudicante.** Ascoltare attivamente, convalidare le emozioni e mostrare empatia. Evitare di minimizzare ("Non è un grosso problema") o drammatizzare ("È estremamente grave") le esperienze espresse.
- **Mantenere confini chiari.** Se emerge una preoccupazione significativa, evitare di approfondire in pubblico. Prendere nota della questione e indirizzare l'alunno verso i canali appropriati della scuola.
- **Incoraggiare una partecipazione equilibrata.** Alcuni alunni condivideranno facilmente; altri preferiranno di no. Entrambe le opzioni devono essere accettate senza pressioni.
- **Facilitare l'uso di strumenti visivi.** L'**Albero del Benessere** e il **Cerchio del Supporto** sono fondamentali per la comprensione del modulo. Dare loro tempo e spazio a sufficienza.
- **Terminare sempre con un'attività di chiusura.** Le sessioni devono concludersi in modo contenuto, assicurandosi che nessun alunno rimanga emotivamente scosso o a disagio.



Le proposte di questo modulo sono pensate come una guida flessibile per lavorare sulla salute mentale con naturalezza e sensibilità. Puoi adattare le dinamiche al ritmo e ai bisogni del tuo gruppo.

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

A1 **Giorno 1. Introduzione alla salute mentale** (Durata: 50 min)

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

1.1.1 Obiettivo:

1. Introdurre il concetto di salute mentale, promuovere una riflessione iniziale su ciò che influenza il benessere emotivo degli adolescenti e normalizzare il parlare di salute mentale come parte della salute generale.

Materiali

- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli
- ☐ Domanda scritta iniziale (opzionale)
- ☐ Spazio predisposto per il dialogo aperto

1.1.2. Descrizione dell'Attività:

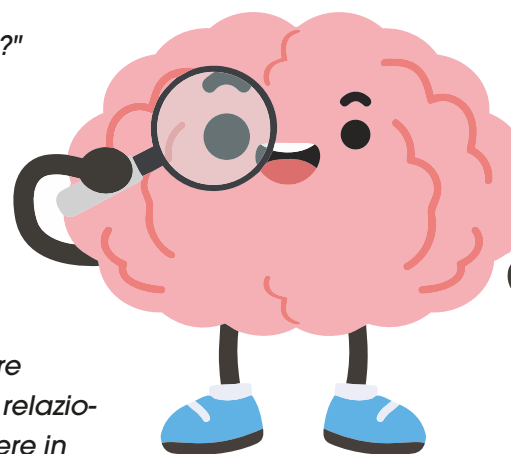
1. **Attivazione iniziale: Cosa significa per te la salute mentale?**
 - Spiegare agli studenti che questo modulo tratterà argomenti relativi al **benessere, alle emozioni e ai pensieri**, e che ognuno di noi — così come ha una salute fisica — ha una salute mentale.
 - Porre la domanda centrale: **"Cosa significa per te la salute mentale?"** Invitare a risposte volontarie.
 - Assicurarsi che sappiano che **non ci sono risposte giuste o sbagliate**: l'obiettivo è esplorare le percezioni iniziali.
 - Puoi guidarli con domande gentili:
 - **"Quali cose influenzano il tuo modo di pensare o di sentirti?"**
 - **"La salute mentale riguarda solo i problemi?"**
 - **"Che relazione potrebbe avere con la vita quotidiana alla scuola secondaria?"**
 - Questa fase **aiuta a rompere i tabù** e apre uno spazio per una riflessione non giudicante..
2. **Breve e accessibile spiegazione: Cos'è la salute mentale?**
 - Offrire una definizione: **"La salute mentale è parte del benessere generale. Influisce su come pensiamo, sentiamo, agiamo e ci relazioniamo con gli altri. Non è solo 'non stare male', ma anche essere in grado di gestire lo stress, prendere decisioni sane e relazionarsi in modo positivo."**
 - Sottolineare: **"Tutti abbiamo una salute mentale e dobbiamo prendercene cura."**
 - **Dibattito guidato**: fattori che influenzano la salute mentale.
 - Sulla lavagna, disegnare due colonne:

Fattori che ostacolano:

- Sonno
- Ambiente domestico
- Amicizie
- Carico di lavoro scolastico

Fattori che aiutano:

- Uso degli schermi (monitorato)
- Attività fisica
- Aspettative esterne



3. **Sintesi e riflessione finale:** Chiudere con un messaggio chiaro:
 - La salute mentale **cambia** a seconda di ciò che viviamo.
 - Molti **fattori esterni e interni** la influenzano.
 - Parlarne ci aiuta a **capire meglio noi stessi**.
4. **Prendersi cura della nostra salute mentale è importante quanto prendersi cura del nostro corpo.**
5. Puoi rinforzare questo con una domanda finale: *"Quale nuova idea porti via con te sulla salute mentale?"*

Nota per l'insegnante

- Mantenere un clima di **ascolto attivo e rispetto**.
- **Evitare di approfondire** esperienze personali profonde degli studenti.
- Non trasformare il dialogo in uno spazio clinico: l'obiettivo è educativo.
- Osservare segni di disagio significativo, ma affrontarli al di fuori della classe seguendo i protocolli della scuola.
- **Convalidare tutti i contributi** ed evitare giudizi o correzioni.
- **Modellare un atteggiamento aperto e normalizzante:** parlare di salute mentale è sano e necessario.

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

Adattare in base alle dimensioni del gruppo e all'atmosfera della classe.

1.2.1 Obiettivo:

1. Help students **identify factors** that positively or negatively influence their **mental health**, promoting personal awareness and **critical thinking** about their own well-being.

Materiali

- ☐ Lavagna o schermo
- ☐ Pennarelli
- ☐ Spazio per la discussione aperta
- ☐ (Opzionale) Post-it per gli studenti

1.2.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Introduzione: collegare salute mentale e vita quotidiana**
 - Spiegare: *"La salute mentale non è qualcosa di astratto: è influenzata dalle cose che facciamo, pensiamo, viviamo e proviamo ogni giorno."*
 - Porre la domanda: *"Quali cose pensi che ti influenzino mentalmente ed emotivamente?"*
 - Permettere risposte libere.

2. **Brainstorming: fattori che influenzano il benessere**

- Disegnare due colonne sulla lavagna:

Fattori che mi influenzano negativamente

Fattori che aiutano il mio benessere

- Invitare gli studenti a partecipare e scrivere i loro contributi in ogni colonna.
- Puoi guidarli con domande:
 - *"In che modo il sonno influenza la tua salute mentale?"*
 - *"I social media ti aiutano o ti influenzano? Quando?"*
 - *"Che ruolo giocano le amicizie?"*
 - *"La pressione scolastica influenza il tuo modo di pensare o di sentirti?"*
- Importante: Mantenere la conversazione a un livello generale, non personale.

3. **Breve attività: La mia mappa delle influenze**

- Opzionale per una maggiore partecipazione.
- Distribuire 3 post-it per studente, o chiedere loro di pensare mentalmente.
- Possono posizionarli sulla lavagna o condividerli volontariamente:

1 cosa che migliora
il loro benessere

1 cosa che lo rende
difficile

1 cosa che vogliono
migliorare

4. Sintesi dell'insegnante

- Riassumere gli schemi emersi:
 - Esistono **fattori esterni** (scuola, famiglia, reti, amicizie).
 - E **fattori interni** (pensieri, emozioni, aspettative).
 - Tutti questi influenzano il nostro **benessere mentale**.
- Evidenziare: *"La salute mentale non dipende da una singola cosa, ma da un insieme di elementi che possiamo imparare a riconoscere."*

Nota per l'insegnante

- Non permettere che la conversazione scivoli in esperienze personali profonde.
- Mantenere il **focus sull'identificazione dei fattori**, non sull'analisi clinica.
- Se emerge una **questione sensibile** (violenza, ideazione, ecc.), continuare l'attività e gestire la preoccupazione al di fuori della classe seguendo il protocollo della scuola.
- Rinforzare che **non ci sono risposte giuste o sbagliate**: ogni studente sperimenta influenze diverse.
- Modellare **esempi equilibrati** se il gruppo rimane in silenzio.

A3 Attività 3 - Chiusura: Integrare ciò che si è appreso (10 minuti).

Adattare in base alle dimensioni del gruppo e all'atmosfera della classe

1.3.1 Obiettivo:

1. Consolidare le **idee principali** trattate durante la sessione, rafforzare la comprensione del **concetto di salute mentale** e preparare gli studenti ad affrontare il tema della **cura di sé** nella sessione successiva.

Materiali

- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli
- ☐ (Opzionale) Post-it per risposte brevi

1.3.2. Descrizione dell'Attività:

1. Domanda di integrazione: Quali idee chiave porti via oggi?

- *"Quale idea importante porti via sulla salute mentale?"*
- Invitarli a condividere volontariamente.
- Puoi guidarli con domande gentili:
 - *"Cosa hai scoperto su come ci influenza la salute mentale?"*
 - *"C'è qualcosa che non avevi considerato prima?"*
 - *"Perché pensi che sia importante parlarne alla scuola secondaria?"*
- Scrivere le parole chiave sulla lavagna man mano che emergono (Benessere, emozioni, stress, supporto, equilibrio, pensieri, abitudini...).

2. Chiarimento dell'insegnante: sfatare i miti comuni

- Chiarire ad alta voce:

01 Tutti abbiamo una salute mentale, non solo le "persone con problemi".

03 Parlare di questi argomenti non è un segno di debolezza, ma di cura di sé.

02 La salute mentale cambia a seconda delle nostre esperienze..

04 Prendersi cura della propria salute mentale è importante quanto prendersi cura del proprio corpo.

3. Mini-attività opzionale: Una parola per riassumere il mio stato

- Chiedere agli studenti di condividere (volontariamente):
 - *"Una parola che descrive come concludi questa sessione."*
- Può essere un'emozione, una riflessione o una parola neutra.
- **Non approfondire** le spiegazioni personali; nominare la parola è sufficiente.
- Alternativa rapida: se non vogliono condividere ad alta voce, possono scrivere la parola su un foglio e attaccarlo **anonimamente** sulla lavagna.

4. Transizione alla Sessione 2: Chiudere dicendo:

- *"Nella prossima sessione vedremo quali cose possiamo fare per prenderci cura della nostra salute mentale, come gestire lo stress e quali abitudini ci aiutano a stare meglio. Lavoreremo con l'Albero del Benessere ed esploreremo strategie da applicare nella vita quotidiana."*

Nota per l'insegnante

- Mantenere la **chiusura breve e con un tono positivo**; evitare di terminare la sessione con dubbi irrisolti o emozioni attivate.
- Ricordare loro che **non devono condividere nulla di personale** se non vogliono.
- Osservare se qualche studente mostra un **disagio significativo**; gestire eventuali preoccupazioni al di fuori della classe seguendo i protocolli della scuola.
- Rafforzare l'**idea di normalizzazione**: parlare di salute mentale in una classe della secondaria è un atto di prevenzione e benessere.

A1

Giorno 2 - Cura di sé e gestione dello stress (Durata: 45 min)

Attività 1: Il mio "Albero del Benessere" – Strategie di cura di sé e benessere (20-30 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e all'atmosfera della classe.

2.1.1 Obiettivo:

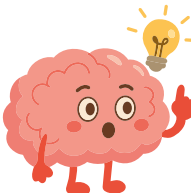
1. Aiutare gli studenti a identificare **comportamenti, abitudini e risorse** che contribuiscono al loro benessere fisico, emotivo e sociale; promuovere la consapevolezza della **cura di sé** e della **prevenzione dello stress**.

Materiali

- ☐ Modello stampato della scheda "Albero del Benessere" (1 per alunno)
- ☐ Matite, pennarelli o matite colorate
- ☐ Lavagna o schermo per mostrare esempi
- ☐ (Opzionale) Musica soft per accompagnare l'attività
- ☐ Tavoli predisposti per il lavoro individuale

2.1.2. Descrizione dell'Attività:

1. Introduzione: Quali cose mi aiutano a stare bene?

- *"Quali cose fai che ti fanno sentire bene con te stesso?"*
 - Lasciare che condividano idee spontanee.
 - Guidare con esempi: Riposare bene, limitare il tempo davanti allo schermo, parlare con qualcuno, fare sport, attività creative, staccare dallo stress.
- 
- Dormire a sufficienza
 - Limitare il tempo davanti allo schermo quando necessario
 - Parlare con qualcuno
 - Fare sport
 - Attività creative
 - Prendersi una pausa dallo stress

- Non approfondire le esperienze personali; mantenere la discussione su un livello generale.

2. Spiegazione dell' "Albero del Benessere": Consegnare il modello a ogni studente.

- Spiegare:
 - *"Ogni parte dell'albero rappresenta diverse aree del tuo benessere. Identificheremo quali cose ti aiutano a prenderti cura di te nella vita quotidiana."*
- Chiarire che possono usare parole, frasi, disegni o simboli.

Foglie: Piccole azioni che posso fare quando sono stressato.

Tronco: I miei punti di forza (resilienza, creatività, umorismo).

Rami: Attività che mi nutrono (amici, sport, musica).

Radici: Abitudini che mi sostengono (dormire, mangiare bene, routine).



3. Lavoro individuale:

- Chiedere agli studenti di lavorare in silenzio per 10-15 minuti.
- Istruire:
 - *"Non sarà valutato. È un esercizio personale per conoscerti meglio."*
- Puoi mettere della musica soft per creare un'atmosfera contemplativa.
- Se qualcuno è bloccato, suggerire alcune domande:
 - *"Cosa ti ha aiutato questa settimana?"*
 - *"Chi ti supporta quando sei stressato?"*

4. Discussione di gruppo opzionale: Chiedere a dei volontari di condividere parte del loro albero (non tutto).

- Puoi mostrare schemi comuni sulla lavagna senza fare nomi.
- Enfatizzare che non esistono alberi "corretti": ognuno riflette una realtà personale.

5. Sintesi finale:

- **La cura di sé è una parte essenziale della salute mentale.**
- **Non possiamo sempre controllare cosa ci accade**, ma possiamo controllare come ci prendiamo cura di noi stessi.
- **Transizione:**
 - *"Nella prossima sessione, lavoreremo su come chiedere aiuto usando il 'Cerchio del Supporto'."*

Nota per l'insegnante

- **Evitare di correggere o giudicare** gli elementi dell'albero: ogni studente ha il proprio processo.
- Prestare attenzione a segnali di disagio o lacune significative (ad esempio, alberi senza foglie o radici), ma affrontare eventuali preoccupazioni al di fuori della classe.
- Sottolineare che **la cura di sé non è un lusso**, ma una necessità per mantenere la salute mentale.

A2 Attività 2: Riflessione guidata — Cosa mi aiuta davvero a stare bene? (10-15 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e all'atmosfera della classe.

2.2.1 Obiettivo:

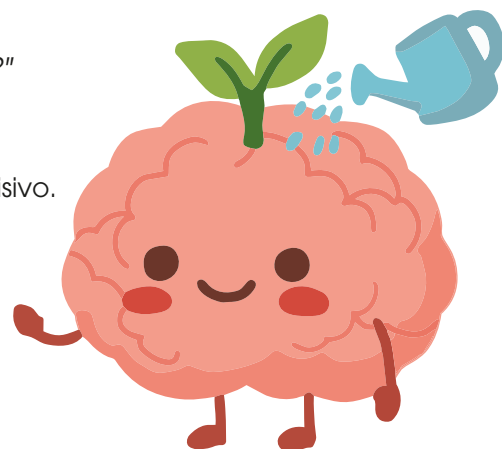
1. Aiutare gli studenti a **identificare schemi comuni** nelle loro strategie di cura di sé, approfondire la comprensione del proprio benessere e promuovere uno **scambio rispettoso tra pari**.

Materiali

- ☐ Gli "Alberi del Benessere" completati dagli studenti
- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli
- ☐ Spazio per un dialogo tranquillo

2.2.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Apertura: collegarsi con l'attività precedente**
 - Iniziare dicendo:
 - *"Ora che avete completato il vostro Albero del Benessere, riflettiamo su quali cose vi aiutano effettivamente nella vita quotidiana."*
 - Chiarire che non è necessario condividere nulla di personale, solo idee generali.
2. **Domande guida per analizzare il proprio albero**
 - Invitare gli studenti a guardare il proprio albero in silenzio e rispondere mentalmente:
 - *"Quale parte del mio albero è la più ricca?"*
 - *"A quale terreno mi rivolgo di solito quando sono stressato?"*
 - *"Quali radici (abitudini) mi sostengono meglio?"*
 - *"Quali foglie (azioni rapide) funzionano davvero per me?"*
 - Puoi scrivere queste domande sulla lavagna come supporto visivo.
3. **Condivisione volontaria**
 - Chiedere ad alcuni studenti di condividere un'idea dal proprio albero.
 - Suggestioni per evitare che diventi troppo personale:
 - *"Una cosa che mi aiuta a stare bene è..."*
 - *"Una radice importante nel mio caso è..."*
 - *"Una foglia che uso quando ho bisogno di calmarmi è..."*
 - Mentre condividono, **annotare le parole chiave sulla lavagna per evidenziare gli schemi**:
 - Es. riposo, musica, sport, amici, parlare, staccare dai social media, natura...
 - Assicurarsi che **nessuno commenti o giudichi** l'albero di qualcun altro.



4. Integrazione: identificare somiglianze e differenze

- Guidare questa riflessione di gruppo:
 - *"Quali cose si ripetono in diversi alberi?"*
 - *"Quali cose sono diverse a seconda di ogni persona?"*
- Evidenziare le conclusioni della lezione:
 - **Non tutte le strategie funzionano allo stesso modo per tutti.**
 - **La cura di sé è personale e adattabile.**
- Sapere cosa ti aiuta è uno **strumento per gestire lo stress.**

5. Chiusura gentile: una frase per l'integrazione

- Chiedere a ogni studente di completare mentalmente (o su carta):
 - *"Una cosa che voglio continuare a fare per prendermi cura di me è..."*
- Non è necessario condividerlo ad alta voce.
- Collegarsi con l'attività della sessione successiva:
 - *"Nella prossima sessione, vedremo chi può supportarci quando quello che facciamo per noi stessi non è sufficiente."*

Nota per l'insegnante

- Evitare che gli studenti approfondiscano esperienze di forte disagio; reindirizzare verso strategie generali.
- **Convalidare tutte le forme di cura di sé senza giudizio.**
- Se osservi alberi vuoti o segni di disinteresse, **prendi una nota discreta per un follow-up privato.**
- Mantenere l'**atmosfera tranquilla e di supporto**, evitando la fretta.
- Terminare assicurandosi che **tutti si sentano regolati** prima di passare ad altri contenuti.

A1

Giorno 3. La mia rete di supporto (60 minuti)

Attività 1: Chi può aiutarmi? — Alla scoperta della mia rete di supporto (10-15 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e all'atmosfera della classe.

3.1.1 Obiettivo:

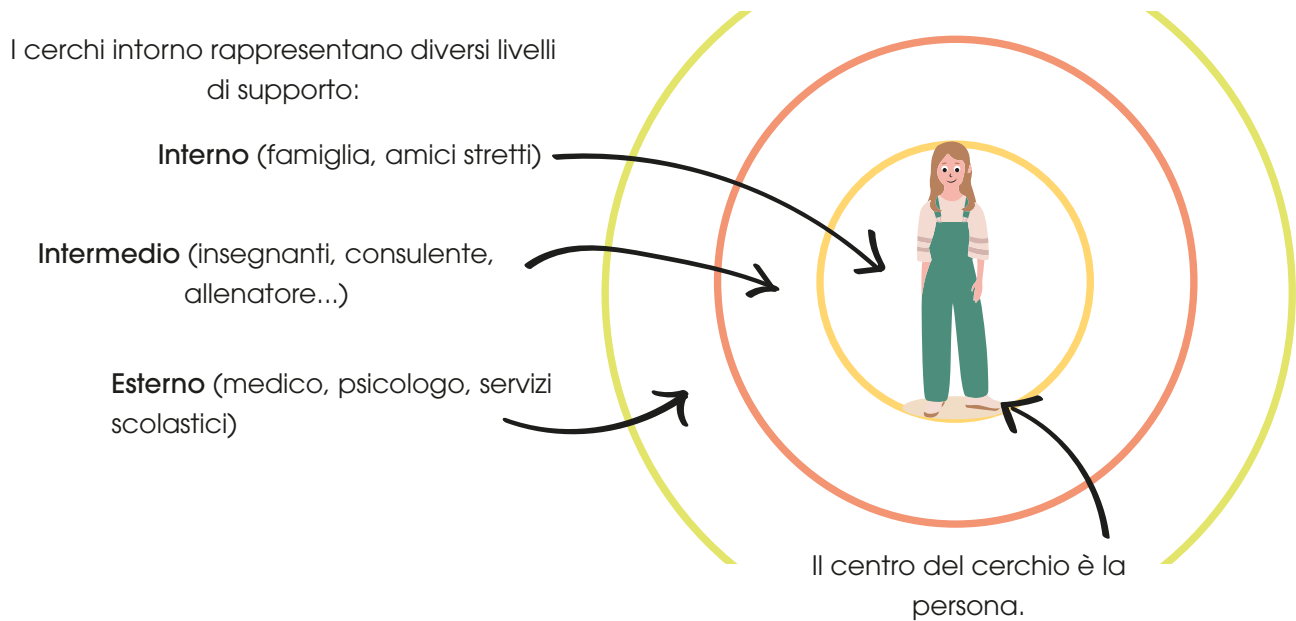
1. Permettere agli studenti di **identificare le persone e le risorse** che fanno parte della loro **rete di supporto emotivo**: amici, famiglia, insegnanti, professionisti e servizi.
2. Aiutarli a capire che **chiedere aiuto è un atto di cura di sé** e che esistono diversi tipi di supporto per diverse necessità.

Materiali

- ☐ Modello stampato "Cerchio del Supporto" (1 per studente)
- ☐ Matite, pennarelli o colori
- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli
- ☐ Sedie in una disposizione flessibile (cerchio o tavoli di lavoro)

3.1.2. Descrizione dell'Attività:

1. **Domanda iniziale: Chi aiuta in diverse situazioni?**
 - *"Chi ti aiuta quando...?"*
 - Porre 2-3 domande per attivare il loro pensiero:
 - *"Chi ti aiuta quando hai un problema fisico, come un forte dolore?"*
 - *"E chi ti aiuta quando qualcosa ti preoccupa dentro?"*
 - *"A chi ti rivolgeresti se ti sentissi molto stressato?"*
 - Permettere risposte spontanee: famiglia, amici, medici, psicologo scolastico, insegnanti, ecc.
 - Obiettivo: normalizzare il fatto che ci sono molti tipi di aiuto e che ne abbiamo bisogno tutti in tempi diversi.
2. **Spiegazione: Cos'è una rete di supporto?**
 - *"Una rete di supporto è l'insieme di persone e risorse a cui puoi rivolgerti quando hai bisogno di aiuto. Nessuno deve gestire tutto da solo."*
 - Puoi aggiungere:
 - Non tutti aiutano allo stesso modo.
 - Non ci rivolgiamo sempre alle stesse persone a seconda della situazione.
 - **Identificare la tua rete ti fa sentire più sicuro.**
3. **Presentazione del "Cerchio del Supporto":** consegnare il modello a ogni studente.
 - Indicare e chiarire che:
 - Non è obbligatorio compilare tutto.
 - Non devono condividere nulla di personale.



4. Attività individuale: completare il cerchio

- Chiedere loro di scrivere o disegnare in ogni sezione:
 - Persone con cui si sentono al sicuro
 - Adulti a cui possono rivolgersi
 - Risorse scolastiche
 - Servizi esterni (se li conoscono)
 - **Azioni che solitamente intraprendono quando hanno bisogno di supporto**
- Puoi guidarli con domande:
 - *"Chi ti ascolta senza giudicare?"*
 - *"Con quale adulto ti senti a tuo agio nel chiedere aiuto?"*
 - *"Quale professionista potrebbe aiutarti se ti sentissi molto giù per un po'?"*
- Promemoria per il gruppo:
 - **Questa non è una valutazione. È uno strumento personale.**

5. Condivisione volontaria

- Invitare chiunque voglia a condividere solo una parte del proprio cerchio:
 - *"Qualcuno di cui mi fido è..."*
 - *"Un supporto che a volte dimentico è..."*
 - *"Una persona che mi aiuta con le questioni scolastiche è..."*
- Scrivere le categorie comuni sulla lavagna: amici, famiglia, insegnanti, tutor, consulente, medico, attività, ecc.
- Evidenziare che:
 - **Non esiste un numero "corretto" di supporti. Ogni rete è diversa.**

6. Riflessione finale: Porre la domanda

- *"Cosa abbiamo imparato oggi sul chiedere aiuto e sui diversi tipi di supporto che abbiamo?"*
- **Raccogliere le idee chiave:**
 - **Tutti abbiamo bisogno di aiuto** a volte.
 - Possiamo chiedere aiuto a diversi livelli.
 - **Non dobbiamo gestire lo stress** o le emozioni difficili da soli.
 - Parlare con qualcuno può **cambiare notevolmente una situazione**.
 - A volte aiutiamo gli altri; altre volte **abbiamo bisogno di aiuto noi stessi**.
- Transizione all'attività successiva:
 - *"Nella prossima parte, vedremo come chiedere aiuto e come accompagnare qualcuno che..."*

Nota per l'insegnante

- **Evitare che la conversazione diventi personale o clinica.**
- Se uno studente mostra una totale assenza di una rete di supporto, **osservalo discretamente** per un successivo follow-up.
- Sottolineare che chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma di **responsabilità emotiva**.
- Rafforzare l'importanza di **cercare un adulto a scuola** quando la situazione lo richiede.
- **Mantenere un ambiente sicuro:** la rete di supporto di ogni persona non viene giudicata né confrontata.

A2 Attività 2: Come supportiamo qualcuno che ha bisogno di aiuto? (15-20 minuti). Adattare in base alle dimensioni del gruppo e all'atmosfera della classe.

3.2.1 Obiettivo:

1. Sviluppare **capacità di osservazione**, empatia e comunicazione; riflettere sui modi appropriati per offrire aiuto e comprendere i **limiti di ciò che un adolescente può gestire**.

Materiali

- ☐ Carte con domande per i gruppi (una per gruppo)
- ☐ Fogli o carta per annotare le idee
- ☐ Pennarelli
- ☐ Sedie o tavoli per formare piccoli gruppi (3-5 studenti)

3.2.2. Descrizione dell'attività:

1. **Organizzazione dei gruppi:** Dividere la classe in gruppi da 3 a 5 persone.
 - Consegnare una carta con una domanda a ogni gruppo.

Cosa posso dire se qualcuno non vuole parlare?

Cosa NON aiuta in queste situazioni?

Come si comporta chi è triste da molto tempo?

- Indicare che lavoreranno per alcuni minuti per condividere idee e raggiungere conclusioni comuni.
 - Chiarire:
 - *"Non si tratta di esperienze personali, ma di riflettere su situazioni generali."*
2. **Dibattito guidato all'interno dei gruppi:** Chiedere loro di rispondere alle domande sulla carta..
 - Se necessario, ricordare loro queste linee guida:
 - Ascoltare senza giudicare.
 - Non minimizzare i problemi.
 - Non cercare di "aggiustare" tutto.
 - Sapere quando chiedere aiuto a un adulto.
 - Puoi camminare tra i gruppi per offrire supporto senza intervenire troppo.
 3. **Registrazione delle idee:** Ogni gruppo deve scrivere le proprie conclusioni su un foglio.

Segnali che qualcuno ha bisogno di supporto

1. _____
2. _____

Cosa può fare un amico

1. _____
2. _____

Cosa dovrebbe gestire un adulto

1. _____
2. _____

Come accompagnare senza fare pressione

1. _____
2. _____

- Sottolineare che non è necessario scrivere molto, solo idee chiare.

4. Condivisione delle idee

- Chiedere a ogni gruppo di condividere 1 o 2 idee chiave.
- Annotare le categorie comuni sulla lavagna, per esempio:

Cosa **AIUTA**

1. Ascoltare
2. Mostrare disponibilità
3. Validare le emozioni
4. Accompagnarli a cercare un adulto

Cosa **NON** aiuta

1. Dare soluzioni rapide
2. Prendere in giro o scherzare
3. Minimizzare ("non è niente")
4. Diffondere ciò che la persona ti dice

- Questo rinforza le reali **capacità socio-emotive**.

5. Conclusione dell'insegnante

- Riassumere evidenziando:
 - Ognuno ha un ruolo limitato: **un adolescente non è un terapeuta**, ma può accompagnare.
 - Alcuni problemi richiedono **aiuto adulto o professionale**.
 - Saper riconoscere i segnali e chiedere aiuto è una **capacità vitale**.
 - Accompagnare non è fare pressione: è **essere disponibili e ascoltare**.
- Transizione all'attività successiva:
 - *"Ora vedremo alcune situazioni reali e faremo pratica su **come rispondere in modo appropriato**."*

Nota per l'insegnante

- **Osservare le dinamiche di gruppo:** studenti dominanti, silenzi, disagio.
- **Mantenere il dibattito a livello generale** senza permettere che vengano menzionati casi reali della classe.
- **Reindirizzare con delicatezza se emergono esperienze personali** ("Possiamo parlarne in un altro momento; qui stiamo lavorando su idee generali").
- **Rinforzare i confini sani:** cosa spetta a un amico e cosa spetta a un adulto.
- **Se compaiono segni di sofferenza in qualche studente**, prenderne nota per un successivo monitoraggio.

A3 **Role-play — Esercitarsi ad aiutare qualcuno in difficoltà** (20-25 minuti).

3.3.1 Obiettivo:

1. Praticare le **capacità di supporto emotivo tra pari**, imparare a **reagire in modo appropriato** ai segnali di disagio e capire quando è necessario rivolgersi a un **adulto o a un professionista**.

Materiali

- ☐ Carte degli scenari (1 per gruppo)
- ☐ Ampio spazio per muoversi o recitare
- ☐ Fogli per annotare idee rapide (opzionale)

3.3.2. Descrizione dell'attività:

1. **Preparazione: consegna degli scenari**
 - Dividere gli studenti in piccoli gruppi (3-5 persone).
 - **Consegnare una carta dello scenario a ogni gruppo.**
 - Indicare: *"Dovete pensare a come agireste in questa situazione e rappresentarla brevemente."*
 - Clarify:
 - Questo non è teatro professionale; è sufficiente una semplice rappresentazione.
 - **Nessuno deve agire come uno "psicologo"**, solo come un coetaneo che accompagna.
 - Se lo scenario tocca qualcosa di sensibile, possono chiedere di cambiarlo.

Qualcuno smette di parlare con i propri amici senza fornire alcuna spiegazione.

Un amico ha una paura costante di commettere errori in classe.

Un amico dice di non riuscire a gestire la pressione scolastica.

2. **Pianificazione del ruolo e del dialogo** – chiedere ai gruppi di riflettere:
 - *Quali segnali mostrano che la persona ha bisogno di aiuto?*
 - *Come possiamo approcciarci a loro senza essere invadenti?*
 - *Quali frasi aiutano?*
 - *Quali frasi NON aiutano?*
 - *Quando chiederemmo il supporto di un adulto?*
3. **Rappresentazione del role-play**
 - Ogni gruppo rappresenta la propria scena per 1-2 minuti.
 - Il resto della classe osserva con rispetto.

Cosa **AIUTA**

1. "Sono qui se hai bisogno di parlare."
2. "Ti piacerebbe che venissi con te a parlare con qualcuno?"
3. "Quello che provi è valido."
4. "Non sei solo/a."

Cosa **NON** aiuta

1. "Stai esagerando."
2. "Non è niente."
3. "Fattela passare / Superalo."
4. "Anch'io sto andando malissimo, non lamentarti."

- Puoi chiedere loro di rappresentare due versioni:
 - Una corretta
 - Una errata (per confronto)
- Questo di solito **genera riflessione senza esporre esperienze reali**.

4. Breve discussione dopo ogni scena

- Porre domande subito dopo:
 - *"Cosa ha funzionato bene in questa scena?"*
 - *"Cosa si dovrebbe evitare?"*
 - *"Quando sarebbe importante avvisare un adulto?"*
 - *"In che modo è stato mostrato supporto senza fare pressione?"*
- Riassumere le risposte sulla lavagna.

5. Chiusura dell'attività: fare un riassunto chiaro

- *"Aiutare non significa risolvere il problema di un'altra persona. Significa **accompagnare, ascoltare e cercare il supporto di un adulto** quando necessario."*
- Collegarsi all'obiettivo del modulo:
 - *"Chiedere aiuto è un atto di cura. Anche offrire aiuto lo è."*

Nota per l'insegnante

- **Supervisionare** affinché nessuno scenario diventi troppo personale.
- Ricordare loro che questi role-play sono generalizzati e **non dovrebbero basarsi su casi reali** all'interno del gruppo.
- Se una scena riflette un profondo disagio, **reindirizzare e affrontare la questione fuori dalla classe** secondo il protocollo scolastico.
- **Validare sempre l'impegno**, più che la recitazione in sé.
- Rinforzare il fatto che il ruolo dello studente è quello di **accompagnare, non di risolvere**.
- **Mantenere la sessione leggera e sicura**; evitare role-play che possano scatenare reazioni emotive forti nel gruppo.

4.1.1 Obiettivo:

1. Aiutare gli studenti a **identificare risorse interne ed esterne** che possono utilizzare quando si sentono giù, rinforzando l'**autonomia emotiva e la cura di sé**.

Materiali

- ☐ Fogli di carta o piccoli cartoncini
- ☐ Pennarelli o matite
- ☐ Lavagna o flipchart

4.1.2. Descrizione dell'attività:

1. **Introduzione: Cos'è un kit di pronto soccorso emotivo?**
 - Spiegare:
 - *"Proprio come abbiamo un kit di pronto soccorso fisico per curarci quando ci facciamo male, possiamo averne uno emotivo per quando ci sentiamo feriti dentro."*
2. **Attività individuale: creare il proprio kit**
 - Chiedere a ogni studente di dividere il foglio in 3 sezioni:
 - **Cose che posso fare da solo/a** (respirare, ascoltare musica, camminare...)
 - **Persone con cui posso parlare** (amici, famiglia, insegnanti...)
 - **Luoghi o azioni che mi calmano** (la mia stanza, leggere, staccare dagli schermi...)
3. **Condivisione volontaria**
 - Ogni studente può condividere 1 elemento del proprio kit.
 - Scrivere gli esempi alla lavagna.
4. **Chiusura**
 - Rinforzare:
 - *"Aver identificato cosa ti aiuta ti permette di reagire meglio quando sei stressato/a o triste."*

Nota per l'insegnante

- **Evitare** che gli studenti condividano situazioni personali sensibili.
- Se uno studente non riesce a compilare il kit, **osservarlo per un successivo monitoraggio**.
- Rinforzare l'idea che la **cura di sé è personale** e non deve essere confrontata.

AC2 Attività complementari

Attività 2: "Semaforo emotivo" (15-20 minuti).

4.2.1 Obiettivo:

1. Comprendere i **diversi livelli di disagio emotivo** e imparare ad agire in modo appropriato in base all'intensità: auto-aiuto, chiedere aiuto a un amico o a un adulto.

Materiali

- ☐ Cartoncino o carta
- ☐ Pennarelli
- ☐ Spazio per il lavoro di gruppo
- ☐ (Opzionale) Semaforo emotivo stampabile

4.2.2. Descrizione dell'attività:

1. **Presentazione del semaforo emotivo**
 - Disegnare un semaforo alla lavagna.
2. **Lavoro in coppia o in piccoli gruppi**
 - Dare a ogni gruppo un cartoncino con un semaforo disegnato.
 - Chiedere loro di scrivere esempi per ogni colore:
 - Situazioni
 - Pensieri
 - Segnali del corpo
 - Cosa fare a ogni livello
3. **Condivisione delle idee**
 - Ogni gruppo condivide 1 esempio per ogni colore.
 - L'insegnante aggiunge chiarimenti:
 - **Verde:** cura di sé
 - **Giallo:** cercare supporto da qualcuno vicino
 - **Rosso:** aiuto immediato di un adulto
4. **Chiusura**
 - Collegarsi all'obiettivo del modulo:
 - *"Riconoscere il livello di disagio ci aiuta a chiedere l'aiuto giusto al momento giusto."*



Emozioni forti o problemi seri

Ho bisogno di aiuto da un adulto ORA!

"Mi sento sopraffatto/a", "Sento di non farcela più"

Emozioni più intense

Ho bisogno di parlare con qualcuno

"Sono preoccupato/a da giorni", "Sto litigando molto con qualcuno"

Emozioni gestibili

Posso risolverlo da solo/a

"Sono nervoso/a per un esame", "Sono arrabbiato/a ma passerà"

Nota per l'insegnante

- Monitorare come categorizzano gli esempi per individuare potenziali **segnali di allarme (red flags)**.
- Rinforzare i **confini chiari**: un adolescente non dovrebbe mai essere lasciato da solo a gestire una questione da "codice rosso".
- Mantenere il **tono pratico**, non clinico.

Checklist dei materiali per tutte le attività

Giorno 1: Introduzione alla salute mentale

1.1 Regole di sicurezza emotiva

- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli
- ☐ Domanda scritta iniziale (opzionale)
- ☐ Spazio predisposto per il dialogo aperto

1.2 Fattori che influenzano il mio benessere

- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ (Opzionale) Post-it per permettere agli studenti di scrivere idee
- ☐ Spazio per scrivere in colonne: "Fattori che aiutano / Fattori che ostacolano"

1.3 Chiusura della sessione

- ☐ Lavagna (opzionale)
- ☐ Pennarelli
- ☐ (Opzionale) Piccoli fogli di carta per scrivere una parola di chiusura

Giorno 2: Cura di sé e gestione dello stress

2.1 Albero del Benessere

- ☐ Modello stampato dell'Albero del Benessere (1 per studente)
- ☐ Matite, pennarelli o colori
- ☐ Lavagna o schermo per spiegare la struttura dell'albero
- ☐ Banchi predisposti per il lavoro individuale
- ☐ (Opzionale) Musica di sottofondo rilassante

2.2 Riflessione guidata sull'Albero del Benessere

- ☐ Alberi del Benessere completati dagli studenti
- ☐ Lavagna (per identificare schemi comuni)
- ☐ Pennarelli

2.3 Chiusura della sessione

- ☐ (Opzionale) Lavagna per scrivere le idee finali

Giorno 3: Rete di supporto

3.1 Cerchio del supporto

- ☐ Modello stampato del Cerchio del Supporto (1 per studente)
- ☐ Matite, pennarelli o colori
- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli

3.2 Come supportiamo qualcuno che ha bisogno di aiuto?

- ☐ Schede con domande per ogni gruppo
- ☐ Fogli di carta per annotare le idee
- ☐ Pennarelli
- ☐ Sedie o banchi per il lavoro cooperativo

3.3 Role-play: Esercitarsi ad aiutare

- ☐ Schede con scenari (1 per gruppo)
- ☐ Spazio libero per il gioco di ruolo
- ☐ Carta per appunti (opzionale)

3.4 Chiusura del modulo

- ☐ Lavagna (opzionale)
- ☐ Pennarelli
- ☐ (Opzionale) Schede per scrivere una riflessione finale

Attività complementari

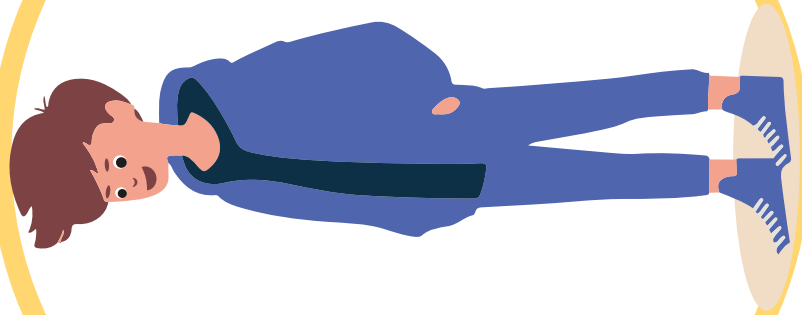
4.1 Il mio kit di pronto soccorso emotivo

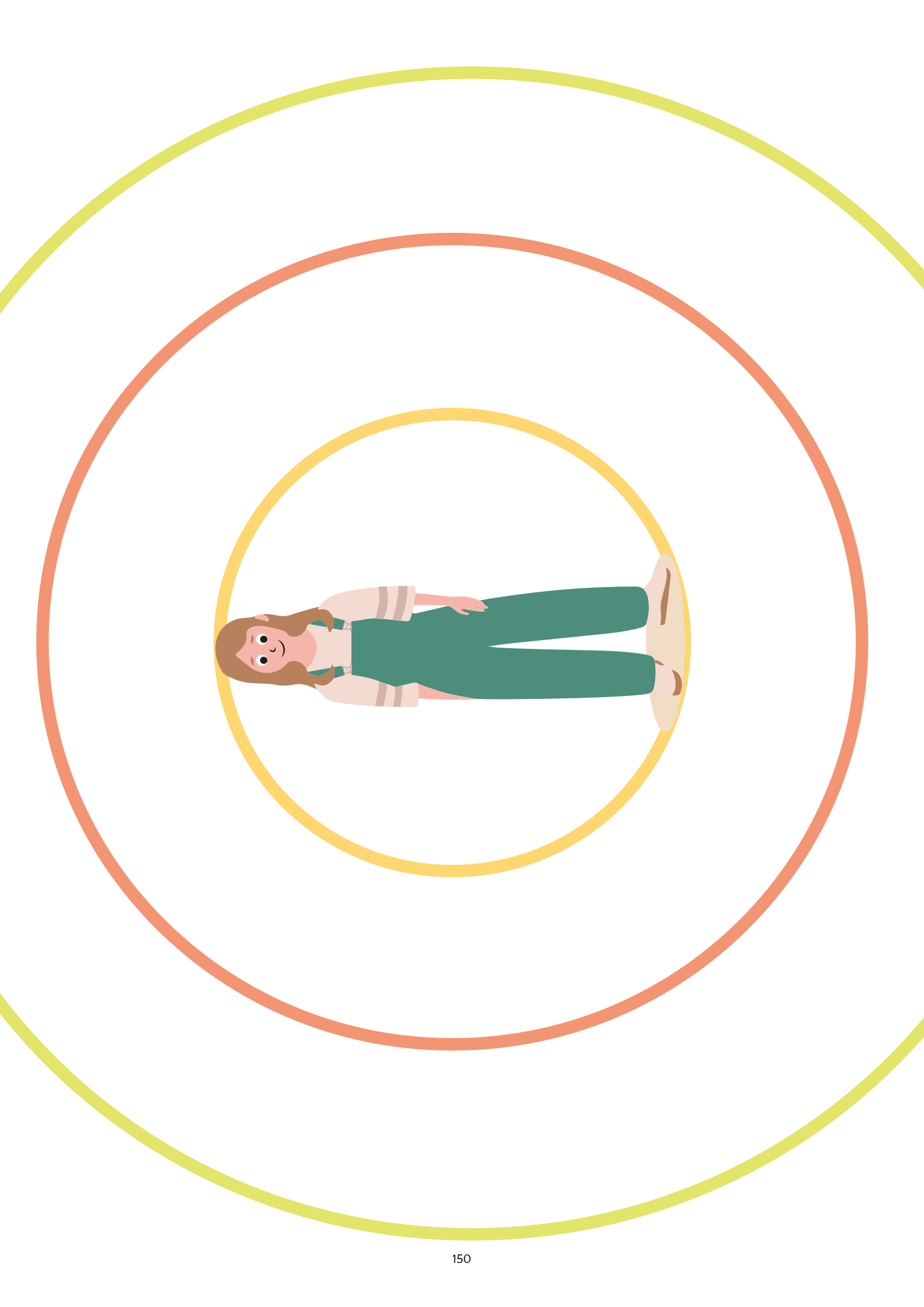
- ☐ Fogli o cartoncini
- ☐ Pennarelli o matite
- ☐ Lavagna o flipchart

4.2 Semaforo emotivo

- ☐ Cartoncino o carta
- ☐ Pennarelli
- ☐ Spazio per il lavoro di gruppo
- ☐ (Opzionale) Modello stampabile del semaforo emotivo







Come posso capire
se qualcuno ha
bisogno di aiuto?

Quando può
aiutare un amico?

Quando è meglio
rivolgersi a un
adulto?

Cosa posso dire se
qualcuno non
vuole parlare?

Cosa NON aiuta in
queste situazioni?

Come si comporta
chi è triste da molto
tempo?

Perché dire "non è niente" potrebbe non essere d'aiuto?

Cosa posso dire se
qualcuno non
vuole parlare?

Cosa significa
"esserci" per
qualcuno?

Cosa succede se
non sappiamo cosa
fare?

Perché dire "non è
niente" potrebbe
non essere d'aiuto?

Posso aiutare
qualcuno se io
stesso non mi sento
bene?

Come faccio a
sapere quando una
situazione è troppo
grande per me?

Quali cose può fare
un amico per
aiutare?

Quali parole
possono far sentire
qualcuno meglio?

Quali cose possono
causare danni,
anche se non ne
abbiamo
l'intenzione?

Un compagno di classe è irritabile quasi ogni giorno e si arrabbia facilmente.

Qualcuno menziona di sentirsi vuoto o demotivato.

Un compagno di classe si sta isolando dal gruppo ed evita di incontrarsi fuori da scuola.

Qualcuno smette di parlare con i propri amici senza fornire alcuna spiegazione.

Un amico ha una paura costante di commettere errori in classe.

Una amica dice di non riuscire a gestire la pressione scolastica.

Qualcuno si arrabbia quando gli viene chiesto come sta.

Qualcuno si sente attaccato e si arrabbia quando gli viene chiesto come sta.

Una amica esprime di sentirsi molto sola, anche quando è circondata da persone.

Una amica perde interesse per le cose che prima le piacevano molto.

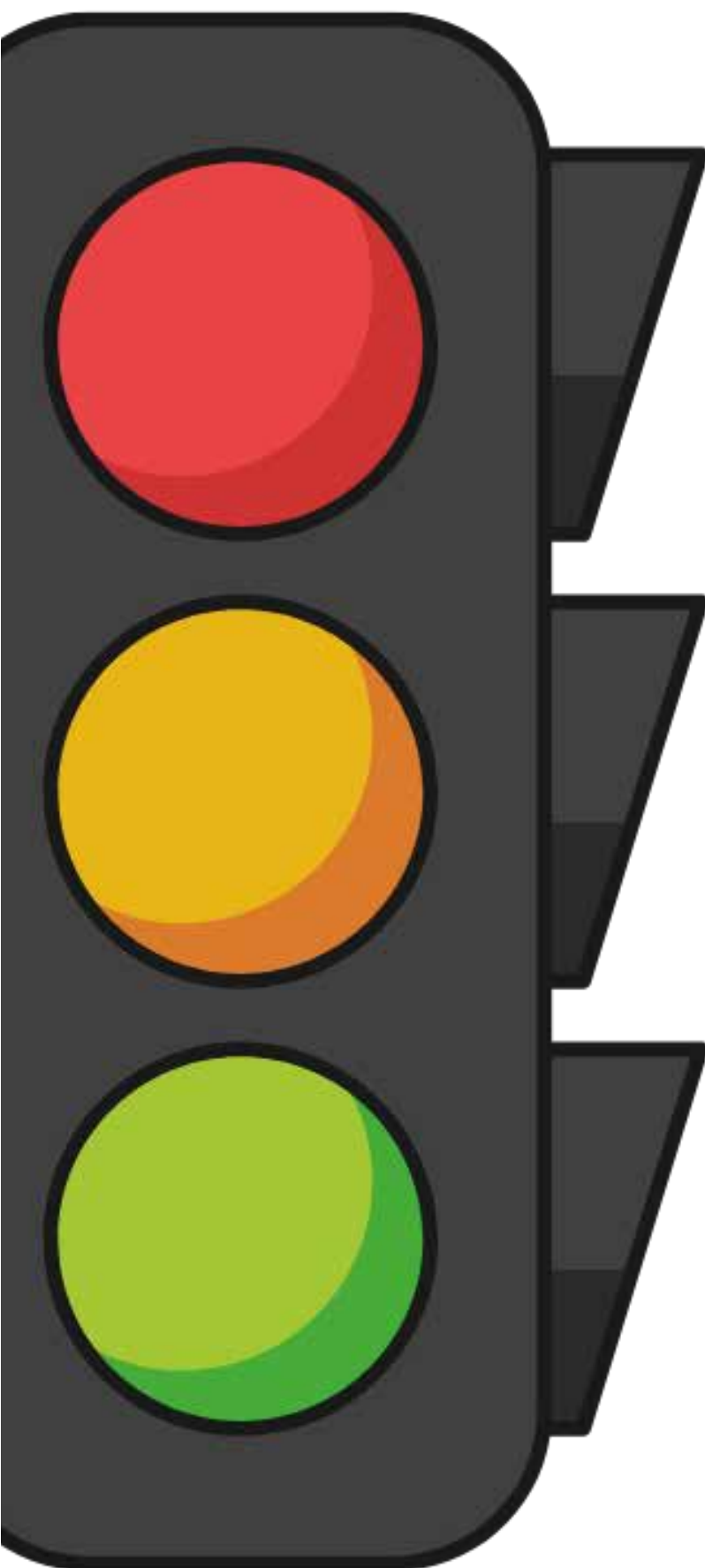
Un compagno di classe minimizza ciò che prova, dicendo "non importa".

Uno studente si blocca durante gli esami nonostante abbia studiato.

Un compagno di classe si sente costretto dal gruppo a fare cose che non vuole fare.

Una amica dice di sentirsi costantemente nervosa senza saperne il motivo.

Una amica sente di non integrarsi nel suo gruppo di amici.



Emozioni forti o problemi seri

Ho bisogno di aiuto da un adulto ORA!

Emozioni più intense

Ho bisogno di parlare con qualcuno

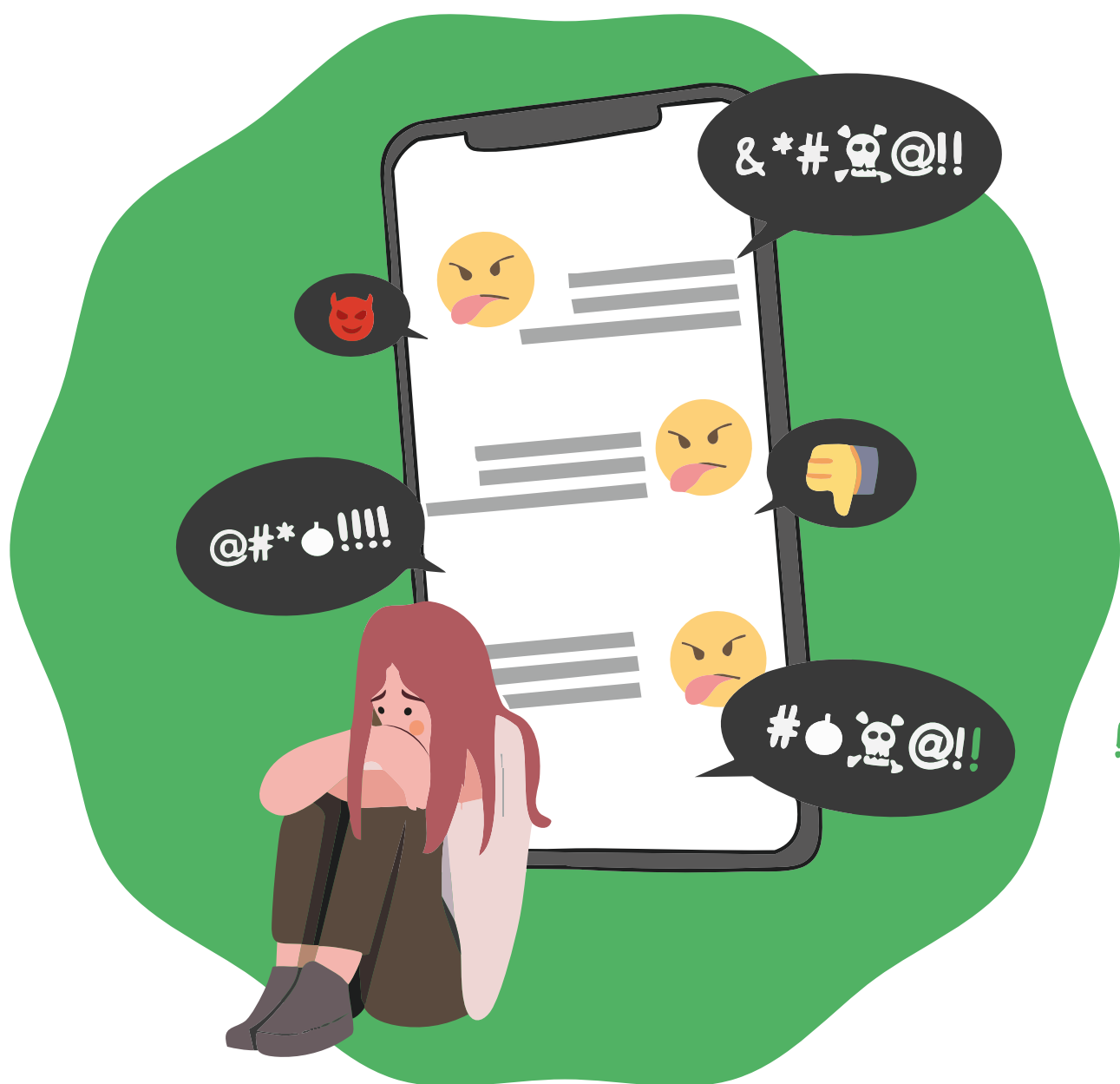
Emozioni gestibili

Posso risolverlo da solo/a

Bullismo e Cyberbullismo

Comprendere, riflettere e agire

Guida per gli insegnanti



Istruzione Secondaria

INTRODUZIONE

Il **bullismo** è una forma di **violenza tra pari** caratterizzata dalla **ripetizione nel tempo**, un **squilibrio di potere** e l'**intenzione di causare danno**. Non si tratta di un conflitto isolato, ma di una dinamica in cui una o più persone esercitano potere su un'altra che ha difficoltà a difendersi.

Il bullismo può manifestarsi in diversi modi:

- **Fisico**: colpi, spinte.
- **Verbale**: insulti, prese in giro.
- **Sociale**: esclusione, pettegolezzi.
- **Digitale o cyberbullismo**: attraverso la tecnologia.

Nella **scuola secondaria**, gli studenti adolescenti stanno costruendo la propria identità e il proprio **senso di appartenenza al gruppo**. In questo contesto, il bullismo può avere conseguenze particolarmente gravi: **bassa autostima, problemi emotivi, ansia, assenteismo scolastico e persino depressione**. Il cyberbullismo amplifica questi rischi, poiché può avvenire in **qualsiasi momento**, in **forma anonima** e raggiungere un'**udienza molto più ampia**.

Il bullismo non colpisce solo la vittima, ma anche il **clima della classe**. Le **persone osservatrici** svolgono un ruolo cruciale: il loro **silenzio** può rafforzare il bullismo, mentre il loro supporto può trasformarsi in un **fattore di protezione**. Per questo motivo, è fondamentale che lo studente comprenda che **non esistono osservatori neutrali: tutte le persone influenzano la situazione**.

Obiettivi

- **Comprendere** cos'è il bullismo e in cosa si differenzia da un normale conflitto.
- **Identificare i ruoli coinvolti**: persona aguzzina, persona vittima, seguaci, osservatori/trici e difensori/trici.
- **Riflettere sui sentimenti** di ogni ruolo per favorire l'empatia.
- **Conoscere i rischi e le caratteristiche del cyberbullismo**, nonché le strategie di prevenzione.
- **Promuovere la responsabilità digitale** e l'uso sicuro dei social network.
- **Dotare il gruppo di strategie pratiche** di azione per migliorare la convivenza.
- **Rafforzare un clima scolastico sicuro e rispettoso**.



Le idee condivise in questo laboratorio sono suggerimenti su come utilizzare il materiale. Puoi adattarlo alle tue necessità: dividere il laboratorio in due parti, distribuirlo in più giorni o realizzarlo in un'unica sessione, a seconda di ciò che meglio si adatta ai tuoi studenti.

Inoltre, i materiali possono essere utilizzati in formato stampato o digitale, in base a ciò che ti risulta più comodo.

Linee guida chiave per l'insegnante

- **Preparare lo spazio:** organizzare le sedie in cerchio per favorire la partecipazione e l'uguaglianza.
- **Stabilire norme chiare:** **rispetto, ascolto attivo e riservatezza** durante le attività.
- **Facilitare senza giudicare:** guidare i dibattiti con domande aperte, favorendo la riflessione.
- **Equilibrare la partecipazione:** assicurarsi che tutte le persone partecipino, evitando di monopolizzare la parola.
- **Garantire la sicurezza emotiva:** utilizzare video, storie o marionette invece di esempi reali per evitare di esporre chiunque.
- **Rafforzare la ricerca di supporto:** spiegare che chiedere aiuto non è "fare la spia", ma una forma di protezione.
- **Connettere con la vita reale:** collegare i contenuti alle **esperienze quotidiane** degli studenti, sia a scuola che online.

Parole chiave

- Regolazione emotiva
- Empatia attiva
- Dinamiche di gruppo
- Comunicazione non violenta
- Limiti personali
- Ascolto attivo
- Rispetto reciproco
- Fiducia
- Discriminazione
- Escludere / includere
- Gestione dei conflitti
- Intelligenza sociale
- Clima della classe
- Ruoli sociali
- Prevenzione del bullismo

Risultati attesi del modulo 5

Al termine di questo modulo, si auspica che lo studente **prenda coscienza dell'impatto delle proprie azioni** sulla convivenza, **sviluppi strumenti per una gestione rispettosa dei conflitti** e comprenda il proprio ruolo nella **prevenzione del bullismo e dell'esclusione** in classe.

1.1.1 Obiettivi

1. Dare il benvenuto e spiegare la dinamica del laboratorio.
2. Creare un clima di fiducia e apertura.
3. Introdurre il tema del bullismo nella scuola secondaria.

Materiali

- ☐ Aula organizzata con sedie in cerchio
- ☐ (Opzionale) Lavagna/flipchart e pennarelli

1.1.2 Passi per facilitare l'attività:

1. **Formare il cerchio**
 - Posizionare tutte le sedie in cerchio, assicurandosi che **tutti gli studenti possano vedersi**.
2. **Spiegare la dinamica del laboratorio**
 - Indicare che ci saranno **attività, dibattiti, pause** e uno spazio per **domande o commenti**.
 - Rafforzare il concetto che si tratta di un **spazio sicuro** per condividere idee e opinioni, sempre partendo dal rispetto.
3. **Introdurre il tema**
 - Dire qualcosa come:
 - *"Oggi rifletteremo su come ci trattiamo in classe e su cosa significa il bullismo".*
4. **Porre la domanda iniziale**
 - "Cos'è il bullismo?"
 - Ascoltare e raccogliere alcune risposte spontanee degli studenti.
5. **Presentare la definizione di Olweus**
 - Spiegare:
 - *"Secondo Dan Olweus, il bullismo si verifica quando una persona subisce comportamenti negativi ripetuti nel tempo ed esiste un squilibrio di potere tra la persona vittima e la persona aguzzina"*



Nota per l'insegnante:

- Mantenere la spiegazione breve e semplice per poter passare rapidamente alla partecipazione degli studenti.
- Convalidare le prime risposte, anche se non sono del tutto esatte: servono come punto di partenza.
- Se sorgono dubbi sulla definizione, ricordare che si approfondirà più avanti in altre attività.

A2

Attività 2: Giro di presentazione – Qualità positive (Circa 10 minuti) Adattare in base al numero di studenti

1.2.1 Obiettivi

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

Materiali

- ☐ Aula organizzata con sedie in cerchio

1.2.2 Passi per facilitare l'attività:

1. **Spiegare le istruzioni:** *"Ora ci presenteremo in modo speciale. Ogni persona dirà il proprio nome e una qualità positiva che ritiene di avere. Può essere qualcosa in cui si è bravi, una caratteristica della propria personalità o qualcosa che le piace di sé stessa".*
2. **Fornire esempi:** *"Sono Marta e sono una buona amica", «Sono Alex e disegno molto bene".*
3. **Modellare la dinamica:** Iniziare come insegnante dando l'esempio, condividendo il **nome e una qualità positiva reale**.
4. **Realizzare il giro completo:** Il turno prosegue lungo il cerchio finché tutte le persone si sono presentate.
5. **Opzionale – Variante di rinforzo:** Dopo ogni intervento, il gruppo può rispondere con un semplice gesto di riconoscimento (un breve applauso, un pollice in su o un sorriso).



Nota per l'insegnante:

- Incoraggiare gli studenti a essere concreti e autentici nell'esprimere le proprie qualità.
- Se qualcuno si sente a disagio o non sa cosa dire, suggerire esempi semplici o dare tempo per pensare.
- Rafforzare l'importanza di **rispettare e ascoltare** ogni intervento, senza prese in giro o interruzioni.

A3 Attività 3: Gioco di movimento – «Sì / No» (Circa 15 minuti) Adattare in base alle dimensioni e all'energia del gruppo

1.3.1 Obiettivi

1. Esplorare opinioni e atteggiamenti nei confronti del bullismo.
2. Incoraggiare la **riflessione di gruppo** in modo breve e dinamico.
3. Identificare percezioni comuni all'interno del gruppo sul bullismo.

Materiali

- ☐ Cartello grande con «Sì»
- ☐ Cartello grande con «NO»
- ☐ Spazio ampio nell'aula per muoversi con libertà

1.3.2 Passi per facilitare l'attività:

1. **Preparare lo spazio**
 - Posizionare il cartello «Sì» a un'estremità dell'aula e quello «NO» all'estremità opposta.
 - Spiegare che verranno lette delle affermazioni relative al bullismo e che ogni studente dovrà posizionarsi dal lato che **meglio riflette la propria opinione**.
 - **Spiegare le istruzioni:**
 - Chiarire che
 - «Non esistono risposte giuste o sbagliate. Vogliamo vedere cosa pensiamo e cosa sentiamo. Dopo ogni affermazione parleremo brevemente».
2. **Presentare le affermazioni al gruppo**
 - Leggere ogni affermazione a voce alta e lasciare che gli studenti si posizionino nel lato corrispondente.

01 «Se vedo che qualcuno viene bullizzato, preferisco allontanarmi».

- Perché sì o perché no?
- È perché si ha paura di essere bullizzati a propria volta?
- Come potresti proteggerti senza metterti in pericolo?

02 «Ho paura di essere bullizzato se aiuto qualcuno»

Spiegare che questa paura è **comune**, **ma che chiedere aiuto non significa esporsi**: cercare supporto funziona.

03 «Se qualcuno viene bullizzato e lo racconta a un adulto, è una spia»

Spiegare la differenza

- **Fare la spia** è quando non c'è un danno reale
- **Chiedere aiuto** è quando qualcuno soffre e ha bisogno di supporto.

04 «Parlerei con la mia famiglia o con i miei insegnanti se mi sentissi a disagio o maltrattato in classe».

Rafforzare quanto sia importante parlare delle preoccupazioni: il bullismo può influire sulla salute.

- **Con chi altro potresti parlare se non puoi farlo con la famiglia o con i professori?**

- **Domanda opzionale:** «Ho visto personalmente qualcuno nella mia classe essere preso in giro o escluso costantemente».
- **Normalizzare:** la maggior parte risponderà di sì, il che dimostra che **il bullismo riguarda tutti noi**.

3. Breve dialogo:

- Dopo ogni affermazione, invitare 2-3 studenti a spiegare perché hanno scelto «Sì» o «NO».
- Mantenere gli interventi brevi.

4. Chiusura dell'attività:

- Riassumere con un'idea chiave:

«Il bullismo non è un problema isolato: ci riguarda come gruppo. Queste affermazioni ci mostrano che tutti abbiamo pensieri e paure su questo tema e che vale la pena parlarne».

Nota per l'insegnante:

- Osservare con attenzione per evitare che le risposte generino prese in giro; intervenire rapidamente se accade.
- Mantenere l'attività dinamica: l'esplorazione approfondita avverrà in seguito.
- Utilizzare questo esercizio come un primo "termometro" per conoscere le percezioni del gruppo.

A4 Attività A4 - Dinamica video «L'impatto delle parole»

(Circa 15 minuti)

1.4.1 Obiettivi

1. Riflettere su come le **parole e le etichette** influenzano le persone.
2. Comprendere l'impatto emotivo del bullismo attraverso un supporto visivo.
3. Generare empatia verso chi subisce situazioni di molestia.

Materiali

- ☐ Proiettore o schermo con audio.
- ☐ Accesso a Internet per riprodurre il video (YouTube - «The Impact of Words»).
- ☐ Lavagna/flipchart per annotare le idee chiave.

1.4.2 Passi per facilitare l'attività:

1. Introdurre il video

- Dire al gruppo:
 - *«Vedremo un video che mostra come una ragazza inizi a ricevere insulti e prese in giro da parte dei suoi compagni e compagne. Prestiamo attenzione alle parole utilizzate e a ciò che provocano in lei.»*



È disponibile anche nella presentazione PowerPoint. Sotto è incluso il link diretto.

Clicca qui! <https://www.youtube.com/watch?v=3Jl4KgRLefE>

2. Visione (3-4 min)

- Riprodurre il video completo in classe.
 - Chiedere agli alunni di osservare specialmente come cambiano l'espressione e lo stato d'animo della protagonista.

3. Reazione iniziale (3-4 min)

- Chiedere al gruppo:
 - *«Cosa ha attirato la vostra attenzione sul modo in cui hanno trattato la ragazza?»*
 - *«Quali parole le hanno detto e che effetto hanno avuto su di lei?»*
 - *«Come pensate che si senta?»*

4. Dibattito guidato (7-8 min)

- Condurre la riflessione con domande come:
 - *«Perché le parole possono far male tanto quanto un colpo?»*
 - *«Avete visto o vissuto qualcosa di simile?»*
 - *«Che responsabilità hanno coloro che osservano senza intervenire?»*
- Annotare sulla lavagna parole chiave come: dolore, tristezza, solitudine, autostima, indifferenza, sostegno, rispetto.

5. Chiusura dell'attività (2-3 min)

- Riassumere con un'idea chiave:
 - *«Il bullismo non si manifesta sempre con litigi o spinte. Molte volte avviene attraverso parole, insulti o etichette che feriscono e lasciano il segno. Ogni parola che diciamo può distruggere o sostenere: siamo responsabili dell'effetto che hanno sugli altri.»*

Nota per i docenti:

- **Osservare le reazioni:** l'attività può risvegliare esperienze personali negli alunni.
- Rafforzare l'importanza di **nominare il positivo**, non solo di individuare il negativo.
- Se emerge un caso reale nel gruppo, **non affrontarlo in pubblico**: riconoscerlo e fare un seguito in forma individuale.

A5

Attività 5: Carte di carta – Sentimenti durante il bullismo

(Circa 25-30 minuti) Adattare a seconda del numero di studenti e della profondità della discussione.

1.5.1 Obiettivi

1. Mettersi nei panni delle diverse persone coinvolte in una situazione di bullismo.
2. Esplorare i **sentimenti, pensieri e prospettive** di ogni ruolo.
3. Riflettere sulle **conseguenze del bullismo** e sulle possibili forme per trovare soluzioni.

Materiali

- ☐ Carte con diversi ruoli scritti (vittima, aggressore, sostenitore, osservatore, docente, famiglia, ecc.)
- ☐ Spazio ampio in aula per formare un cerchio e posizionare le carte a terra.

1.5.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. Preparare lo spazio
 - Posizionare le carte dei ruoli a terra, **dentro un cerchio** formato da sedie o dagli alunni in piedi intorno.
 - Chiedere al gruppo di posizionarsi **intorno alle carte**, osservando tutti i ruoli possibili.
2. Assumere i ruoli
 - Spiegare la dinamica:
 - *«Una alla volta, ogni persona sceglierà una carta, si posizionerà sopra di essa e dirà una breve frase dalla prospettiva di quel ruolo, esprimendo ciò che quella persona potrebbe sentire o pensare in una situazione di bullismo.»*
 - Iniziare come docente per dare l'esempio. Per esempio:
 - **Vittima:** «Non voglio tornare a scuola.»
 - **Madre/padre della vittima:** «Cosa sta succedendo a mio figlio/a?»
 - **Aggressore:** «Mi diverte prenderti in giro con gli altri.»
 - **Osservatore:** «Spero di non essere la prossima persona...»
3. Cierre simbólico del rol
 - Quando tutte le persone hanno partecipato, guidare il gesto di **«togliersi il ruolo»**:
 - *«Immaginate di indossare una tuta da imbianchino con una cerniera. Abbassate la cerniera dalla testa ai piedi e scuotete braccia e gambe per lasciare andare il personaggio.»*
 - Questo gesto aiuta a lasciarsi alle spalle il ruolo assunto e tornare a una posizione neutrale.



4. Dibattito in grande gruppo: Guidare un dialogo di gruppo con le seguenti riflessioni

Se togliamo la carta della vittima

(«ha lasciato la scuola»)

Cosa succederà?



L'aggressore probabilmente cercherà un'altra vittima, perché la radice del problema è nella sua condotta, non nella persona colpita.

Se togliamo la carta dell'aggressore

«ha lasciato la classe»

Cosa succederà?



La situazione può calmarsi, anche se è possibile che appaia un'altra persona con condotte di bullismo.

- *Cosa impedisce alle persone coinvolte di cercare soluzioni?*
- *Quali sentimenti sono presenti in ogni ruolo?*
- *Chi potrebbe contribuire alla soluzione e in che modo?*
- *Cosa ti aspetti dai docenti? E cosa si aspettano i docenti da te?*
- *Quali altri sistemi di supporto potrebbero intervenire?* (servizi di orientamento, assistenza sociale scolastica, famiglie delle persone coinvolte, ecc.)

5. Prospettiva verso la sessione successiva

- Connettersi con ciò che verrà in seguito:
 - *«Oggi abbiamo visto come si sentono e cosa pensano le diverse persone coinvolte in una situazione di bullismo. Nella prossima sessione parleremo di un altro tipo di bullismo: il cyberbullismo, che avviene attraverso i telefoni cellulari e Internet.»*

Nota per i docenti:

- Vigilare affinché l'alunno non utilizzi frasi reali o offensive; guidare verso **espressioni generali** che aiutino a comprendere il ruolo.
- Assicurarsi che **tutti i ruoli** siano rappresentati almeno una volta.
- Rafforzare il fatto che **non ci sono ruoli "buoni" o "cattivi"**: tutti rappresentano posizioni reali ed è necessario comprenderle per poter intervenire.
- Il gesto di **«togliersi il ruolo»** è fondamentale affinché l'alunno non rimanga emotivamente legato al ruolo assunto.

A1

Giorno 2: Cyberbullismo, coraggio civico e strategie contro il bullismo

Attività 1: Cerchio di revisione e introduzione al cyberbullismo (Circa 10-15 minuti) Adattare al tempo e all'energia del gruppo.

2.1.1 Obiettivi

1. Ricordare quanto appreso nel Giorno 1 sul bullismo.
2. Rinforzare i **ruoli coinvolti** (aggressore, vittima, sostenitori, osservatori, classe).
3. Introdurre il tema del **cyberbullismo**.

Materiali

- ☐ Sedie disposte in cerchio
- ☐ (Opzionale) Lavagna o flipchart

2.1.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Organizzare le sedie**
 - Disporre tutte le sedie in cerchio, in modo che **tutte le persone possano guardarsi in faccia**.
2. **Verificare le presenze e fare un ripasso**
 - Chiedere se qualcuno era assente nella sessione precedente e permettere ai compagni di riassumere gli **aspetti più importanti del Giorno 1** (storia di Kim, ruoli, emozioni, conseguenze).
3. **Porre domande guida**
 - «*Cos'è il bullismo?*»
 - «*Cosa abbiamo imparato sui diversi ruoli nel bullismo?*»
 - «*Cosa succede all'intero gruppo classe in una situazione di bullismo?*»
4. **Raccogliere parole chiave**
 - Annotare sulla lavagna le idee che emergono, per esempio: **paura, solitudine, potere, indifferenza, sostegno, responsabilità**.
5. **Introdurre il tema del Giorno 2**
 - Dire:
 - «*Oggi analizzeremo un altro tipo di bullismo: quello che avviene attraverso Internet e i telefoni cellulari, il cyberbullismo. Vedremo cosa lo rende diverso e cosa possiamo fare per fermarlo.*»

Nota per i docenti:

- **Mantenere il ripasso breve:** l'obiettivo non è ripetere tutto, ma collegare quanto appreso nel Giorno 1 con il nuovo tema.
- **Mantenere la revisione dinamica:** è sufficiente che parlino 5-6 studenti per attivare la memoria collettiva.
- **Non correggere le risposte immediatamente;** utilizzarle come punto di partenza per approfondire in seguito.
- Rafforzare l'idea che il bullismo e il cyberbullismo non avvengono in modo isolato: **coinvolgono sempre il gruppo classe**.
- Se il gruppo tace, ricordare brevemente la storia di Kim o menzionare esempi del giorno precedente per riattivare la memoria.

A2

Attività 2: Video – No Hate Speech + Dibattito

(Circa 15-20 minuti) Adattare al tempo e all'energia del gruppo.

2.2.1 Obiettivi

1. Comprendere cos'è il **cyberbullismo** e quali sono le sue caratteristiche.
2. Differenziarlo dal bullismo faccia a faccia e dal **discorso d'odio**.
3. Prendere coscienza delle sue conseguenze legali ed emotive.

Materiali

- ☐ Proiettore o schermo con audio e Internet
- ☐ Lavagna o flipchart

2.2.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Introdurre il video**
 - Spiegare che vedranno un breve video sul cyberbullismo (No Hate Speech). Dire:
 - *«Questo video mostra come un messaggio su Internet possa trasformarsi in odio e causare un grande danno.»*
2. **Visione del video**
 - Dopo la visione, chiedere agli alunni di prestare attenzione a come si sentono mentre lo guardano.
3. **Aprire il dibattito con domande**
 - *«Quali sono le differenze tra il bullismo faccia a faccia e il cyberbullismo?»*
 - *«Quali caratteristiche rendono il cyberbullismo più pericoloso?»*
 - Rafforzare idee chiave come: **anonimato**, **portata**, **disponibilità 24/7**, **permanenza dei messaggi** e **facilità di diffusione**.
4. Spiegare che il **discorso d'odio** si riferisce a messaggi rivolti a interi gruppi, basati su pregiudizi.
5. Rafforzare il messaggio principale: *«Il cyberbullismo non è un gioco né un piccolo errore. È un reato che può avere conseguenze gravi. Per questo è importante parlarne con una persona di fiducia e conservare le prove.»*

Il video è disponibile anche nella presentazione PowerPoint. Sotto è incluso il link diretto.

<https://www.youtube.com/watch?v=nc-mR8gH8PU>



Clicca qui!

Nota per i docenti:

- Assicurarsi che i commenti **non derivino in esperienze troppo personali**; mantenere il focus sulla comprensione del fenomeno.
- Chiedere agli alunni di annotare una parola che descriva come si sentono durante il video; questo aiuta a dinamizzare il dibattito.
- Essere pronti a definire brevemente il **discorso d'odio**, poiché può essere un concetto nuovo per molti.
- Segnare un limite chiaro: non si tratta di dibattere di politica o religione, ma di capire come funziona l'odio nei social network.
- Se appare una risata nervosa, spiegare che è una reazione normale davanti a temi scomodi, ma chiedere rispetto: *«Ridere non significa che non importi; a volte è un modo di elaborare emozioni difficili.»*

A3

A3 Attività 3: Gioco – «Messaggi comuni» (Circa 20-25 minuti) Include riflessione

2.3.1 Obiettivi

1. Sperimentare l'impatto dei **messaggi digitali**.
2. Riflettere su come i messaggi anonimi e quelli di conoscenti influenzino in modo diverso.
3. Prendere coscienza del fatto che il gruppo ha il **potere di ferire o di proteggere**.

Materiali

- ☐ Bambola o peluche
- ☐ Carte laminate con messaggi del cellulare (negativi e positivi)
- ☐ Spazio in cerchio con sedie

2.3.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Preparare lo spazio**
 - Disporre le sedie in cerchio e posizionare la bambola al centro.
2. Spiegare la dinamica
 - *«Questa bambola rappresenta una persona reale che è sola, triste e inizia a ricevere messaggi sul suo telefono.»*
3. **Distribuire le carte dei messaggi:** Chiedere agli alunni di leggerle prima in silenzio per familiarizzare con esse.
4. **Giro di messaggi negativi:** Ogni studente legge a voce alta, a turno, un messaggio negativo rivolto alla bambola.
5. Pausa e riflessione. Chiedere:
 - *«Come credi che si sentirebbe la bambola nel ricevere questi messaggi?»*
 - *«È diverso se il messaggio viene da qualcuno di conosciuto o è anonimo?»*
6. **Spiegazione**
 - Segnalare che i messaggi digitali possono essere **salvati, inoltrati e diffusi rapidamente**.
 - Chiarire che, **legalmente**, possono essere considerati insulti, diffamazione, minacce o violazioni dei diritti d'immagine.
7. **Giro di messaggi positivi:** Chiedere a ogni studente di condividere un **messaggio positivo** rivolto alla bambola (per esempio: «Sei importante», «Puoi contare su di me»).
8. **Riflessione di gruppo finale**
 - *«Come ti sei sentito nel leggere messaggi negativi? E nel leggere messaggi positivi?»*
 - *«Proprio come su Internet, possiamo scegliere: le nostre parole possono distruggere o aiutare.»*

La tua
opinione è
importante.

Hai una
forza
incredibile.

Non lasciare
che nessuno
spenga la tua
luce.

Nota per i docenti:

- Non permettere agli alunni di inventare messaggi reali del gruppo; utilizzare solo le **carte** preparate.
- **Mai posizionare uno studente al centro:** la bambola simboleggia la vittima per proteggere emotivamente il gruppo.
- Leggere il primo messaggio negativo come docente per modellare il tono e marcare la **serietà dell'attività**.
- Se il gruppo la prende sul ridere, fare una pausa e chiedere:
 - *«Perché credi che alcune persone non si rendano conto del danno delle loro parole?»*
- Ricordare che anche i **messaggi positivi** circolano e sono molto potenti; questo evita di concentrarsi solo sul negativo.
- Avere carte aggiuntive pronte; se il gruppo è grande, assicurarsi che tutti partecipino.
- Dopo il giro positivo, favorire la riflessione:
 - *«Che differenza noti ora nell'ambiente dell'aula?»*

A4

Attività 4: Esercizio – «Passi silenziosi in avanti»

(Circa 15-20 minuti)

2.4.1 Obiettivi

1. Rendere visibile la frequenza del bullismo e del sostegno.
2. Favorire l'empatia e la riflessione sul clima della classe.

Materiali

- ☐ Spazio ampio affinché il gruppo possa formare un grande cerchio.

2.4.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Formare il cerchio:** La classe forma un grande cerchio.
2. Spiegare la dinamica
 - *«Leggerò una serie di frasi. Se qualche volta l'hai visto o l'hai vissuto in prima persona, fai un passo in avanti in completo silenzio.»*
3. **Primo giro – esperienze negative**
 - Esempi: vedere colpi, insulti, esclusione, minacce, spinte, pettegolezzi.
4. **Secondo giro – esperienze positive**
 - Esempi: ricevere aiuto, sostegno negli studi, difendere un'ingiustizia, ricevere un complimento, qualcuno che si fida di te.
5. **Tornare al grande cerchio:** Dopo ogni giro, tornare alla posizione iniziale nel cerchio.
6. Dibattito di gruppo
 - *«Cosa avete osservato?»*
 - *«Com'è il clima nella nostra classe?»*
 - *«Cosa possiamo migliorare per sentirci più sicuri e sostenuti?»*

Nota per i docenti:

- **Rafforzare il fatto che nessuno è solo:** l'esercizio mostra che quasi tutte le persone hanno visto o vissuto queste situazioni.
- Insistere sul fatto che l'attività deve svolgersi in **silenzio assoluto**; le parole o le risate rompono l'impatto.
- Se sorge disagio, ricordare che nessuno deve dare spiegazioni: il passo in avanti parla da sé.
- **Partecipare come docente** posizionandosi anch'egli nel cerchio; questo genera fiducia e mostra che tutte le persone sono coinvolte.
- **Dopo il giro negativo, fare una breve pausa prima di iniziare quello positivo per "resettare" l'ambiente.**
- Rafforzare il fatto che l'obiettivo non è indicare colpevoli, ma riconoscere che molte persone sono passate per queste situazioni.
- In fase di chiusura, evitare di soffermarsi solo sul negativo: equilibrare evidenziando i passi in avanti fatti nelle **esperienze di sostegno**.

A5 Attività 5: Strategie contro il bullismo – Revisione delle norme della classe

(Circa 10-15 minuti)

2.5.1 Obiettivi

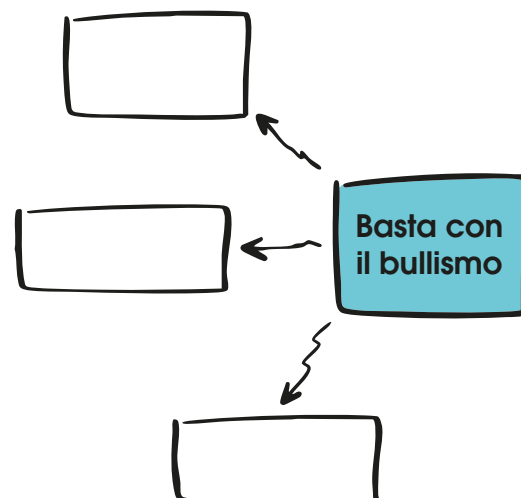
1. Identificare strategie per prevenire e fermare il **bullismo e il cyberbullismo**.
2. Revisionare le norme esistenti e rinforzarle con misure specifiche contro il bullismo.
3. Incoraggiare la **responsabilità collettiva** per mantenere un ambiente sicuro e rispettoso.

Materiali

- ☐ Lavagna o flipchart
- ☐ Pennarelli

2.5.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. Introduzione
 - «Abbiamo già parlato del bullismo e del cyberbullismo e abbiamo visto come influenzano le persone. Ora pensiamo insieme: cosa possiamo fare come classe per evitare che ciò accada o per fermarlo se succede?»
2. Brainstorming: cosa fare se qualcuno si sente maltrattato?
 - Difendere la persona che viene bullizzata.
 - Parlare con un adulto di fiducia.
 - Non inoltrare messaggi dannosi.
 - Accompagnare la vittima e mostrare sostegno.
 - Parlare con chi sostiene o con l'aggressore, quando è sicuro farlo.
 - Intervenire e dire "STOP".
 - Documentare gli incidenti (screenshot).
3. Dare priorità alle proposte con il gruppo:
 - Ciò che ogni persona può fare individualmente.
 - Ciò che la classe può fare come **gruppo**.
 - Ciò che si deve fare su **Internet**.
4. Elaborare un "patto" o lista di conclusioni
 - Verificare se la classe ha già delle norme stabilite e confrontarle con le nuove idee.
 - Chiedere: «Le nostre norme attuali sono sufficienti per prevenire il bullismo e il cyberbullismo? Cosa dovremmo aggiungere?»
5. Chiusura riflessiva
 - «Il bullismo non è solo un problema di una persona, ma una sfida per tutti. Come classe, possiamo assumere la responsabilità di proteggerci e sostenerci a vicenda.»





Nota per i docenti

- Se il tempo lo permette, trasformare il risultato in un **murales** da esporre in aula.
- Iniziare chiedendo quali norme esistono già per riconoscere ciò che già funziona.
- Evitare di trasformare l'attività in un discorso moraleggiante: guidare il gruppo a proporre **strategie realiste e applicabili**.
- Incoraggiare gli alunni a formulare le strategie con le proprie parole (non in linguaggio adulto).
- Se emergono molte idee, organizzarle in tre colonne: **individuale - gruppo - online**.
- Rafforzare il fatto che non sempre è necessario affrontare direttamente l'aggressore: chiedere aiuto è una strategia valida.

A6

Attività 6: Cerchio di chiusura – Carte di cura di sé

(Circa 10-15 minuti) Adattare secondo il tempo disponibile.

2.6.1 Obiettivi

1. Chiudere il modulo con un'esperienza positiva di **riconoscimento reciproco**.
2. Rafforzare un clima di fiducia, cura e sostegno di gruppo.
3. Promuovere l'**autostima** e l'empatia attraverso messaggi positivi.

Materiali

- ☐ Una carta circolare o carta di cura di sé per studente
- ☐ Pennarelli colorati
- ☐ (Opzionale) Nastro adesivo per appendere le carte alla parete

2.6.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. **Preparazione:** Consegnare a ogni studente una carta. Chiedere di scrivere il proprio nome con chiarezza al centro.
2. **Scrivere un messaggio personale:** Indicare di scrivere un messaggio di cura di sé o un promemoria positivo.
 - Esempi: «Sono forte», «Ho coraggio», «Posso farcela».
 - (Facoltativo) Incoraggiare i bambini a decorare il biglietto con colori o simboli.
3. **Giro di complimenti**
 - Gli alunni si muovono per l'aula **passandosi le carte di mano in mano**.
 - Ogni persona scrive un **messaggio positivo** sulla carta di un altro.
 - Assicurarsi che **tutte le persone ricevano almeno un messaggio** da ogni compagno/a.
4. **Lettura personale**
 - Al termine, ogni studente prende la propria carta e legge i messaggi in silenzio.
5. **Chiusura breve**
 - Ogni studente può **condividere la propria carta** con il gruppo o conservarla come ricordo personale.
6. **Chiusura con rinforzo verbale**
 - «*Oggi abbiamo visto che le parole possono ferire, ma possono anche curare. Usiamo questo potere per sostenerci e creare un clima di rispetto.*»



Nota per i docenti

- Ricordare che questo esercizio **non è un'opera artistica**, ma un simbolo personale.
- Tenere pronti esempi di messaggi di cura di sé per ispirare il gruppo.
- Se uno studente non vuole scrivere di se stesso, può scrivere una frase positiva generale.
- Assicurarsi che i messaggi siano **rispettosi e sinceri**, senza scherzi o ironia.
- Suggestire di conservare la carta nell'astuccio o nell'agenda per consultarla nei momenti difficili.
- Finalizzare ringraziando per la partecipazione:
 - *«Tutti abbiamo il diritto di sentirci valorizzati. Il rispetto inizia da se stessi e si moltiplica quando lo condividiamo con gli altri.»*

3.1.1 Obiettivi

1. Offrire uno spazio sicuro per esprimere emozioni ed esperienze senza timore di essere giudicati.
2. Incoraggiare l'empatia e il rispetto per la privacy dei compagni.
3. Identificare preoccupazioni comuni all'interno del gruppo.

Materiali

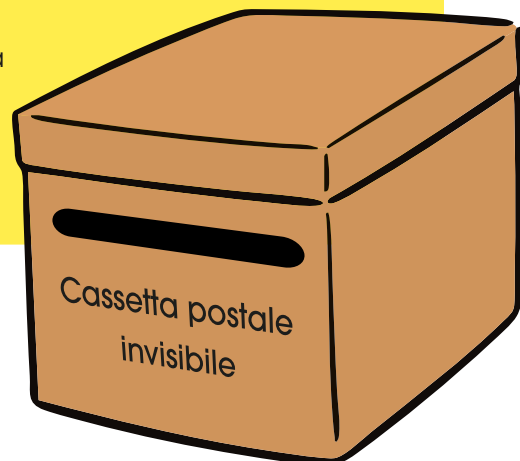
- ☐ Scatola o cassetta delle lettere decorata (fisica o virtuale)
- ☐ Pezzetti di carta
- ☐ Matite o penne

3.1.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. Posizionare la scatola in un luogo visibile e accessibile dell'aula.
2. Spiegare l'uso: Chiarire che chiunque può usarla in modo anonimo per lasciare messaggi su come si sente, qualcosa di ingiusto che ha visto, chiedere consiglio o condividere un messaggio positivo.
3. Riservare un momento in classe affinché tutte le persone scrivano qualcosa (reale o inventato) e lo inseriscano nella scatola.
4. Aprire alcuni messaggi a caso e leggerli a voce alta, senza identificare chi li ha scritti.
5. Breve riflessione
 - «Cosa possiamo imparare da questi messaggi?»
 - «Quali cose dovremmo migliorare come gruppo?»
6. **Chiusura:** Sottolineare che questo spazio è pensato per sostenere e migliorare la convivenza.

Nota per i docenti:

- **Mantenere sempre l'anonimato:** non cercare di indovinare chi ha scritto ogni messaggio.
- Utilizzare i messaggi come punto di partenza per la **riflessione di gruppo**, non per accuse.
- Se compaiono messaggi gravi (violenza, minacce, esclusione esplicita), affrontarli con serietà e **in forma privata**, fuori dal gruppo.
- Rafforzare l'idea che chiedere aiuto non significa "fare la spia", ma cercare soluzioni.
- La scatola può essere mantenuta come strumento permanente durante l'anno e revisionata settimanalmente.



AC2

Attività 2: La rete della fiducia (Circa 15-20 minuti)

3.2.1 Obiettivi

1. Visualizzare l'importanza dell'unità del gruppo.
2. Rafforzare l'idea che la classe è più forte quando agisce unita.
3. Incoraggiare la fiducia, il rispetto e la cooperazione tra compagni.

Materiali

- ☐ Un gomitolo di lana o corda
- ☐ Spazio sufficiente affinché il gruppo formi un cerchio

3.2.2 Passaggi per facilitare l'attività

1. Chiedere al gruppo di sedersi o stare in piedi in cerchio.
2. Tenere l'estremità del filo e dire una **qualità positiva** o un **messaggio di sostegno** a un compagno/a.
3. Lanciare il gomitolo a quella persona **senza lasciare l'estremità del filo**.
4. La persona che riceve il gomitolo ripete la dinamica: dice qualcosa di positivo a un'altra persona e lancia il filo, tenendo la sua parte di corda.
5. Il processo continua finché tutte le persone hanno partecipato e si forma una rete visibile al centro.
6. Chiedere di tirare il filo contemporaneamente per sentire la forza della rete.
7. Chiedere a una persona di lasciare il suo filo e riflettere su come la struttura si indebolisce.
8. Chiudere l'attività sottolineando che ogni persona è importante affinché il gruppo rimanga forte e protetto.

Nota per i docenti:

- Incoraggiare i messaggi affinché siano **positivi, sinceri e concreti** (senza scherzi o commenti ambigui).
- Se qualcuno non sa cosa dire, suggerire esempi come: «Mi piace come mi aiuti in classe» o «Sei una persona di cui posso fidarmi».
- Partecipare attivamente alla dinamica per modellare il tono positivo.
- Mantenere il gomitolo come simbolo e ripetere l'attività più avanti per confrontare come si è evoluta la fiducia del gruppo.
- Rafforzare l'idea che ogni filo rappresenta una connessione reale: quando qualcuno manca o non si sente sostenuto, l'intera rete perde forza.

Lista dei materiali per attività

Giorno 1. Bullismo in generale

1.1 Introduzione e presentazione

- ☐ Aula organizzata con sedie in cerchio
- ☐ (Opzionale) Lavagna/flipchart e pennarelli

1.2 Giro di presentazione – Qualità positive

- ☐ Aula organizzata con sedie in cerchio

1.3 Gioco di movimento – «Sì / No»

- ☐ Cartello grande con «Sì»
- ☐ Cartello grande con «NO»
- ☐ Spazio ampio nell'aula per muoversi

1.4 Attività video – «L'impatto delle parole»

- ☐ Proiettore o schermo con audio
- ☐ Accesso a Internet per riprodurre il video (YouTube - «The Impact of Words»)
- ☐ Lavagna/flipchart per annotare le idee chiave

1.5 1.5 Biglietti di carta – Sentimenti durante il bullismo

- ☐ Biglietti con ruoli scritti (vittima, persona aguzzina, seguace, osservatore/trice, insegnante, famiglia, etc.)
- ☐ Spazio ampio per formare un cerchio e posizionare i biglietti sul pavimento

Giorno 2. Cyberbullismo e strategie di supporto

2.1 Cerchio di revisione – Ricordando il giorno precedente

- ☐ Aula con sedie in cerchio
- ☐ (Opzionale) Lavagna/flipchart e pennarelli

2.2 Video – No Hate Speech + Dibattito

- ☐ Proiettore o schermo con audio
- ☐ Accesso a Internet per riprodurre il video No Hate Speech
- ☐ Lavagna/flipchart per raccogliere le idee chiave

2.3 Gioco – «Messaggi comuni»

- ☐ Puppazzo o peluche
- ☐ Biglietti plastificati con messaggi telefonici (negativi e positivi)
- ☐ Spazio con sedie in cerchio

2.4 Esercizio – «Passi silenziosi in avanti»

- ☐ Spazio ampio affinché il gruppo formi un grande cerchio

2.5 Strategie contro il bullismo – Revisione delle norme della classe

- ☐ Lavagna/flipchart e pennarelli

2.6 Cerchio di chiusura – Biglietti di cura di sé

- ☐ Biglietti circolari o di cura di sé (uno per studente)
- ☐ Pennarelli colorati
- ☐ (Opzionale) Nastro adesivo per appendere i biglietti

Attività complementari

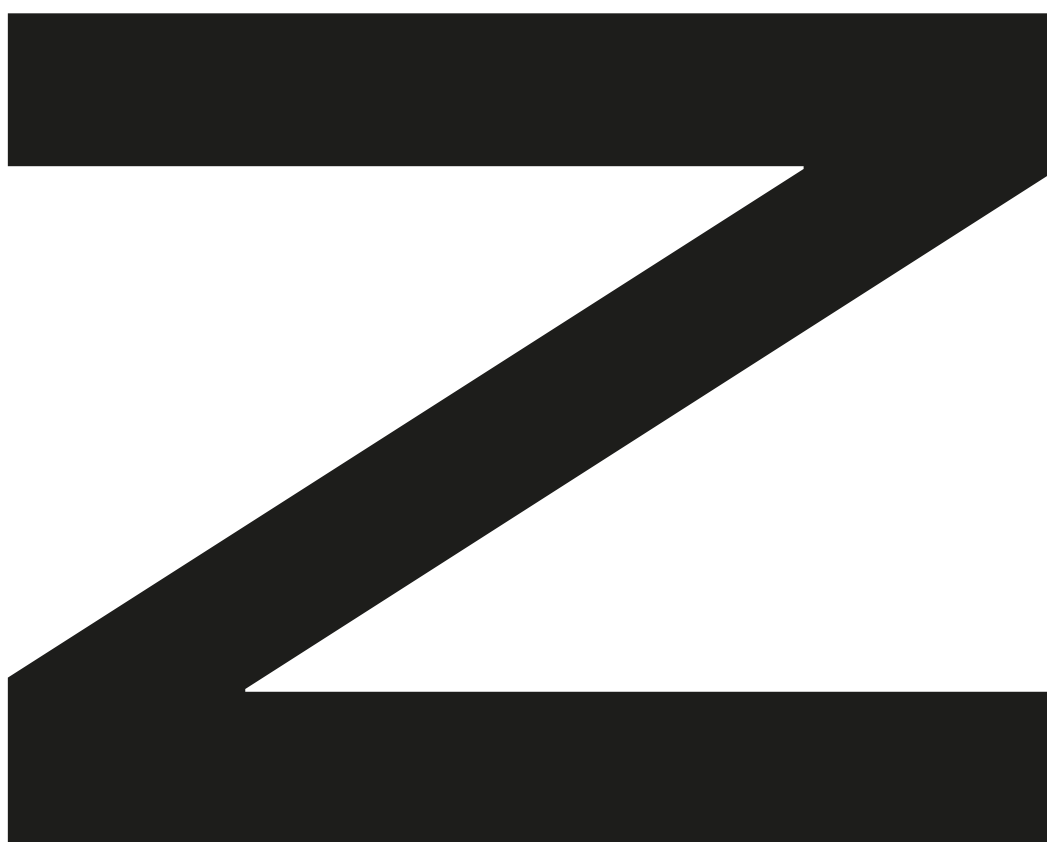
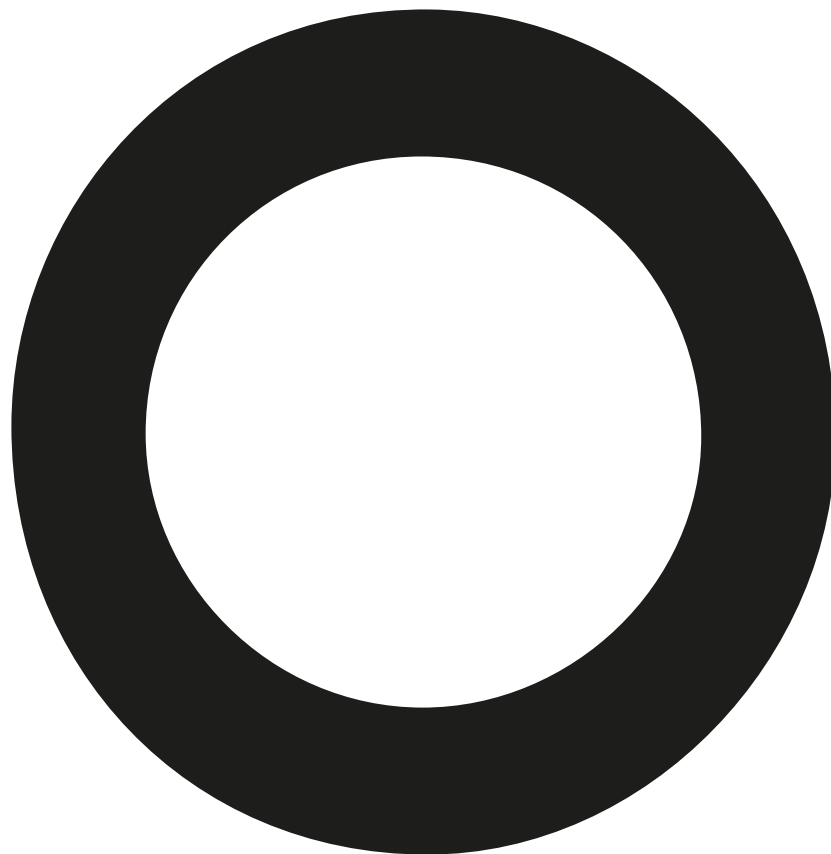
3.1 La scatola dei messaggi anonimi

- ☐ Scatola o cassetta delle lettere decorata (fisica o digitale)
- ☐ Pezzetti di carta
- ☐ Matite o penne

3.2 La rete della fiducia

- ☐ Gomitolo di lana o corda
- ☐ Spazio ampio per formare un cerchio







Vittima



Spettatore



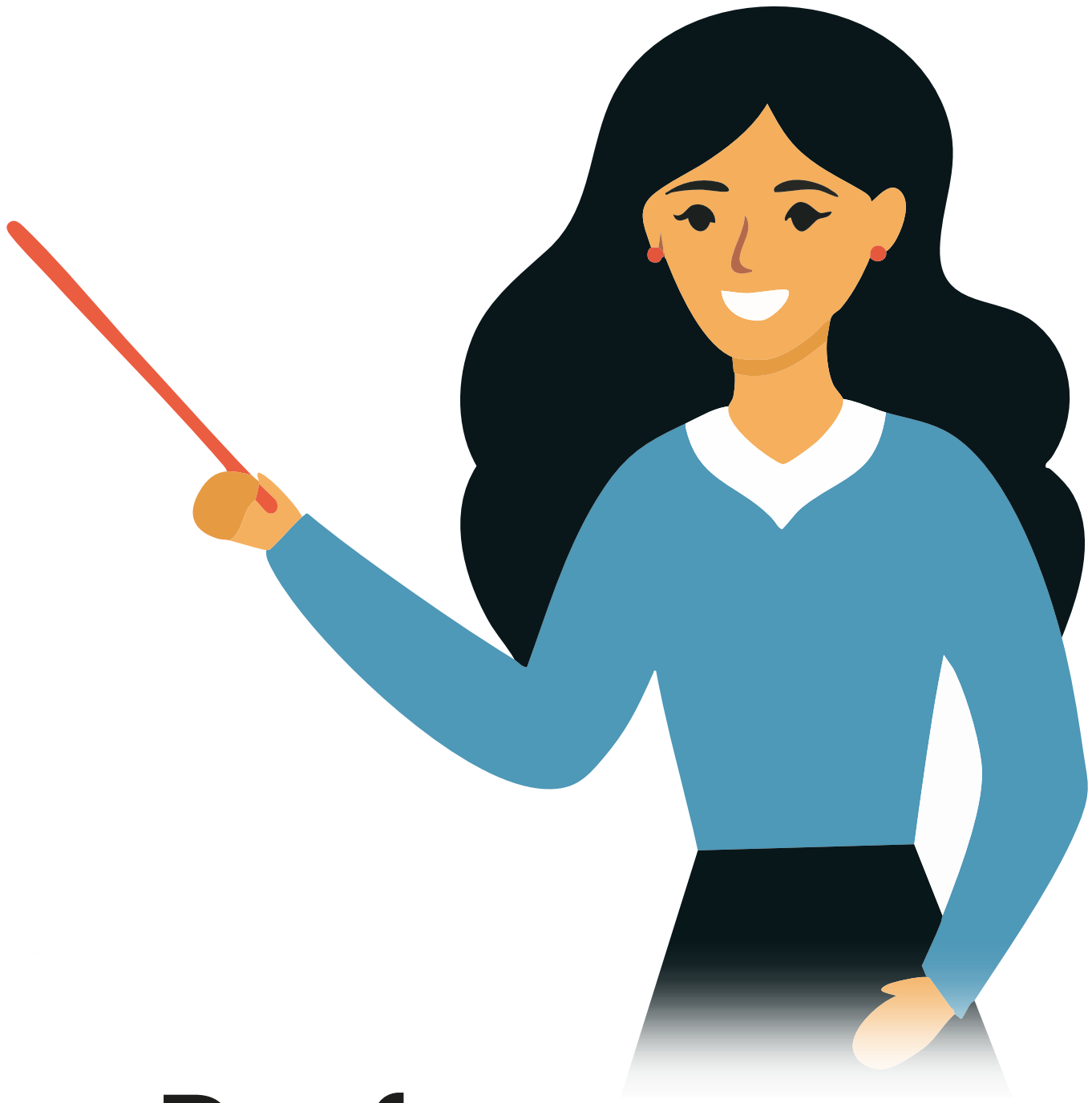
Spettatore



Sostenitore



Aggressore



Professoressa



Professore



Genitori dell'aggressore



**Madre della
vittima**

«Spero che
non venga
in gita.»

«So dove
vivi.»

«Sei molto
stupido/a!»

«Tutta la
classe ti
odia.»

«Non ti
vogliamo
qui!»

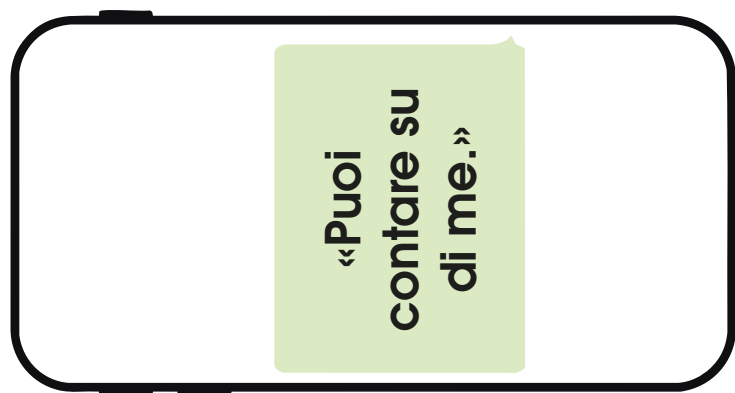
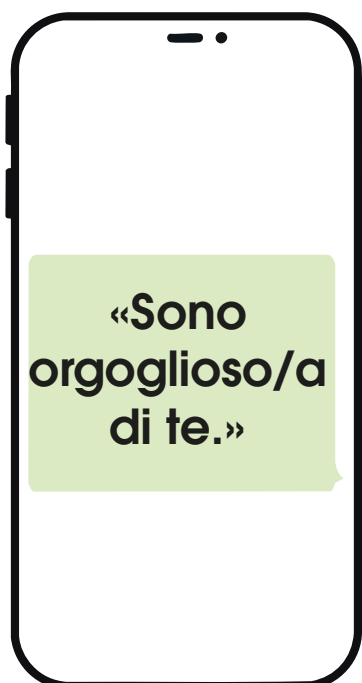
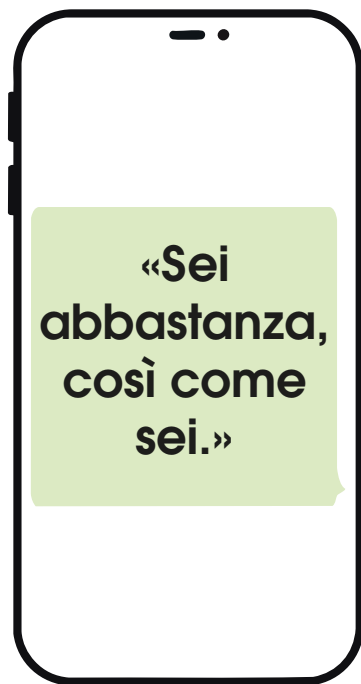
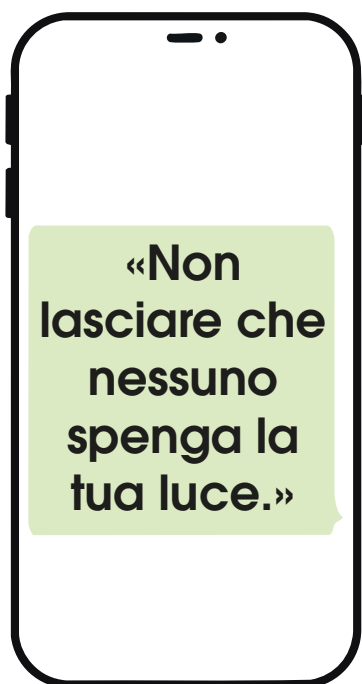
«Spero che
cambierai
scuola.»

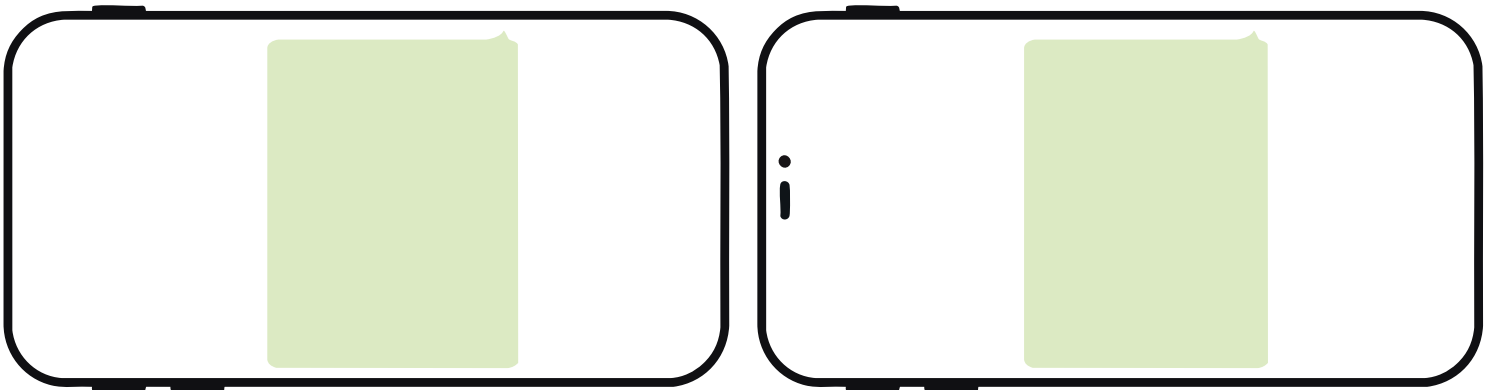
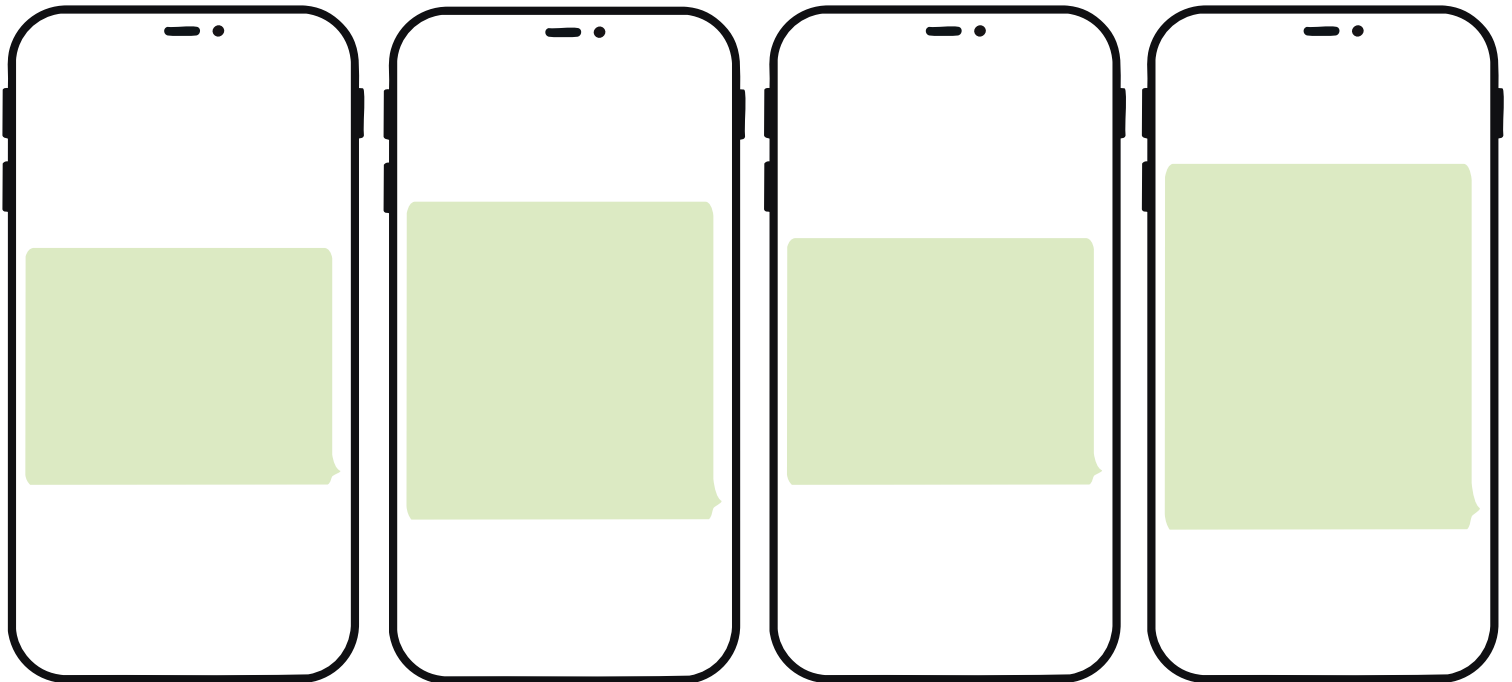
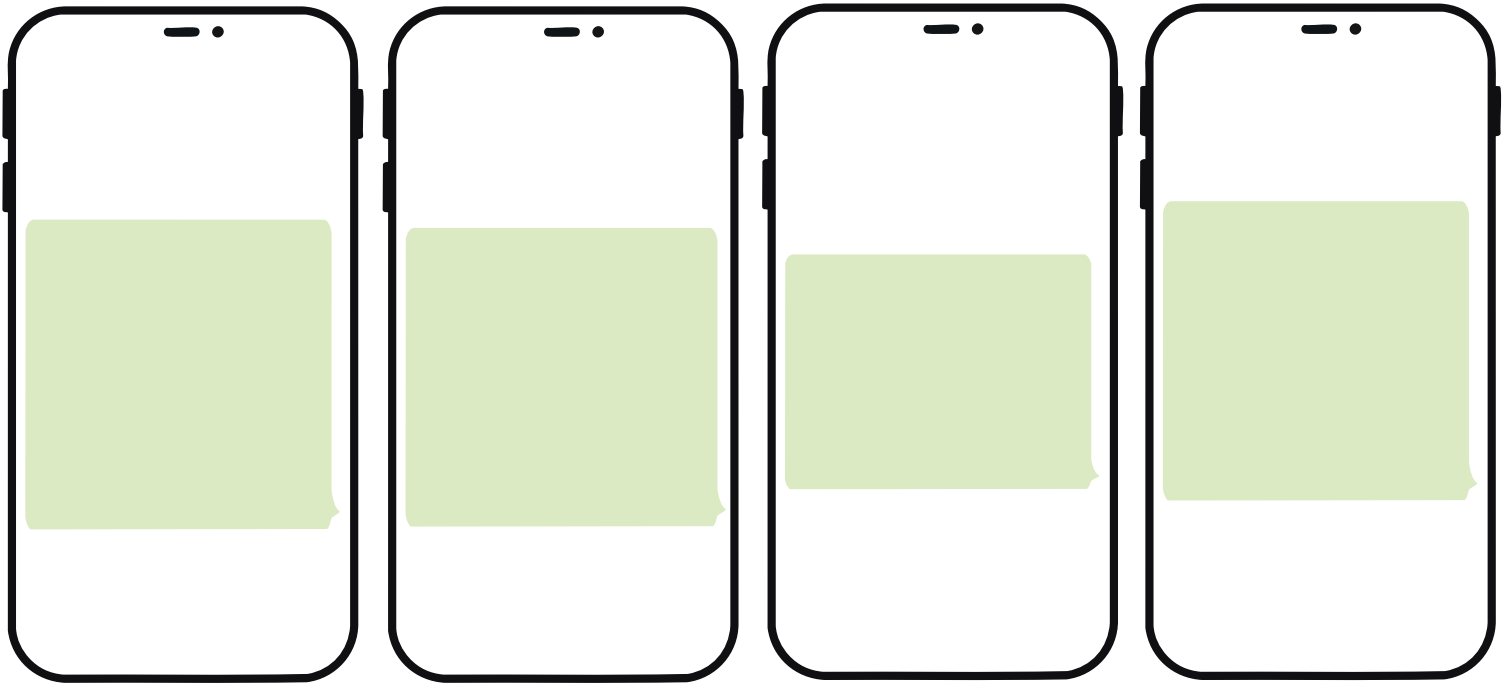
«Tutti ridono
di te.»

«Qui non
avrà mai
amici.»

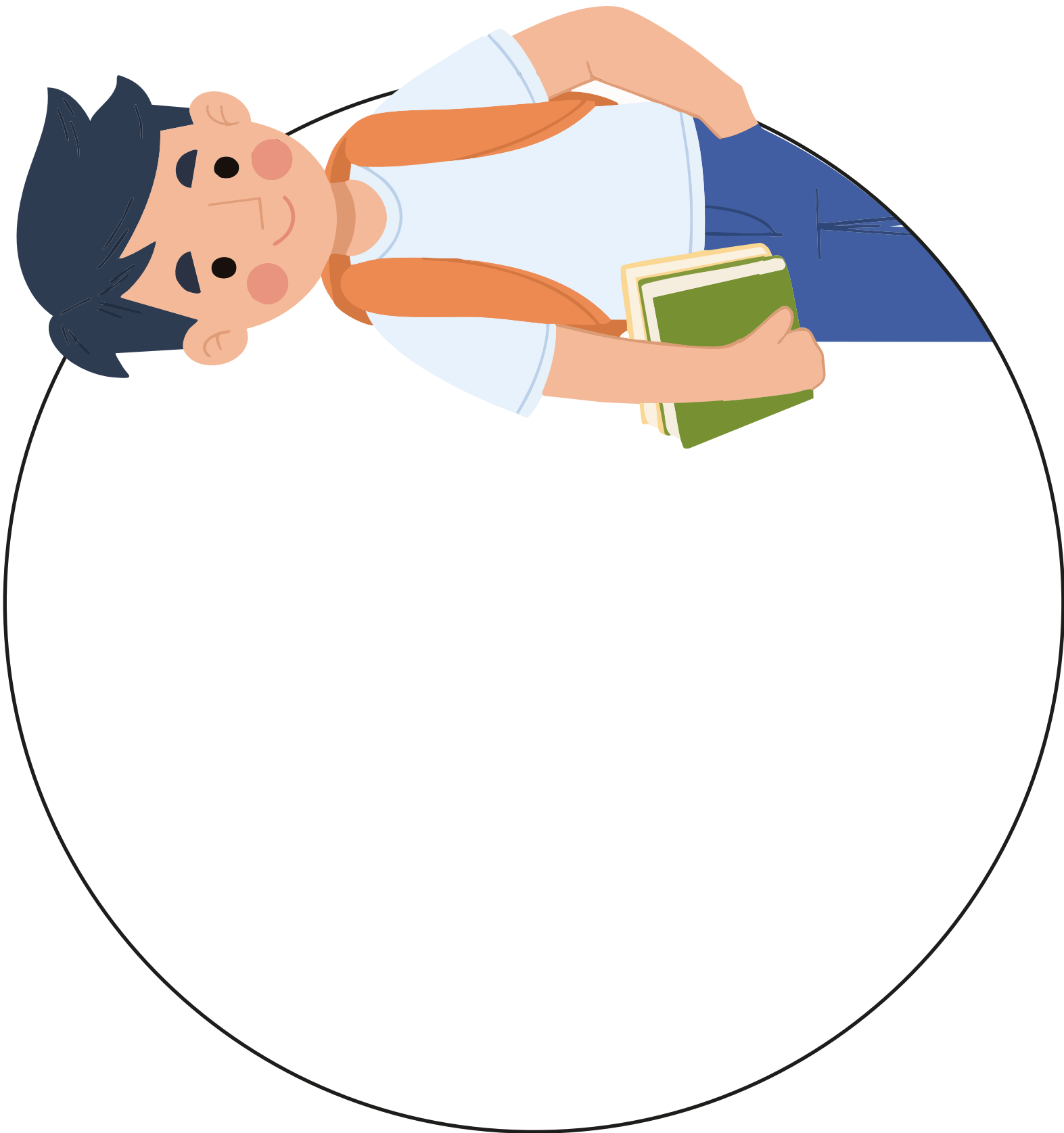
«Non servi a
niente!»

«Domani ti
daremo un
calcio.»











*Sei molto
intelligente.*

*Ammira il tuo
coraggio.*

**Sono un ottimo amico
/ un buon amico**

Sei molto divertente

Amo il tuo sorriso.

Amo il tuo sorriso.



Vergogna

Guida per gli insegnanti



Attività secondaria

INTRODUZIONE GENERALE

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

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

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

Obiettivi del modulo:

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

Parole chiave

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

Risultati attesi Modulo 6

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

La bussola della vergogna (Donald Nathanson)

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



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

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

Fattori scatenanti della vergogna (Stephan Marks)

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

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



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

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

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

Raccomandazioni per gli insegnanti

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

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

1.1.1 Obiettivo

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

Materiale

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

1.1.2 Svolgimento delle attività:

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

No, non me ne vergognerei.

Sì, mi vergognerei.

Nota per l'insegnante:

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

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

1.1.1 Obiettivo

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

Materiale

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

1.1.2 Svolgimento delle attività:

1. Attivazione iniziale

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

2. Presentazione: che cos'è la vergogna?

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

3. I fattori scatenanti di Stephan Marks

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

4. Chiedete:

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

5. La bussola della vergogna (Donald Nathanson)

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

6. Esercizio in coppia (5 min)

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

7. Condivisione e sintesi

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

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

Nota per l'insegnante:

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

P3

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

2.1.1 Obiettivo

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

Materiale

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

2.1.2 Svolgimento delle attività:

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

Esempi di lavoro di gruppo

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

Fattore scatenante:

emarginazione o esclusione.

Verhalten:

Angriff auf andere

02 Matías, il migliore amico di Simón, è malato. Durante la ricreazione, Simón passa il tempo con altri ragazzi che iniziano a prendere in giro Matías. Simón si unisce alle risate. Una volta a casa, pensa: "Sono un pessimo amico! Non merito di avere amici".

Fattore scatenante:

agire contro i propri valori.

Comportamento:

attacco verso se stessi.

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

Fattore scatenante:

sentirsi indifesa o esposta.

Comportamento:

evitamento.

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

Fattore scatenante:

non sentirsi riconosciuto

Comportamento:

ritiro.

4. Analisi di gruppo

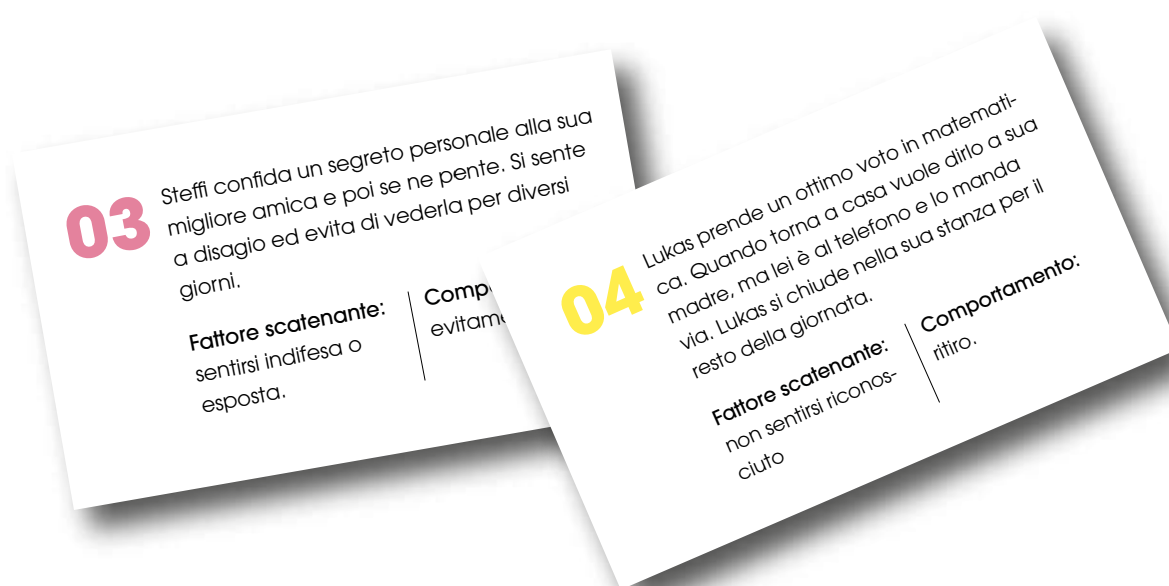
- Ogni gruppo identifica:
 - Quale fattore scatenante compare.
 - Che tipo di reazione si manifesta.
 - Quale alternativa più empatica o costruttiva potrebbe essere applicata.

5. Condivisione

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

Conclusione della fase

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



Nota per l'insegnante:

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

2.1.1 Obiettivo

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

Materiale

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

2.1.2 Svolgimento delle attività:

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

Situazioni che generano vergogna.

Come ci fanno sentire

Cosa possiamo fare per migliorare la situazione

3. Discussione e chiusura di gruppo

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

4. Chiusura emotiva suggerita

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

Nota per l'insegnante:

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

4.1.1 Obiettivo

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

Materiale

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

4.1.2 Svolgimento delle attività:

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

Nota per l'insegnante:

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



AC2

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

4.1.1 Obiettivo

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

Materiale

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

4.1.2 Svolgimento delle attività:

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

Nota per l'insegnante:

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



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

4.1.1 Obiettivo

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

Materiale

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

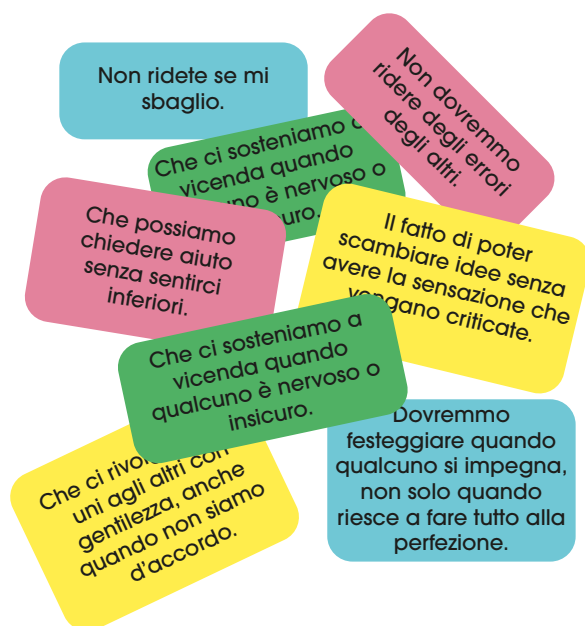
4.1.2 Sviluppo dell'attività

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

Nota per l'insegnante:

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

Ciò che mi dà un senso di sicurezza durante le lezioni



Lista di controllo del materiale

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

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

FASE 2 – Sviluppo: "Comprendere la vergogna"

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

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

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

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

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

Attività complementari

5.1 Storie anonime di vergogna

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

5.2 Il semaforo della vergogna

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

5.3 Murale del rispetto

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

Sì, mi vergognerei.

No, non me ne vergognerei.

Mi vergognerei un po'.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FASE 2: Sviluppo del progetto «Comprendere la vergogna»

Fattori scatenanti della vergogna (Stephan Marks)

Sentirsi esclusi

**Sentirsi im-
potenti**

**Sentirsi non
riconosciuti /
non visti**

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

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

Attacco contro se stessi

Ritiro



Evasione

Aggressione nei confronti di altri



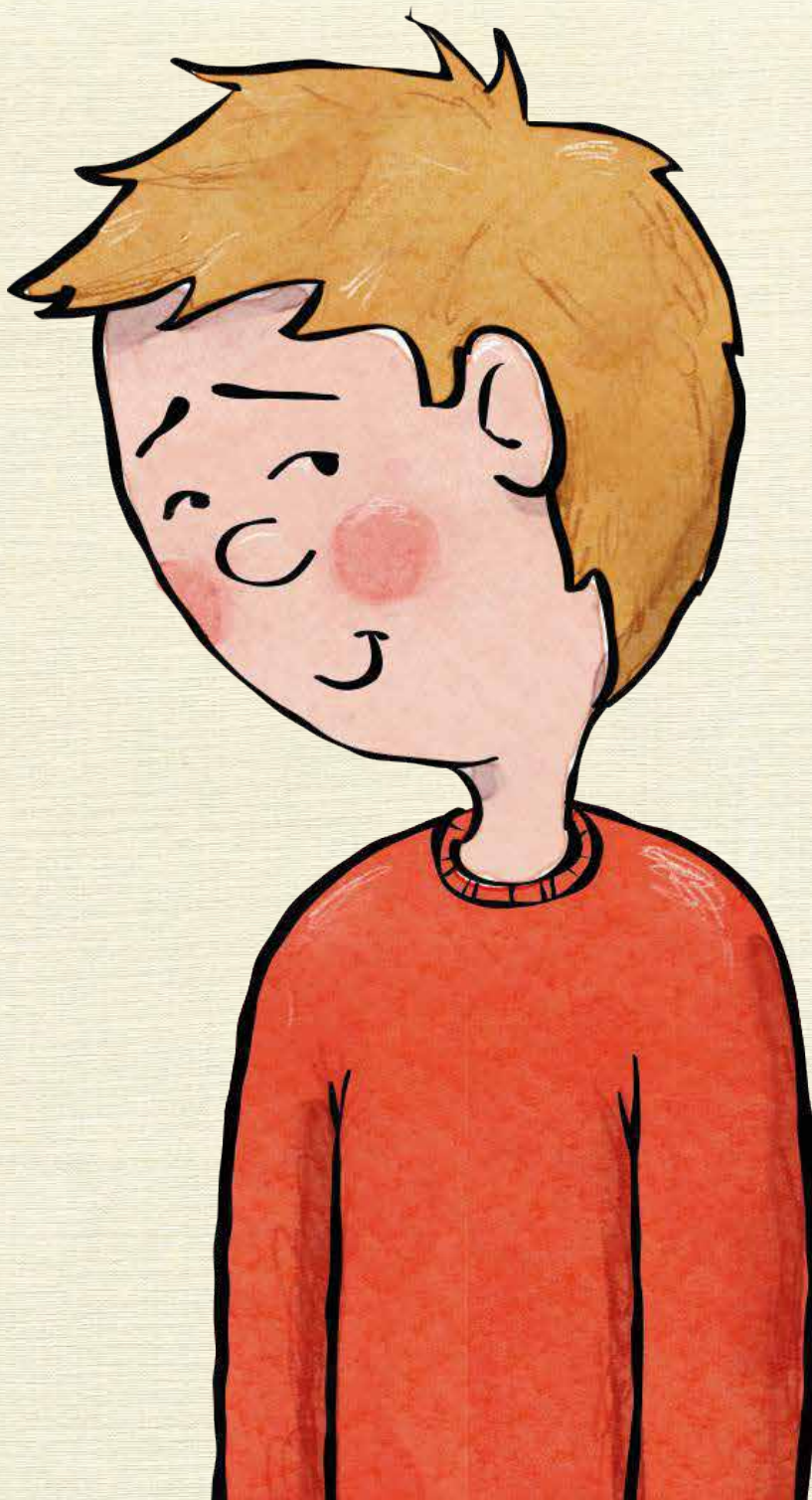
Triste





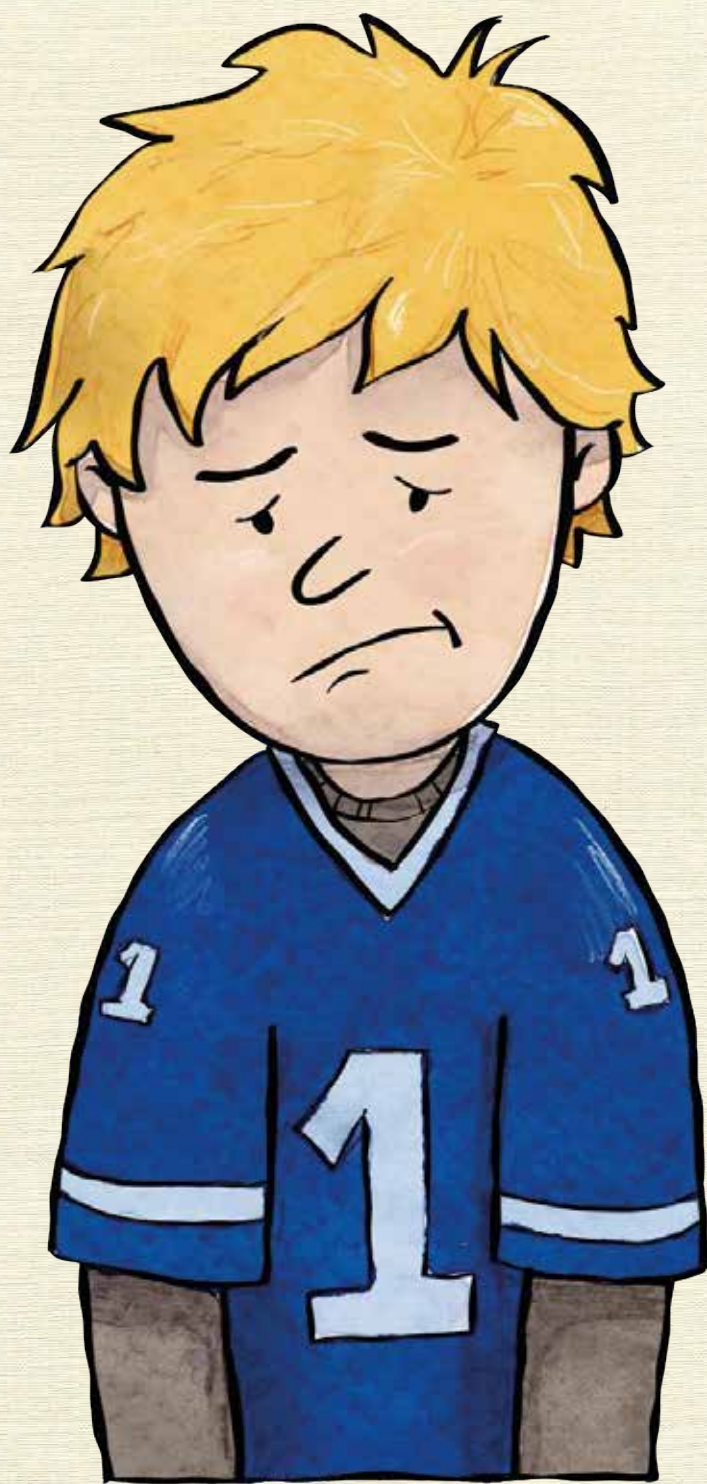
Divertente





Timido /
Timida





Deluso /
Delusa





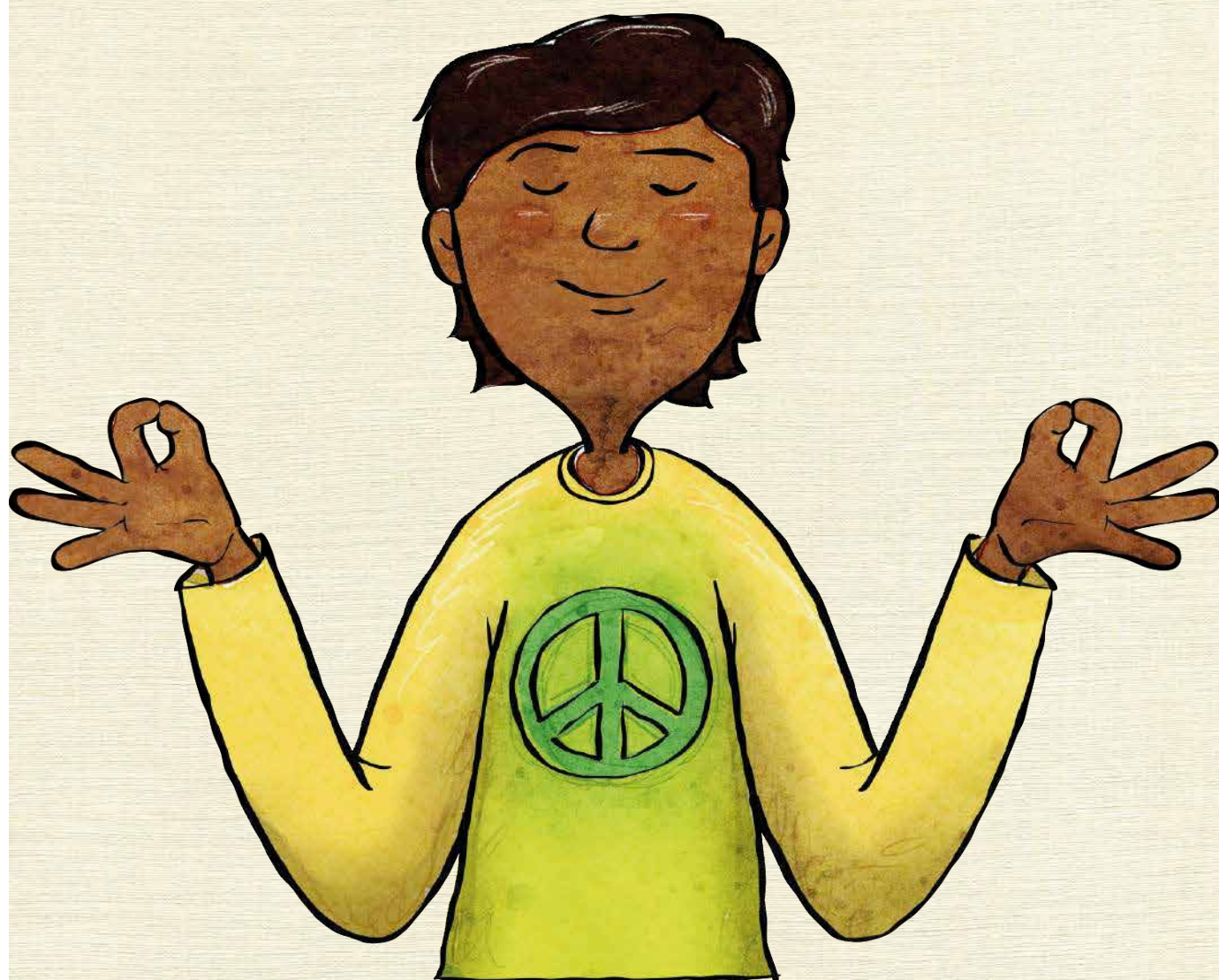
**Curioso /
Curiosa**





**Assetato /
Assetata**





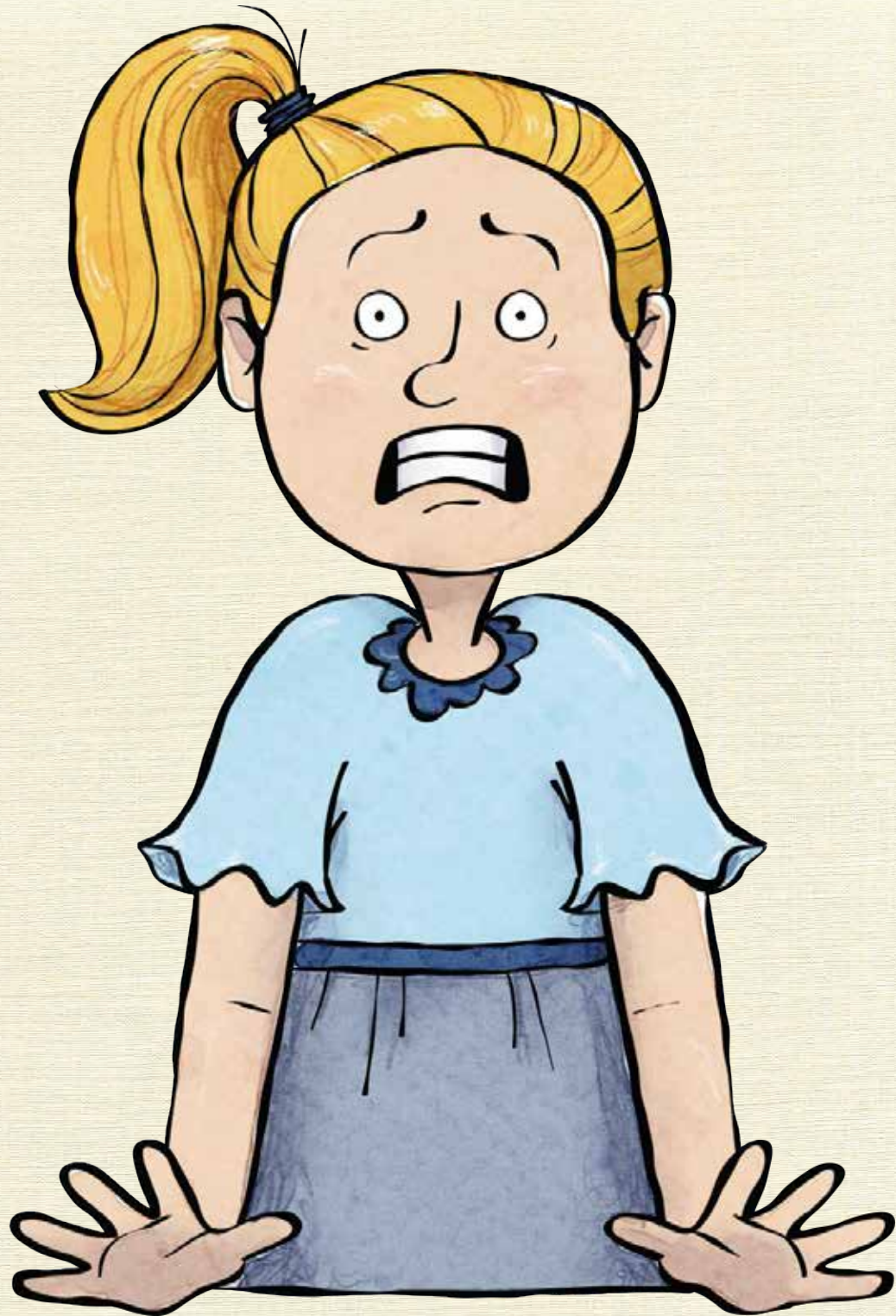
**Rilassato /
Rilassata**





Noioso /
Noiosa





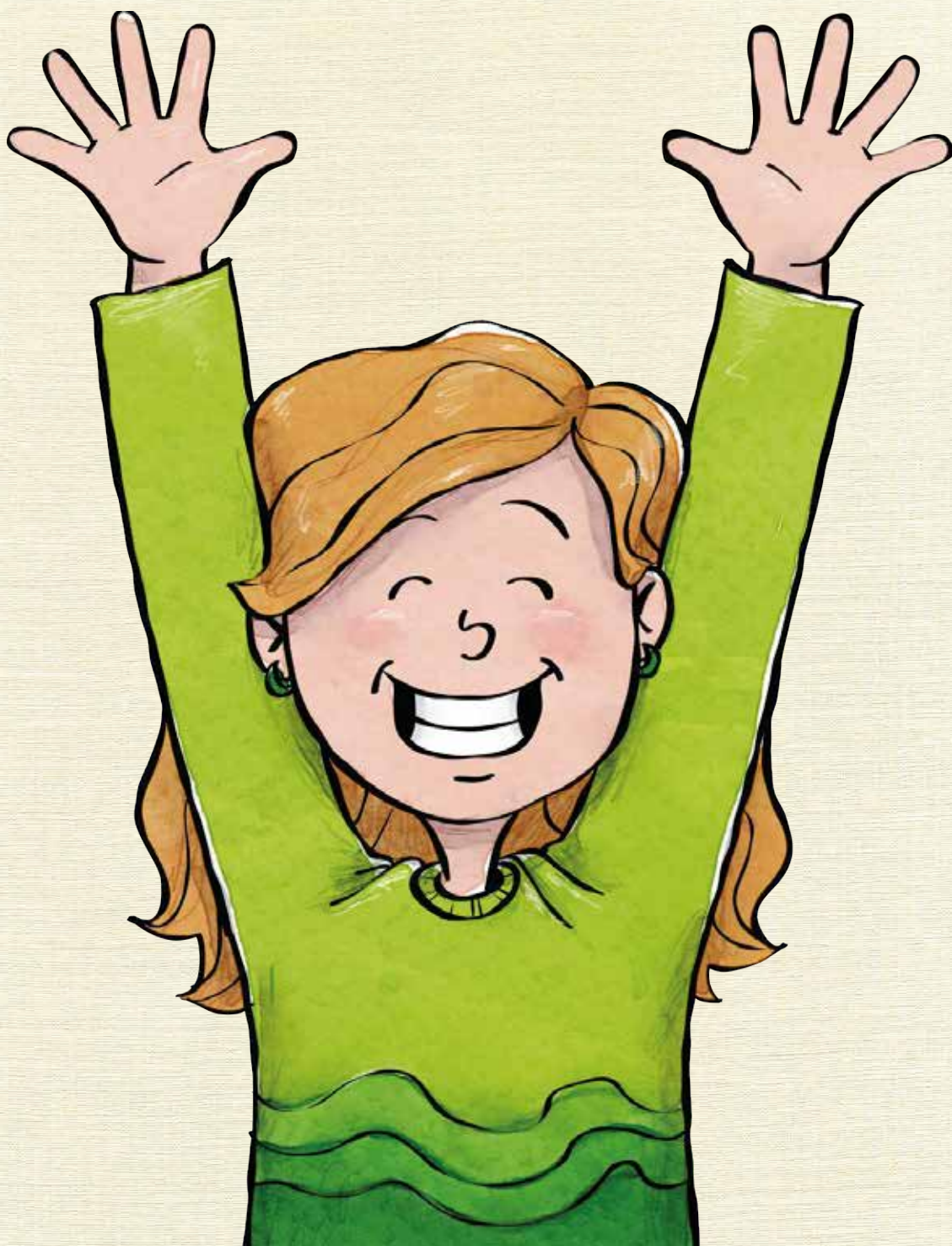
**Spaventato /
Spaventata**





**Orgoglioso /
Orgogliosa**





Entusiasta





**Frustrato /
Frustrata**





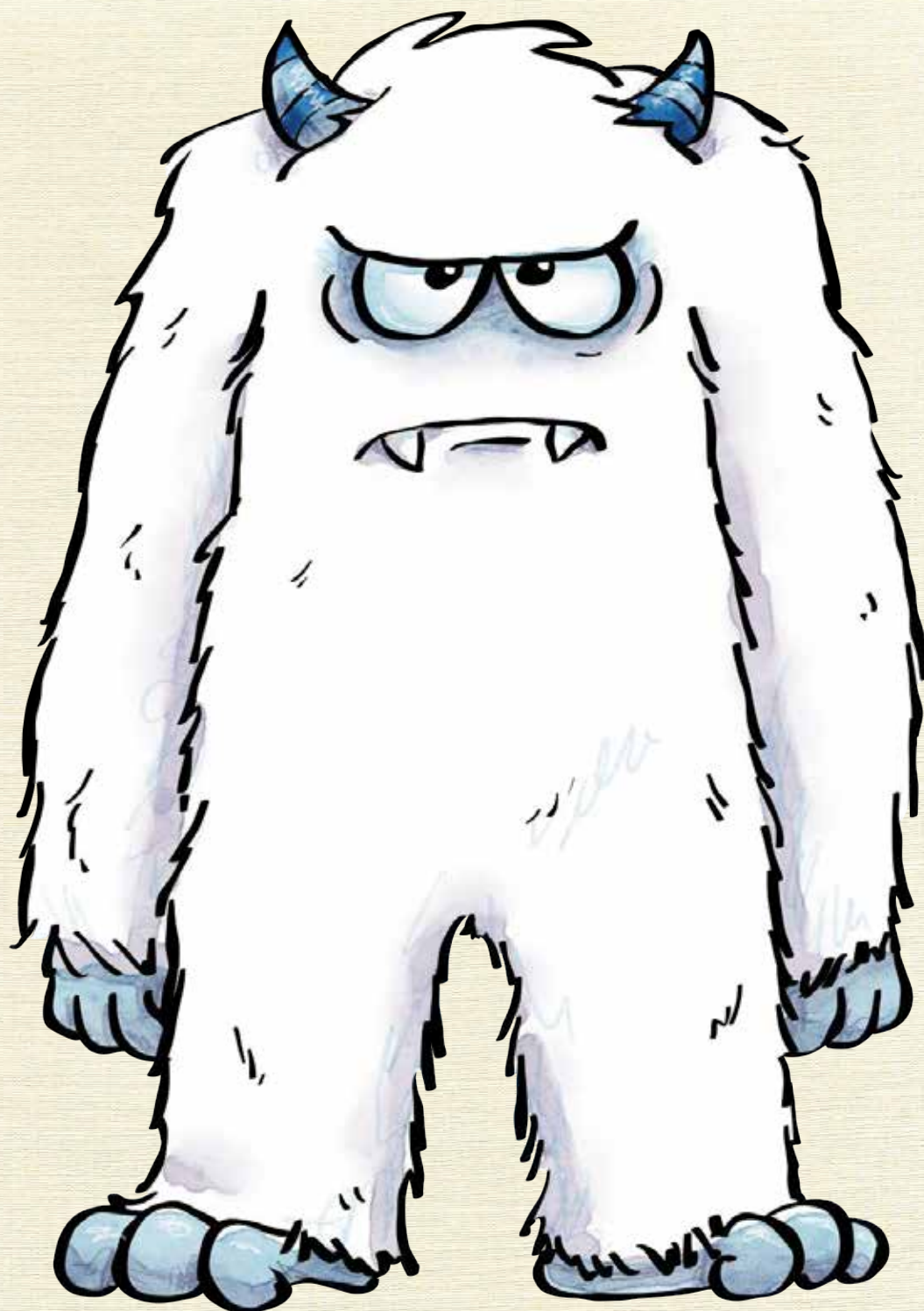
**Escluso /
Esclusa**





**Stupito /
Stupita**





Strano / Buffo





**Arrabbiato /
Arrabbiata**





**Nervoso /
Nervosa**





**Sorpreso /
Sorpresa**





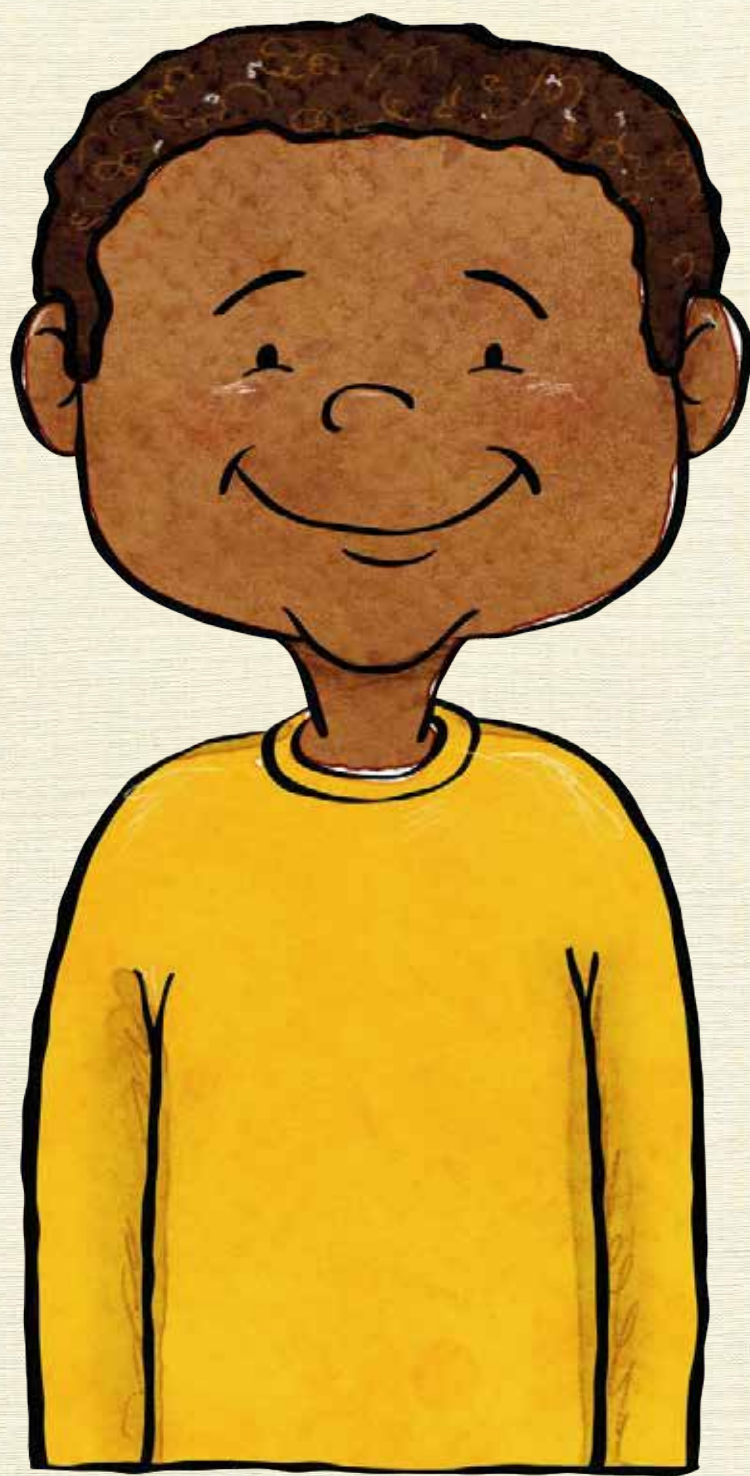
Vergognoso /
Vergognosa





Offeso /
Offesa





Felice





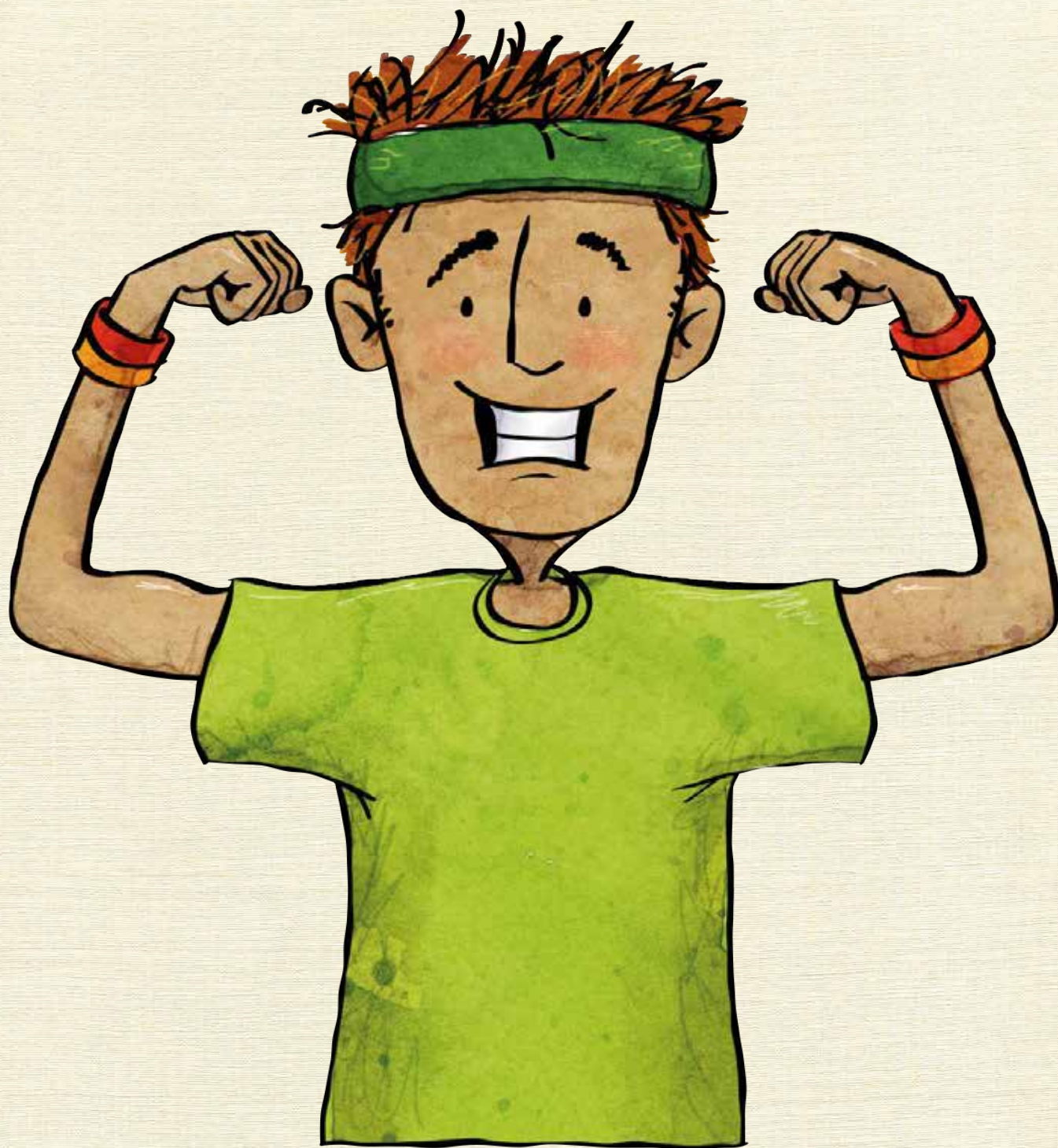
Impegnato /
Diligente





Divertente





Forte





**Stanco /
Stanca**





**Confuso /
Confusa**





**Sveglio /
Sveglia**





**Motivato /
Motivata**



01

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

Fattore scatenante:

Emarginazione, esclusione

Comportamento:

Attacco agli altri

02

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

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

Fattore scatenante:

Agire contro i propri valori

Comportamento:

Attacco a se stessi

03

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

Fattore scatenante

Sentirsi impotente o esposto

Comportamento

Evitamento

04

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

Fattore scatenante

Sentirsi non riconosciuto

Comportamento:

Ritiro

05

06

Giovani caregiver

Guida per gli insegnanti



Attività per la scuola secondaria

INTRODUZIONE

Durante l'adolescenza, gli studenti sviluppano una crescente capacità di analisi, **riflessione e pensiero critico**. In questa fase iniziano a comprendere meglio la **complessità delle relazioni familiari** e le diverse situazioni che possono interessare gli adulti.

Le **malattie psichiche** fanno parte della realtà sociale. Si tratta di condizioni che influenzano i **pensieri, le emozioni e il comportamento**, e che possono compromettere la vita quotidiana della persona colpita e del suo ambiente circostante. **Non sono rare, non sono una debolezza e non sono il risultato** di una mancanza di impegno o di forza di volontà.

Alcuni adolescenti vivono con adulti che attraversano una malattia psichica. Questa situazione può scatenare **domande, dubbi, eccessivi sensi di responsabilità o insicurezza**, specialmente quando non sono disponibili informazioni chiare.

Questo modulo segue un **approccio preventivo e pedagogico**. Non mira a esplorare esperienze personali né a trasformare l'aula in uno spazio terapeutico. L'obiettivo è trasmettere quanto segue:

- Informazioni chiare e fondate sulle malattie psichiche.
- Una comprensione generale di come queste possano influire sull'ambiente familiare.
- Messaggi di sicurezza e sollievo dai sensi di colpa.
- Conoscenza delle reti di supporto disponibili.

Il lavoro si svolge da una **prospettiva generale**, con esempi in terza persona e metodi strutturati che consentono la riflessione senza richiedere confessioni personali.

Attraverso questo modulo, gli studenti possono ampliare la loro comprensione della **salute mentale**, **ridurre la stigmatizzazione** e riconoscere l'importanza di **cercare supporto in caso di necessità**, garantendo sempre un **ambiente di apprendimento sicuro e rispettoso**.

Concetti chiave

- Salute mentale
- Differenza tra stress e disturbo
- Miti e realtà
- Impatti sugli adolescenti
- Responsabilità reale vs. assunta
- Stigma
- Fattori di protezione
- Rete di supporto
- Cercare aiuto
- Pensiero critico
- Confini sani
- Sicurezza emotiva

Risultati attesi – Modulo 7

Al termine di questo modulo, gli studenti comprenderanno **cos'è una malattia psichica**, osserveranno il tema da una **prospettiva informata**, identificheranno i possibili impatti **sugli adolescenti**, riconosceranno l'importanza di **confini sani riguardo alla responsabilità** e saranno in grado di nominare **risorse e offerte di supporto disponibili**.



Prima di iniziare

- Controllare la presentazione **PowerPoint completa** (slide del Modulo 7).
- Leggere in anticipo i contenuti teorici per garantire **chiarezza terminologica**.
- Preparare il **proiettore e l'attrezzatura tecnica**.
- Tenere pronti **lavagna e pennarelli**.
- Preparare carte o poster per l'attività "**Miti e realtà**" (opzionale).
- Preparare carta e una **scatola/busta per le domande anonime**.
- Mantenere il focus del modulo: **comprensione generale, nessuna personalizzazione, nessun intervento terapeutico**.

Durante lo svolgimento del modulo

- Presentazione visiva attiva e **visibile a tutto il gruppo**.
- Lavagna disponibile per annotare le **idee centrali**.
- Organizzare lo spazio in modo da permettere la **partecipazione in plenaria**.
- **Osservazione attiva** del clima emotivo del gruppo.

Al termine

- Raccogliere le **domande anonime**.
- Ripetere i **messaggi conclusivi centrali**.
- Tenere pronto un **protocollo di segnalazione/invio**, se necessario.

A1 Attività 1. Cos'è una malattia psichica? (Dauer: 20 Minutes)

1.1.1 Obiettivi

1. **Comprendere cos'è una malattia psichica**, su una base chiara e scientifica.
2. Riconoscere la differenza tra **stress temporaneo e disturbo persistente**.
3. Ridurre la **stigmatizzazione e le false credenze**.
4. Stabilire il **quadro concettuale** del modulo..

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 2-6)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta frontalmente o a semicerchio

1.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Introduzione concettuale (Slide 2)**
 - *"Prima di parlare di situazioni familiari, dobbiamo capire cosa sia effettivamente una malattia psichica."*
 - Mantenere un **tono oggettivo e neutrale**.
 - Non aprire discussioni in questa fase.
2. **La salute mentale come parte della salute generale (Slide 3)**
 - *"La salute mentale è parte della nostra salute generale. Così come curiamo il corpo, ci prendiamo cura dei nostri pensieri e delle nostre emozioni."*
 - Domanda al gruppo:
 - *"Quali cose possono influenzare il nostro umore?"*
 - Consentire brevi risposte, ad esempio:
 - Esami,
 - Amicizie,
 - Sport,
 - Social media,
 - Riposo.
 - Non personalizzare.
3. **Distinzione centrale: Malessere emotivo temporaneo vs. Malattia psichica (Slide 4)**
 - Spiegare chiaramente il confronto:



Malessere emotivo temporaneo

- Dura poco tempo
- Ha una causa concreta
- Migliora con il riposo o il supporto

Malattia psichica

- Dura più a lungo
- Incolpa diversi ambiti della vita
- Richiede un trattamento professionale



- «Essere tristi per un giorno non significa soffrire di depressione.»

4. Esempio chiaro: Depressione (Slide 5)

- *"La depressione non è solo essere tristi. Può influenzare l'energia, la concentrazione e la motivazione."*
- Evitare termini tecnici eccessivi.
- **Non approfondire sintomi complessi.**

5. Mettere in discussione i falsi presupposti (Slide 6)

- Leggere lentamente ogni affermazione:
 - **Non è una debolezza.**
 - **Non è mancanza di impegno.**
 - **Non è colpa della famiglia.**
- Si può chiedere:
 - *"Perché pensate che queste affermazioni siano importanti?"*
- Risposte brevi
- Non aprire discussioni emotive.

6. Messaggio centrale del modulo (Slide 6)

- Leggere lentamente:
 - Le malattie psichiche esistono.
 - **Sono comuni.**
 - **Sono trattabili.**
 - **Cercare aiuto è un segno di forza.**
- Conclusione:
 - *"Con questa base chiara, possiamo ora capire meglio come una situazione del genere possa influenzare una famiglia."*

Nota per l'insegnante:

- Mantenere il focus **generale e orientato alla formazione.**
- Non chiedere: *"Qualcuno vive qualcosa di simile?"*
- **Non iniziare discussioni cliniche specialistiche.**
- Monitorare il clima emotivo del gruppo.
- Se viene condivisa un'esperienza personale:
 - *"Grazie per la condivisione. Lavoriamo qui da una prospettiva generale per proteggere il gruppo."*
- **Obiettivo centrale:**
 - Costruire un livello di comprensione fondato
 - Ridurre lo stigma e preparare il terreno per il tema degli impatti sugli adolescenti.

A2

Attività 2. Miti e Realtà (15–20 Minutes)

1.2.1 Obiettivi

1. Riconoscere le **convinzioni errate** sulle malattie psichiche.
2. Promuovere il **pensiero critico**.
3. Ridurre la stigmatizzazione attraverso **informazioni oggettive**.
4. Rafforzare i messaggi di **non colpevolezza**.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 6–14)
- ☐ Proiettore
- ☐ Opzionale: carte rosse/verdi (Mito / Realtà)
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Disposizione in plenaria

1.2.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione alla dinamica (Slide 7)

- *"Leggeremo diverse affermazioni. Voi decidete se pensate si tratti di un mito o di una realtà."*
- Chiarire:
 - *"Non è un esame. È un esercizio di riflessione."*

2. Presentare le affermazioni singolarmente (Slide 8)

- Dopo ogni affermazione, gli studenti possono:
 - alzare una carta,
 - alzare la mano
 - rispondere oralmente.
- Breve scambio prima di rivelare la risposta corretta.

01

Slide 9

Le malattie psichiche sono rare.

Risposta corretta: **Mito.**

"Le malattie psichiche sono comuni in tutto il mondo. Molte persone ne soffrono nel corso della vita."

02

Slide 10

Se una persona sembra stare bene, non può soffrire di disturbi mentali.

Risposta corretta: **Mito.**

"Molte malattie psichiche non sono visibili dall'esterno. Una persona può sembrare a posto e allo stesso tempo attraversare una fase difficile."

03

Slide 11

I figli sono responsabili se un genitore ha una malattia psichica.

Risposta corretta: **Mito.**

"Le malattie psichiche non sono causate dai figli. Si tratta di condizioni di salute."

04

Slide 12

Cercare aiuto è un segno di debolezza.

Risposta corretta: **Mito.**

"Cercare aiuto è un segno di responsabilità e forza."

05

Slide 13

Le persone con depressione o disturbi d'ansia possono migliorare con un aiuto adeguato.

Risposta corretta: **Verità**

"Con il supporto e il trattamento appropriato, molte persone migliorano significativamente."

3. Riflessione finale (Slide 14)

- Domande:
 - "Perché pensate che esistano questi miti?"
- Consentire brevi risposte:
 - Disinformazione
 - Paura
 - Pregiudizi sociali.
- Conclusione:
 - "Quando comprendiamo meglio qualcosa, perdiamo la paura e riduciamo la stigmatizzazione."



Nota per l'insegnante:

- Mantenere la discussione **strutturata e breve**.
- Non lasciar passare commenti stigmatizzanti; inquadrali oggettivamente.
- Evitare esperienze personali.
- Mantenere un tono **pedagogico**, non emotivo.
- Se sorge un commento sensibile:
 - "Qui parliamo in modo generale e rispettoso."
- **Obiettivo centrale**
 - Sostituire le idee errate con una comprensione informata e promuovere una cultura del rispetto e della non colpevolizzazione.

A3

Attività 3: Impatti generali sugli adolescenti (20 Minuti)

1.3.1 Obiettivi

1. Comprendere come la **malattia psichica di un adulto** possa influenzare l'ambiente familiare.
2. Riconoscere **pensieri, emozioni e comportamenti comuni** tra gli adolescenti.
3. Rafforzare i messaggi di **non colpevolezza**.
4. Mantenere un **quadro generale e sicuro**.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 15-19)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta frontalmente o in plenaria

1.3.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione (Slide 16)

- *"Ora riflettiamo in generale su come possa influenzare un adolescente vivere con un adulto che ha una malattia psichica."*
- *Sottolineare*
 - *"Parliamo in terza persona."*

2. Pensieri comuni (Slide 16)

- Leggere i punti singolarmente.
- Si può chiedere:
 - *"Perché qualcuno potrebbe sentirsi così?"*
- Consentire risposte brevi e generali.
- **Non chiedere: "Vi succede?"**

3. Possibili emozioni (Slide 17)

- Spiegare:
 - *"Quando qualcosa è difficile da capire, possono nascere sentimenti contrastanti."*
- Breve riflessione:
 - *"Perché possono sorgere sensi di colpa o vergogna?"*
- **Rimanere su un piano concettuale.**

4. Possibili comportamenti (Slide 18)

- Spiegare:
 - *"A volte si cerca di proteggere la propria famiglia assumendosi più responsabilità di quelle che sarebbero effettivamente adeguate."*
- *Sottolineare:*
 - *"Dover essere costantemente forti può essere molto logorante."*
- **Non approfondire esperienze personali.**

5. Messaggio strutturale (Slide 19)

- Leggere lentamente:
 - **Non è compito degli adolescenti risolvere la situazione.**
 - **Non hanno alcuna colpa.**
 - **Capire cosa succede può aiutare.**
- Breve conclusione;
 - *"L'informazione e il supporto fanno una grande differenza."*

Nota per l'insegnante:

- Mantenere la conversazione su un **livello generale**.
- Non aprire spazi per testimonianze personali nel gruppo.
- Osservare le reazioni emotive in modo **attento e discreto**.
- Se viene condivisa un'esperienza personale:
 - *"Grazie per la condivisione. Rimaniamo nella riflessione su un piano generale per proteggere il gruppo."*
- Obiettivo centrale:
 - Normalizzare le possibili reazioni.
 - **Ridurre i sensi di colpa.**
 - Preparare il terreno per parlare di **supporto e risorse**.

A4

Attività 4: Cosa aiuta? (15-20 Minuti)

1.4.1 Obiettivi

1. Riconoscere i **fattori di protezione negli adolescenti**.
2. Rafforzare l'importanza di **adulti affidabili**.
3. Promuovere la **ricerca di aiuto come un punto di forza**.
4. Offrire strategie pratiche senza personalizzare.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (diapositive 20-26)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarello
- ☐ Disposizione delle sedute in plenaria

1.4.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione (diapositiva 21)

- *"Dopo aver compreso i possibili effetti, ci concentriamo ora su ciò che può aiutare."*
- Mantenere un **tono orientato alla soluzione**.

2. Tre pilastri fondamentali (diapositiva 21)

- Leggere e spiegare:
 - Un'informazione chiara riduce la confusione.
 - Un adulto affidabile dà stabilità.
 - Una rete di supporto previene l'isolamento
- Si può chiedere:
 - *"Perché può essere d'aiuto capire cosa sta succedendo per ridurre l'ansia?"*
- Consentire risposte brevi.

3. Persone di fiducia (diapositiva 22)

- Spiegare:
 - *"Una persona di fiducia è qualcuno che ascolta senza giudicare e prende sul serio i sentimenti."*
- Non chiedere di nominare una persona specifica.



4. Strategie sane (diapositiva 23)

- Spiegare brevemente ogni punto:
 - *"Anche se non possiamo cambiare una situazione, possiamo rafforzare la nostra stabilità."*
- Enfatizzare l'equilibrio e la cura di sé.

5. Messaggio strutturale (diapositiva 24)

- Leggere lentamente:
 - Non sei responsabile di "riparare" gli adulti.
 - Puoi chiedere aiuto.
 - Il supporto è disponibile.
- Conclusione:
 - *"Cercare supporto è una decisione responsabile e matura."*

Indicazioni per i docenti

- Mantenere la conversazione **generale e strutturata**.
- Non chiedere chi abbia concretamente bisogno di aiuto.
- Rafforzare un linguaggio di **non colpevolizzazione**.
- Monitorare attentamente il clima emotivo.
- Se avviene una confidenza sensibile:
 - *"Grazie per la condivisione. Possiamo parlarne ulteriormente in un contesto più tranquillo e appropriato."*
- Obiettivo centrale:
 - Rafforzare i fattori di protezione.
 - Normalizzare la ricerca di aiuto.
 - Preparare una conclusione sicura del modulo.

1.5.1 Obiettivi

1. Consolidare i **messaggi centrali** del modulo.
2. Rafforzare la **sicurezza e l'assenza di colpa**.
3. Offrire uno spazio strutturato per le **domande**.
4. Concludere senza richiedere un'apertura emotiva.

Materiali

- ☐ PowerPoint (Slide 25)
- ☐ Beamer (Proiettore)
- ☐ Foglietti piccoli
- ☐ Scatola o busta per domande anonime
- ☐ Penne
- ☐ Disposizione dei posti frontale

1.5.2 Svolgimento dell'attività

1. Sintesi strutturata (Slide 25)

- Leggere ogni punto lentamente.
- Dopo ogni punto si può chiedere:
 - *"Perché questo è importante?"*
- Permettere risposte brevi e generali.
- **Non aprire una discussione emotiva.**



2. Messaggio di sicurezza (Slide 25)

- Spiegare:
 - *"A volte i giovani hanno la sensazione di essere responsabili di tutto. È importante ricordare che non è loro compito risolvere i problemi degli adulti."*
- Mantenere un tono calmo e chiaro.

3. Domande anonime (Slide 25)

- Distribuire i foglietti.
- Spiegare
 - *"Se qualcuno vuole fare una domanda, può scriverla senza indicare il nome."*
- Raccoglierli in una scatola o in una busta.
- Leggere solo le domande adatte al gruppo.
- Se una domanda richiede un approfondimento:
 - *"Questa è una domanda importante. Possiamo parlarne in un contesto più tranquillo."*

4. Frase conclusiva

- Formulare in modo chiaro e stabile:
 - *"Oggi abbiamo imparato che la **salute mentale fa parte della salute generale**, che nessuno ha colpa e che il **supporto è sempre disponibile**."*
- Ringraziare per la partecipazione.

Nota per l'insegnante

- Non effettuare un giro di chiusura emotivo in cerchio.
- Evitare domande come: *"Chi vive un'esperienza simile?"*
- Mantenere un'atmosfera **stabile e rassicurante**.
- In caso di confidenze sensibili, offrire un colloquio individuale successivo.
- Obiettivo finale:
 - Trasmettere sicurezza.
 - Ridurre i **sensi di colpa**.
 - Chiarire che **chiedere aiuto è legittimo e possibile**.

2.1.1 Obiettivi

1. Distinguere tra la **responsabilità degli adulti** e quella dei giovani.
2. Ridurre la tendenza a farsi carico di pesi inappropriati.
3. Rafforzare i **confini sani**.

Materiali

- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Fogli singoli (opzionale)

2.1.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione

- *"A volte i giovani in situazioni familiari difficili hanno la sensazione di dover assumere **più responsabilità di quanta spetti loro.**"*

2. Lavoro alla lavagna

- Dividere la lavagna in due colonne.
- Raccogliere esempi generali (non personali).
- Guidare verso le seguenti idee:

Responsabilità degli adulti

- Cercare un trattamento
- Prendere decisioni importanti
- Proteggere i figli
- Gestire la situazione finanziaria

Responsabilità dei giovani

- Andare a scuola
- Svolgere i compiti scolastici
- Chiedere aiuto quando necessario
- Esprimere i sentimenti

3. Riflessione finale

- *"Cosa succede quando i giovani cercano di assumersi responsabilità che spetterebbero agli adulti?"*
- Conclusione guidata:
 - Può causare **stress**.
 - Può portare all'**esaurimento**.
 - Non risolve la malattia.
- Messaggio chiave:
 - *"Ogni persona ha responsabilità adatte alla propria fase di vita."*

Nota per l'insegnante:

- Rimanere su un piano generale.
- **Non chiedere: «Ti capita mai?»**
- Non analizzare situazioni familiari specifiche.
- Rafforzare i confini sani senza attribuire colpe.

2.2.1 Obiettivi

1. Riconoscere un **linguaggio utile** e uno non utile.
2. Promuovere il pensiero critico verso i commenti sociali.
3. Rafforzare una **comunicazione rispettosa**.

Materiali

- ☐ Carte con affermazioni preparate
- ☐ Lavagna

2.2.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione

- *"A volte le persone dicono cose con buone intenzioni, ma non tutto aiuta davvero."*

2. Lavoro in piccoli gruppi

- Distribuire affermazioni come:
 - *"Passerà sicuramente."*
 - *"Non esagerare."*
 - *"Sono qui se vuoi parlare."*
 - *"Non è una tua responsabilità."*
 - *"Devi essere forte."*
 - *"Possiamo cercare aiuto."*
- Chiedere ai gruppi di classificare le affermazioni in:
 - Affermazioni **utili**
 - Affermazioni **non utili**
 - Affermazioni incerte o ambivalenti

3. Valutazione comune

- Domande di riflessione:
 - *"Perché alcune affermazioni possono aumentare la pressione?"*
 - *"In che modo altre possono ridurre i sensi di colpa o l'isolamento?"*

4. Conclusione

- *"A volte non possiamo cambiare la situazione, ma possiamo cambiare il modo in cui accompagniamo e supportiamo."*

Nota per l'insegnante:

- Mantenere l'analisi a **livello generale**.
- Non richiedere esempi personali.
- Prestare attenzione a un **linguaggio rispettoso**.
- Correggere con sensibilità eventuali commenti stigmatizzanti.

Checklist dei materiali per tutte le attività

Attività principali

1.1 Cos'è una malattia psichica?

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 2–6)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta frontalmente o a semicerchio

1.2 Miti e realtà

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 7–14)
- ☐ Proiettore
- ☐ Opzionale: carte rosse/verdi (Mito / Realtà)
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Aula disposta in plenaria

1.3 Impatti generali sugli adolescenti

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 15–19)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta frontalmente o in plenaria

1.4 Cosa aiuta? — Rete di supporto

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 20–24)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta in plenaria

1.5 Conclusione e integrazione

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 25–26)
- ☐ Proiettore
- ☐ Piccoli fogli di carta
- ☐ Scatola o busta per domande anonime
- ☐ Penne
- ☐ Aula disposta frontalmente

Attività complementari

2.1 Responsabilità reale vs. responsabilità assunta

- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Fogli individuali (opzionale)

2.2 Cosa aiuta vs. cosa non aiuta

- ☐ Carte con affermazioni preparate
- ☐ Lavagna

VERITÀ

MITO

Uso dei media digitali e salute mentale

Guida per l'insegnante



Istruzione Secondaria

INTRODUZIONE

L'uso dei **media digitali** gioca un ruolo centrale nella vita degli **adolescenti**. **Smartphone, social media, piattaforme di streaming, videogiochi e app di messaggistica** influenzano il loro modo quotidiano di comunicare, imparare e relazionarsi con il mondo. A questa età, il tempo trascorso davanti allo schermo aumenta significativamente e, con esso, anche le opportunità e i rischi associati.

Questo modulo mira a offrire uno spazio di **riflessione critica e consapevole** sulle abitudini mediatiche degli studenti del 1° e 2° anno della scuola secondaria di primo grado (Year 7 e 8). Attraverso **dinamiche partecipative, dibattiti e attività pratiche**, gli adolescenti sono invitati ad analizzare l'impatto dei media digitali sul loro **benessere fisico, emotivo e sociale**, nonché a sviluppare strategie che incoraggino un **uso equilibrato e responsabile**.

Il **ruolo dell'insegnante** è fondamentale per accompagnare, guidare e facilitare un **dialogo aperto** che permetta agli studenti di **riconoscere i propri modelli di consumo digitale**, mettere in discussione le pratiche normalizzate e progettare **alternative più sane**. Oltre a identificare i problemi, questo workshop mira a **responsabilizzare gli studenti** affinché stabiliscano **obiettivi personali** realistici che migliorino la loro **qualità di vita** e rafforzino le loro **capacità di autoregolazione** nell'era digitale.

Sintesi:

- I **media digitali** sono centrali nella vita degli adolescenti: cellulari, social media, streaming, videogiochi, messaggistica.
- A questa età, il **tempo trascorso davanti allo schermo aumenta notevolmente**, portando opportunità ma anche rischi.

Scopo del modulo:

- Creare uno spazio di **riflessione e consapevolezza** riguardo alle abitudini digitali.
- Utilizzare dibattiti, dinamiche e attività per analizzare come i **media influenzano il benessere** (fisico, emotivo e sociale).
- Motivare gli studenti a progettare strategie di **uso digitale equilibrato e responsabile**.

Punti chiave per gli insegnanti:

- Guidare e accompagnare la **conversazione in un'atmosfera aperta e sicura**.
- Aiutare gli studenti a **riconoscere i propri modelli** e a mettere in discussione le **abitudini malsane**.
- Incoraggiarli a fissare **obiettivi personali realistici** che migliorino la loro vita quotidiana e rafforzino l'**autoregolazione**.



Le idee che condividiamo in questo workshop sono semplici suggerimenti su come il materiale può essere utilizzato. Sentitevi liberi di adattarlo alle vostre esigenze: potete dividere il workshop in due parti, distribuirlo su più giorni o completarlo in una singola sessione, a seconda di ciò che è più comodo per voi. 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, a seconda di ciò che è più conveniente per voi.

Parole chiave

- Media digitali
- Social media
- Emozioni online
- Autostima digitale
- Confronto sociale
- Identità digitale
- Confini sani
- Cyberbullismo
- Mindfulness
- Validazione esterna

Risultati attesi modulo 8

Entro la fine di questo modulo, si prevede che gli studenti sviluppino una **prospettiva più consapevole e critica** sull'impatto emotivo dei media digitali, nonché strumenti per interagire con essi da una posizione di maggiore **equilibrio, rispetto e cura di sé**.

D1

Giorno 1. Media digitali e benessere (durata 50 minuti)

Attività 1: Analizziamo il nostro benessere digitale (durata 40 - 45 minuti)

Adattalo al ritmo e al livello di partecipazione del gruppo.

1.1.1 Obiettivi

1. Riflettere sul proprio **uso dei media digitali**.
2. Riconoscere i possibili **effetti dell'uso dei media** sul benessere fisico, emotivo e sociale.
3. Identificare **emozioni e abitudini** associate al tempo trascorso davanti allo schermo.
4. Promuovere il **pensiero critico e il dialogo** su stili di vita digitali equilibrati.

Materiali

- ☐ Testo stampato o proiettato: "Un giorno con Felix e Sam".
- ☐ Lavagna e pennarelli / gesso.
- ☐ Fogli di lavoro o fogli per annotare le impressioni.
- ☐ Dado delle emozioni e dei media (opzionale, per la seconda parte).
- ☐ Sedie disposte in cerchio o in gruppi di 4-5 studenti.

1.1.2 Svolgimento dell'attività

Parte 1

1. Introduzione: *"Come ci si sente a usare i media?"*
2. Domande guida:
 - *"In che modo pensi che l'uso del cellulare o dei social media influenzi il tuo stato d'animo quotidiano?"*
 - *"Quali emozioni associ all'uso prolungato degli schermi?"*
 - *"Credi che l'uso dei media ti aiuti a stare bene o a volte ti esaurisce?"*
3. Scrivi le risposte sulla lavagna (ad esempio: divertimento, ansia, relax, distrazione, stress).
4. Spiega che oggi analizzeranno due esempi diversi di come l'uso dei media può influenzare il benessere.

Parte 2

1. Leggi ad alta voce o distribuisci il seguente testo:

Un giorno con Felix e Sam

Sam si è svegliato lunedì mattina e ha subito preso il cellulare per guardare dei video.

Felix, invece, si è vestito velocemente ed è uscito a fare qualche tiro con la palla.

Dopo una colazione veloce, **Sam** ha guardato altri video e ha fatto un gioco sul cellulare.

A scuola, il suo telefono era sempre a portata di mano: solo per controllare i messaggi o guardare foto divertenti.

Nel pomeriggio, si è seduto sul divano, ha guardato una serie e più tardi ha fatto un videogioco al computer.

Di notte, è rimasto di nuovo con il cellulare finché non si è addormentato.

Felix ha fatto colazione ed è andato a scuola. Lì ha partecipato alle lezioni e ha giocato a rincorrersi durante l'intervallo.

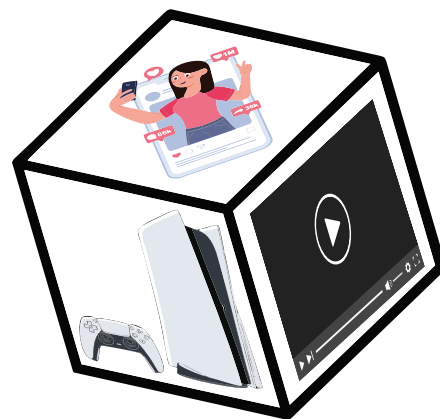
Dopo, si è incontrato con i suoi amici per giocare a calcio.

A casa ha letto un fumetto e ha giocato un po' alla console.

2. Domande di comprensione e riflessione:

- Quali differenze noti tra la giornata di Felix e quella di Sam?
- Come pensi che si senta ognuno di loro alla fine della giornata?
- Quali attività aiutano di più il benessere?
- Con quale dei due ti identifichi di più e perché?

3. Appunta le idee principali sulla lavagna.



Parte 3

1. Introduci il "Gioco del dado delle emozioni".

2. Spiega le regole:

- Un dado indica il tipo di media (es. social media, videogiochi, video, musica, messaggistica).
- Un altro dado mostra le emozioni (gioia, noia, stress, calma, curiosità, frustrazione).

3. A turno, gli studenti lanciano entrambi i dadi e condividono un'esperienza reale.

- Esempio:
 - "Social media + frustrazione" = *"Quando vedo i confronti con le altre persone."*
 - "Musica + calma" = *"Quando ascolto canzoni prima di andare a dormire."*

4. Domande per approfondire:

- Quali media ti fanno sentire bene?
- Quali media ti generano più stanchezza o stress?
- Cosa potresti fare per trovare un equilibrio?

Parte 4

1. Riunisci l'intera classe e chiedi ad alcuni studenti di condividere ciò che hanno scoperto sulle loro abitudini ed emozioni.

2. Sulla lavagna, disegna due colonne:

- Appunta le idee man mano che emergono.

"Mi fa sentire bene"	"Mi stanca o mi stressa"
----------------------	--------------------------

3. Chiudi l'attività sottolineando l'idea chiave:

- *"I media digitali fanno parte della nostra vita, ma siamo noi a decidere come usarli. Se impariamo a bilanciarli, possono farci sentire bene."*

Nota per l'insegnante:

- Evita giudizi di valore: focalizza la conversazione sul **benessere** e l'**autoriflessione**, non sulla proibizione.
- Se il gruppo è molto partecipativo, puoi dividerlo in due: uno analizza la storia di Sam e l'altro quella di Felix.
- Puoi tenere in classe il poster delle "abitudini che mi fanno sentire bene" per riprenderlo nelle sessioni future.

2.1.1 Obiettivi

1. Gli studenti comprendono l'importanza del tempo trascorso davanti allo schermo e delle pause.
2. Analizzare gli **effetti positivi e negativi** dell'uso dei media digitali.
3. Identificare **rischi e benefici** in diverse aree della vita quotidiana (sonno, amicizie, concentrazione, benessere).
4. Formulare **strategie concrete** per un uso della tecnologia più **equilibrato e consapevole**.

Materiali

- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Carte o proiettore con affermazioni sull'uso dei media digitali.
- ☐ Fogli o cartoncini per il lavoro di gruppo.
- ☐ Materiale per creare poster con i risultati (pennarelli, nastro adesivo).

2.1.2 Svolgimento dell'attività**Parte 1****1. Introduzione: "Cosa pensiamo dei media digitali?"**

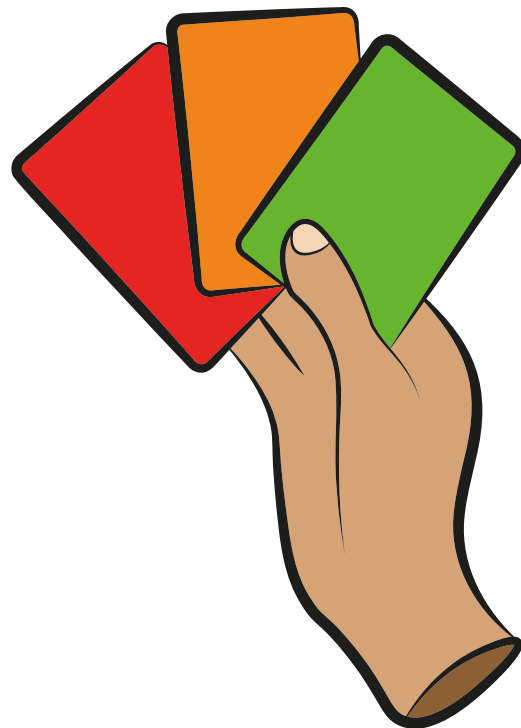
- Presenta diverse affermazioni sull'uso dei media digitali.
- Dopo ognuna, gli studenti esprimono se sono d'accordo, parzialmente d'accordo o in disaccordo.
 - **Forme di voto:**

Verde: D'accordo**Arancione:** Parzialmente d'accordo**Rosso:** In disaccordo**Effetti negativi**

- "Mi sento male quando mi **confronto con altre persone** sui social media."
- "Se passo molto tempo al cellulare, mi **fa male la testa**."
- "A volte non ho tempo per i miei hobby perché uso troppo il cellulare."
- "Sento di voler incontrare meno spesso i miei amici di persona."
- "Sento di dover essere **disponibile tutto il tempo**."

Effetti positivi

- "I media mi aiutano a **imparare cose nuove**."
- "Mi sento bene quando guardo un video divertente."
- "Posso **esprimermi creativamente** attraverso i media, ad esempio con foto o video."
- "Posso parlare con i miei amici, anche se sono lontani."
- "I media mi aiutano a rimanere informato su argomenti che mi interessano."



Affermazioni neutre o di riflessione:

- "A volte passo più tempo davanti agli schermi di quanto vorrei realmente."
- "Trovo **difficile smettere di giocare** una volta iniziato sul mio cellulare."
- "I media sono buoni, ma a volte ho bisogno di una pausa."
- "Mi rendo conto che i **media influenzano il mio umore**, a volte in meglio, altre in peggio."
- "Quando ricevo una notifica, voglio leggerla immediatamente, anche se sto facendo altro."

2. Dopo il voto, chiedi:

- "Quali frasi hanno generato più accordo?"
- "Quali hanno causato più dibattito?"
- "Perché?"

3. Appunta le idee più importanti sulla lavagna.

Parte 2

1. Analisi di gruppo: *"In che modo i media ci influenzano?"*
2. Dividi la classe in **piccoli gruppi (4-5 studenti)**. Ogni gruppo riceve un tema diverso:

Sonno e riposo

Amicizie e relazioni

Stress e benessere

Concentrazione e studio

3. Ogni gruppo **riflette e annota le proprie risposte** su un foglio o un poster:
 - *In che modo i media possono aiutarci in questo aspetto?*
 - *In che modo possono danneggiarci?*
 - Es. Tema Sonno:
 - **Aiuto:** ascoltare musica rilassante prima di dormire.
 - **Danno:** guardare il cellulare fino a tardi o ricevere notifiche a mezzanotte.
 - Gira tra i gruppi, **guida le conversazioni** e incoraggia tutti a partecipare.

Parte 3 - Feedback e riflessione

1. Ogni gruppo presenta brevemente le proprie conclusioni.
2. Raccogli i risultati sulla lavagna, evidenziando:

Effetti positivi

Effetti negativi

Idee per un uso più sano

3. Domande su cui riflettere insieme:
 - "Cosa abbiamo scoperto sulle nostre abitudini?"
 - "Dove vediamo possibili problemi o miglioramenti?"
 - "Cosa potremmo fare diversamente da ora in poi?"

Parte 4 - Chiusura: "Consigli per un uso sano"

1. Insieme, la classe crea una lista di consigli pratici per migliorare il **benessere digitale**.
 - Possono annotarli sulla **lavagna, su un poster o in un documento digitale**.
 - Esempi di consigli: Examples of tips:
 - Fare delle **pause ogni ora** quando si usano gli schermi.
 - **Disattivare le notifiche** durante lo studio.
 - **Evitare gli schermi** almeno 30 minuti prima di andare a dormire.
 - Riservare momenti della giornata senza tecnologia.
 - Parlare di persona più spesso con amici e familiari.
2. L'insegnante li ringrazia per la partecipazione e chiude con una **riflessione finale**:
 - *"I media digitali hanno cose molto positive, ma possono anche influenzarci negativamente se li usiamo senza controllo. L'importante è imparare a bilanciarli affinché ci facciano sentire bene."*

Nota per l'insegnante:

- Puoi **adattare le affermazioni** al contesto e all'età del gruppo.
- Se lo ritieni opportuno, conserva i poster con i consigli creati e appendili in classe.
- Ripeti la dinamica durante l'anno per vedere come si evolvono le abitudini mediatiche del gruppo.

D3

Giorno 3. Riflessione e abitudini sane (45 -50 minuti)

Attività 1: Riflessione e abitudini sane nei media

Adattato al ritmo e al livello di partecipazione del gruppo.

1.1.1 Obiettivi

1. Riflettere sulle proprie **abitudini mediatiche** e sui loro effetti sul benessere.
2. Sviluppare strategie personali per stabilire **pause salutari**.
3. Formulare regole e obiettivi personali per un uso dei media digitali più **responsabile e equilibrato**.

Materiali

- ☐ Fogli bianchi o colorati per disegnare o scrivere.
- ☐ Pennarelli, matite o colori.
- ☐ Vecchie riviste (opzionale, se si desidera creare un collage).
- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Grande cartoncino per creare la lista comune della classe.

1.1.2 Svolgimento dell'attività:

Parte 1 Introduzione: "Ecco come mi rapporto con i media"

1. Chiedi agli studenti di **disegnare un simbolo o un piccolo schizzo** che rappresenti come si sentono riguardo al loro uso dei media digitali.
 - Esempi:
 - Un cellulare con una nuvola: sensazione di confusione o saturazione.
 - Un sole: esperienza positiva.
 - Un orologio: mancanza di tempo libero.
 - Un albero: equilibrio o disconnessione.
2. Una volta terminato il disegno, forma **piccoli gruppi (3-4 studenti)**.
 - Ogni gruppo condivide i propri disegni e commenta quali sentimenti comuni emergono (stress, divertimento, stanchezza, calma...).
3. In seguito, ogni gruppo condivide una conclusione generale con il resto della classe.
 - **Obiettivo:** identificare le emozioni associate all'uso dei media e collegarle a esperienze personali.



Parte 2 Preparazione: "Zone e momenti liberi dai media"

1. Spiega che ora rifletteranno su **quando e dove è consigliabile disconnettersi**. Introduzione:
 - *"A volte i media digitali ci accompagnano tutto il giorno. Ma abbiamo anche bisogno di **momenti senza schermi**: per riposare, concentrarci o goderci il presente."*
 - Commenta alcuni esempi:
 - Niente cellulare durante i pasti.
 - Non guardare gli schermi prima di dormire.
 - Passeggiate o attività all'aperto senza tecnologia.
2. Quindi, dividi la classe in piccoli gruppi e distribuisci i materiali (fogli, cartoncini o riviste per il collage).
3. Compito di gruppo:
 - Pensare a luoghi e momenti della giornata in cui sarebbe bene fare una **pausa digitale**.
 - Rappresentare le loro idee su un poster o un collage.

- Esempi:
 - *"Durante i pasti"*
 - *"Prima di dormire"*
 - *"Mentre si studia"*
 - *"Con la famiglia o gli amici"*.



Parte 3. Presentazione e lista comune

1. Ogni gruppo presenta il proprio poster o collage.
2. Dopo le presentazioni, l'insegnante raccoglie le idee e, insieme, creano una **lista comune della classe** intitolata: **"Zone e momenti liberi dagli schermi"**.
3. Questa lista può essere **esposta in classe** per ricordarla durante tutto il corso.

Parte 4 "Il mio obiettivo digitale"

1. Ogni studente formula un obiettivo personale per migliorare il proprio **benessere digitale**.
2. Istruzioni:
 - Possono scriverlo o disegnarlo.
 - Deve essere un **obiettivo chiaro, realistico e positivo**.
 - Esempi:
 - *"Non usare il cellulare prima di andare a dormire."*
 - *"Avere un giorno senza schermi nel fine settimana."*
 - *"Ascoltare musica rilassante invece di guardare i social media."*
3. Al termine, conduci una riflessione plenaria:
 - Alcuni studenti possono condividere i propri obiettivi volontariamente e il resto del gruppo può offrire idee o consigli per raggiungerli.

Parte 5 Compito opzionale: "Parlo del mio obiettivo a casa"

1. Chiedi agli studenti di **condividere il loro obiettivo personale con i genitori o i tutor**. Possono discutere insieme su come supportarsi a vicenda per raggiungerlo (ad esempio, stabilendo orari comuni senza schermi).

Nota per l'insegnante:

- Valorizza i disegni e i collage come strumenti di **espressione emotiva**, non artistica.
- Rinforza i messaggi positivi sull'**equilibrio e il benessere**, evitando il senso di colpa.
- Puoi rivedere gli obiettivi in una sessione successiva e analizzare i progressi con il gruppo.

4.1.1 Obiettivi

1. Sviluppare il **pensiero critico** verso l'informazione digitale.
2. Identificare i segnali della **disinformazione** sui social media.

Materiali

- ☐ Esempi di titoli o post falsi/ fuorvianti (possono essere screenshot adattati).
- ☐ Proiettore digitale o lavagna.
- ☐ Fogli per annotare le risposte.

4.1.2 Svolgimento dell'attività

1. L'insegnante presenta 2-3 esempi di fake news o post fuorvianti.
2. In piccoli gruppi, gli studenti discutono:
 - "Come posso riconoscere se questa informazione è attendibile?"
 - "Quali sono i rischi di condividere informazioni non verificate?"
3. Ogni gruppo condivide le proprie conclusioni in una sessione plenaria.
4. L'insegnante riassume i punti chiave per rilevare le fake news sulla lavagna.



AC2 Attività 2: Il mio piano settimanale di disconnessione digitale

(durata 20-25 minuti)

4.1.1 Obiettivi

1. Promuovere l'**equilibrio** tra attività digitali e non digitali.
2. Incoraggiare l'**autonomia** nella gestione del tempo.

Materiali

- ☐ Stampabile: Modello di piano settimanale (con spazio per annotare attività senza schermi).
- ☐ Matite colorate o pennarelli.

4.1.2 Svolgimento dell'attività:

1. Ogni studente riceve un **modello di piano settimanale**.
2. Completa gli spazi con **attività senza schermi** (es. sport, lettura, passare del tempo con gli amici, hobby creativi).
3. Decora il piano in modo personale per rimanere motivato a seguirlo.
4. In una sessione plenaria, gli studenti condividono alcune idee stimolanti dal loro piano.
5. L'insegnante li incoraggia ad applicare il piano a casa per una settimana e a riflettere sui risultati.

Diario Emozionale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Quale attività di oggi ti ha reso più felice?	Quale emozione hai notato più forte oggi e perché?	Cosa vorresti migliorare domani?	Quale piccolo traguardo di oggi ti ha fatto sentire orgoglioso/a?°	Quale attività senza schermi ti è piaciuta di più oggi e cosa l'ha resa speciale?	Quanto tempo hai trascorso lontano dagli schermi e come ti sei sentito/a?	Cosa hai imparato su di te quando non dipendevi da alcun dispositivo?

Checklist dei materiali per tutte le attività

Giorno 1. Media digitali e benessere

- ☐ Testo stampato o proiettato: "Un giorno con Felix e Sam".
- ☐ Lavagna e pennarelli / gesso.
- ☐ Fogli di lavoro o fogli per annotare le impressioni.
- ☐ Dado delle emozioni e dei media (opzionale, per la seconda parte).
- ☐ Sedie disposte in cerchio o in gruppi di 4-5 studenti.

Giorno 2. Uso sano dei media digitali

- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Carte o proiettore con affermazioni sull'uso dei media digitali.
- ☐ Fogli o cartoncini per il lavoro di gruppo.
- ☐ Materiale per la creazione di poster con i risultati (pennarelli, nastro adesivo).

Giorno 3. Riflessione e abitudini sane

- ☐ Fogli bianchi o colorati per disegnare o scrivere.
- ☐ Pennarelli, matite o colori.
- ☐ Vecchie riviste (opzionale, se si desidera creare un collage).
- ☐ Lavagna e pennarelli.
- ☐ Grande cartoncino per creare la lista comune della classe.

Attività complementari

4.1 Notizie false

- ☐ Esempi di titoli o post falsi/fuorvianti (possono essere screenshot adattati).
- ☐ Proiettore digitale.
- ☐ Fogli per annotare le risposte.

4.2 Il mio piano settimanale di disconnessione digitale

- ☐ Stampabile: Modello di piano settimanale.
- ☐ Matite colorate o pennarelli.

Una giornata con Felix e Sam

Sam si è svegliato lunedì mattina e ha preso immediatamente il cellulare per guardare dei video. **Felix**, invece, si è vestito velocemente ed è uscito a praticare alcuni trick di calcio.

Dopo una colazione veloce, **Sam** ha guardato altri video e ha giocato a un gioco sul suo telefono.

A scuola, il suo telefono era sempre a portata di mano: solo per controllare i messaggi o guardare foto divertenti.

Nel pomeriggio, si è seduto sul divano, ha guardato una serie e più tardi ha giocato a un videogioco al computer.

Di notte, ha passato di nuovo del tempo sul cellulare fino a quando non è andato a dormire.

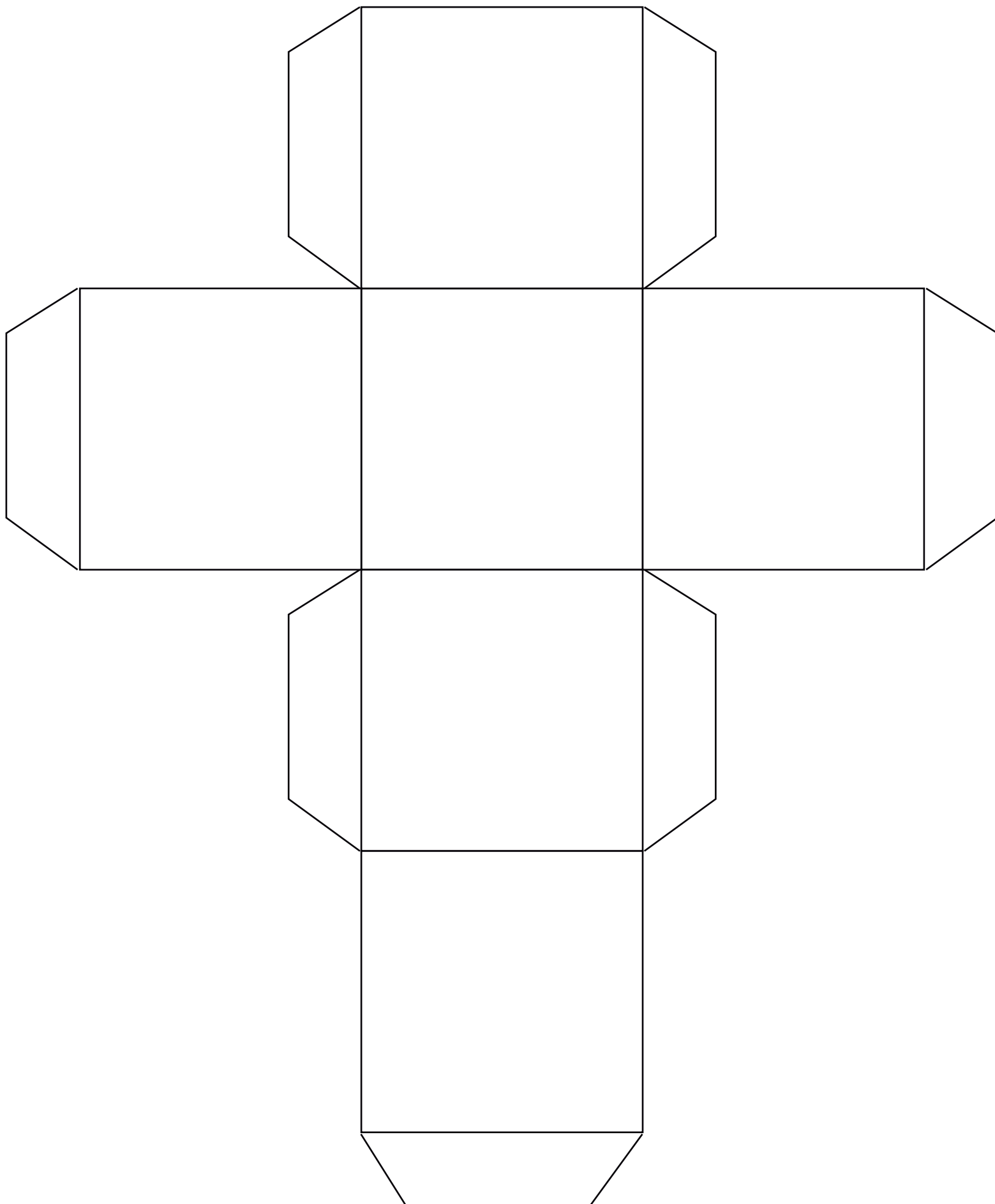
Felix ha fatto colazione ed è andato a scuola. Lì, ha partecipato in classe e ha giocato a rincorrersi durante la pausa.

In seguito, si è incontrato con i suoi amici per giocare a calcio.

A casa, ha letto un fumetto e ha giocato con la sua console per videogiochi per un po'.

Dopo cena, ha disegnato prima di andare a dormire.





Mi sento male quando mi confronto con altre persone sui social media.

Se passo troppo tempo al cellulare, mi viene il mal di testa.

A volte non ho tempo per i miei hobby perché uso troppo il cellulare.

Sento di avere meno voglia di incontrare i miei amici di persona.

Sento di dover essere disponibile tutto il tempo.

I media mi aiutano a imparare cose nuove.

Posso parlare con i miei amici, anche se sono lontani.

Posso esprimermi creativamente attraverso i media, ad esempio con foto o video.

Mi sento bene quando guardo un video divertente.

I media digitali mi permettono di trovare persone che condividono i miei stessi interessi e passioni.

A volte passo più tempo davanti agli schermi di quanto vorrei realmente.

Trovo difficile smettere di giocare una volta che inizio sul cellulare.

I media sono buoni, ma a volte ho bisogno di una pausa.

Mi rendo conto che i media influenzano il mio umore, a volte in meglio e altre in peggio.

Quando ricevo una notifica, voglio leggerla immediatamente, anche se sto facendo altro.



username.46



GIVEAWAY GLOBALE

Vinci un paio di AirPods gratis

Tutto ciò che devi fare è:

- Seguire questo account
- Inviarci un messaggio con il tuo nome completo e numero di telefono
- Condividerlo con i tuoi amici



Vincitori oggi!



Piace a **geminis37** e **doloresserpiente, juanes**

username.46 Non perdere questa opportunità





camardafrancesco9



Piace a sofia.gomez e altri.

camardafrancesco9 Sorpresa! Francesco "mi piace" e condividi per scoprirlo prima di chiunque altro #Messi #FirmaSpeciale #EsclusivaMondiale





blurs7



Piace a manuellopez e fernandasolis, juanperez, pepito gomez

blurs7 solleva 485 kg dal vivo!! Il video è stato rimosso ma noi lo abbiamo. COMMENTA "Voglio vederlo" e te lo invieremo.





"È una tecnica segreta che ho imparato in una clinica a Los Angeles", ha detto.

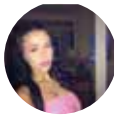
Canta senza respirare per 4 minuti



Piace a [alejandromagno](#) e [claudia834939](#), [anonimo506](#)...

Notizie FM Annalisa ha confessato in una "diretta privata" che prima di ogni concerto fa un esercizio di respirazione che le permette di **cantare per quasi 4 minuti senza prendere fiato**. Secondo il suo team, solo poche persone al mondo possono farlo. Metti "mi piace" al post per vedere il clip della diretta prima che lo cancellino.





annapep3



Anna challenge

Hai il coraggio di provarci?



Piace a jennrifer429.g e itzelgomez77

annapep3 riesce a camminare su una fila di lattine senza cadere. E tu? Registrati mentre cammini sopra 10 lattine di bibite gassate e taggaci. I migliori appariranno nelle nostre storie!!



Per insegnanti



Nessuna immagine del profilo.
L'account non è verificato.

Foto e testo molto generici.

I veri giveaway non chiedono dati privati.

I nomi di chi ha messo "mi piace" non sono affidabili.

La descrizione manca di dettagli.
Non ci sono termini e condizioni ufficiali per il giveaway.

Obiettivo: Identificare il phishing e il furto di dati.

L'account non è verificato

Cita un club inventato: "El Atlético Andino" non esiste.

Foto e testo molto generici.

Chiede "mi piace" e condivisioni per aumentare la portata.

Non ci sono fonti ufficiali (né l'account del club, né quello di Francesco, né media sportivi).

Utilizza frasi progettate per la viralità:
"esclusiva", "solo chi segue questo account", "domani", "firma segreta".

Obiettivo: Identificare falsi rumors sportivi e lavorare sul pensiero critico.





L'account non è verificato.

Il peso "sollevato" è oltre la realtà umana (possibile solo se sei un atleta professionista in quel campo specifico).

Foto di bassa qualità.

La manipolazione dell'engagement si riferisce alle tecniche e strategie utilizzate per influenzare l'attenzione e l'impegno degli utenti sulle piattaforme digitali.

Obiettivo: Identificare contenuti esagerati o fisicamente impossibili e rilevare l'engagement bait.

Una figura pubblica avrebbe molti commenti.

Promette qualcosa che non esiste (tipico clickbait).

Usa i commenti come valuta (manipolazione dell'engagement).

Non c'è un'immagine del profilo, né l'account è verificato.

Obiettivo: Rilevare inganni sottili, mettere in discussione informazioni senza fonte e capire come le truffe mescolano dati reali con affermazioni false per apparire credibili.

Foto di bassa qualità

Un team di professionisti non fa trapelare tecniche "segrete" via Instagram.

È fisiologicamente impossibile cantare senza respirare per 4 minuti.

Non mostra prove reali (data, fonte, link, screenshot).

Chiede "mi piace" in cambio di qualcosa (virality bait).





Profilo non verificato.

Obiettivo: Riconoscere sfide virali pericolose, valutare i rischi, identificare comportamenti imitabili che possono causare danni e resistere alla pressione sociale implicita.

Immagine del profilo personale che non si adatta al tema.

Foto di bassa qualità.

Attribuisce una falsa sfida a una celebrità.

Incoraggia a registrarsi e a esporsi senza pensare.
Promuove un'attività non sicura.

Diritti degli adolescenti

Guida per l'insegnante



Attività per l'istruzione secondaria

INTRODUZIONE

Diritti degli adolescenti: comprendere, mettere in discussione e trasformare

Gli adolescenti vivono ogni giorno situazioni in cui i loro diritti — all'istruzione, all'uguaglianza, alla protezione, alla partecipazione o al benessere — sono presenti, anche se molte volte non li identificano come tali. In questa fase dello sviluppo, iniziano a sviluppare il **pensiero critico**, mettendo in discussione ciò che considerano ingiusto e cercando di capire meglio il mondo che li circonda. Questo modulo sfrutta quell'impulso naturale per approfondire i **Diritti degli adolescenti** da una prospettiva più ampia, etica e globale.

A differenza dell'approccio della scuola primaria, qui gli studenti sono invitati ad analizzare come i diritti si manifestano nella loro vita quotidiana, come variano tra le diverse realtà globali e quale ruolo possono svolgere come **agenti di cambiamento**. Attraverso immagini, dilemmi, storie reali di adolescenti di altri paesi e spazi di dibattito, gli studenti comprendono che i diritti non sono solo concetti legali: sono **strumenti che permettono loro di vivere con dignità, sicurezza e opportunità**.

Il modulo propone un percorso in tre fasi:

01

Diritti nella vita quotidiana:

Partendo da scene familiari (classe, amicizie, social media, convivenza), gli studenti identificano **violazioni sottili o esplicite**, riflettono sulla responsabilità individuale e collettiva e iniziano a formulare domande etiche.

02

Diritti nel mondo:

Attraverso **storie reali** (Bangladesh, Vietnam, Turchia, Siria, Bolivia, Etiopia...), analizzano come fattori economici, culturali o politici influenzino la vita di altri giovani. Questo contrasto favorisce l'empatia, la consapevolezza globale e una profonda comprensione della disuguaglianza.

03

Diritti in azione:

Infine, gli studenti diagnosticano la propria scuola, propongono **miglioramenti reali** e progettano piccole azioni o progetti che possono trasformare il loro ambiente immediato. L'obiettivo è che sperimentino un **ruolo attivo, responsabile e partecipativo**.

Nel complesso, questo modulo aiuta a costruire una visione più critica, solidale e impegnata dei diritti umani, sviluppando abilità di **riflessione etica, argomentazione, cooperazione e cittadinanza attiva**.

Obiettivi del modulo

- Comprendere cosa sono i **Diritti degli adolescenti** e perché esistono.
- Analizzare come vengono applicati — o violati — nella **vita quotidiana** e in diversi contesti globali.
- Riflettere sulle **cause e conseguenze** delle disuguaglianze.
- **Dibattere situazioni reali** da diversi punti di vista.
- Riconoscere **dilemmi etici** e formulare argomentazioni ragionate.
- Sviluppare **empatia e sensibilità** verso realtà diverse.
- Valutare l'impatto delle **azioni individuali e collettive**.
- Praticare l'**ascolto attivo, il rispetto e la partecipazione democratica**.
- Identificare **aree di miglioramento** nella scuola.
- Progettare proposte o progetti che **promuovano i diritti**.
- Assumere un **ruolo responsabile** nella convivenza del gruppo e della scuola.

Parole chiave

- Diritti degli adolescenti
- Convenzione sui diritti dell'infanzia
- Protezione
- Uguaglianza
- Sicurezza
- Istruzione
- Salute
- Gioco e svago
- Partecipazione
- Rispetto
- Responsabilità
- Empatia
- Giustizia
- Cura
- Convivenza
- Voce del bambino / Essere ascoltati
- Benessere
- Bisogni primari
- Comunità / scuola

Risultati attesi per il modulo 9

Entro la fine di questo modulo, gli studenti **riconosceranno i loro diritti**, capiranno perché sono importanti e sapranno **come proteggerli** nella loro vita quotidiana.

Raccomandazioni per l'insegnante

- Gli adolescenti reagiscono meglio quando i temi si connettono con la **loro realtà**: amicizia, social media, pressione dei pari, uguaglianza, discriminazione, partecipazione, ambiente scolastico.
- Questo modulo si basa sul **pensiero critico**: facilita domande aperte e permetti agli studenti di costruire le proprie interpretazioni.
- Usa i casi reali nel documento per accendere l'empatia e ampliare la visione globale.
- **Evita di fare la morale**: incoraggia l'analisi, il dialogo e l'argomentazione.
- **Accetta l'umorismo o il distacco emotivo** come meccanismi tipici dell'adolescenza, ma reindirizzali verso la riflessione.
- Il modulo può culminare in un **piccolo progetto di classe o di scuola**: murale, campagna, video, proposta di miglioramento, ecc.



Le proposte di questo modulo sono concepite come una guida flessibile per lavorare con naturalezza e sensibilità. Puoi adattare le dinamiche al ritmo e ai bisogni del tuo gruppo: ogni sessione può durare tra i 50 e i 60 minuti o essere divisa secondo la struttura della scuola.

Usa questo materiale come punto di partenza e adattalo alla realtà della tua classe. Conosci i tuoi studenti meglio di chiunque altro e saprai come supportarli nel modo più appropriato.

A1

Giorno 1. Diritti nella vita (durata 55 minuti)

Attività 1: Immagine nascosta e lettura critica (10 - 15 minuti).

Materiali

- ☐ Immagine risorsa (proiettata o stampata).
- ☐ Lavagna o LIM.
- ☐ Aula disposta a cerchio o semicerchio.

1.1.1 Obiettivo:

1. Sviluppare l'**osservazione critica** e il **pensiero interpretativo**.
2. Riconoscere segnali di **benessere o violazioni dei diritti** in scene di vita reale.
3. Connettere l'immagine con le proprie esperienze di convivenza, **social media e vita scolastica**.
4. Innescare una **riflessione etica** senza introdurre ancora concetti teorici.

1.1.2. Svolgimento dell'attività

1. Osservazione silenziosa (30-45 secondi)

- Proietta l'immagine in silenzio. Di':
 - *"Guarda l'immagine senza commentare per ora. Osserva dettagli, espressioni, oggetti, relazioni e l'ambiente."*

2. Prime impressioni: Quale sensazione trasmette?

- Chiedi risposte rapide ed emotive:
 - *"Cosa ti trasmette questa immagine?"*
 - *"Cosa pensi stia succedendo?"*
 - *"Quale parola ti viene in mente quando la vedi?"*
- **Non correggere nulla:** raccogli tutte le interpretazioni.

3. Lettura critica guidata: Poni domande che si connettano con i diritti, l'uguaglianza e la convivenza.

- *"Chi sembra stare bene in questa scena e chi no?"*
- *"Quali segnali ti fanno pensare che qualcuno potrebbe aver bisogno di aiuto?"*
- *"Se tu facessi parte di questa situazione, come ti sentiresti?"*
- **Opzionale:** dividi il gruppo in coppie per una mini-riflessione prima di condividere con il gruppo.

4. Connessione con la loro realtà di adolescenti: guidare verso un contesto familiare.

- *"Hai visto situazioni simili a scuola, nel tuo gruppo di amici o sui social media?"*
- *"Cosa succede di solito quando nessuno dice nulla?"*
- *"Cosa potrebbe cambiare se qualcuno agisse diversamente?"*



5. Costruzione collettiva di significato

- Sulla lavagna, raccogli i concetti chiave che menzionano (senza spiegare ancora i diritti):
 - Sulla lavagna, raccogli i concetti chiave che menzionano (senza spiegare ancora i diritti)

Nota per l'insegnante

- **Non rivelare ancora** quale diritto è in gioco; lascia che gli adolescenti generino le proprie ipotesi.
- **Normalizza le interpretazioni divergenti:** stanno sviluppando il pensiero astratto.
- **Accetta l'umorismo o il distacco** come un meccanismo naturale, ma reindirizzalo verso la riflessione.
- Se emerge qualcosa di sensibile, **valida senza approfondire:** *"Grazie per averlo condiviso, lo terremo presente mentre continuiamo l'analisi."*

A2 Attività 2: Identificare i diritti nelle scene di vita reale (15 - 20 minuti).

Materiali

- ☐ Schede stampate o proiettate.
- ☐ Elenco visibile dei Diritti dell'Infanzia.
- ☐ Carte con brevi dilemmi.
- ☐ Lavagna o flipchart.
- ☐ Pennarelli.

1.2.1 Obiettivo:

1. Riconoscere **quali diritti sono coinvolti** nelle situazioni quotidiane.
2. Sviluppare l'**interpretazione critica** di scene ambigue o complesse.
3. Connettere le scene visive con **esperienze sociali reali** (amicizia, social media, convivenza scolastica).
4. Introdurre il **linguaggio dei diritti** in modo naturale.

1.2.2. Svolgimento dell'attività

1. Osserviamo le scene

- Proietta 2-3 scene e chiedi al gruppo di guardarle attentamente.
- Domande guida:
 - "Cosa sta succedendo realmente qui?"
 - "Chi ha potere nella scena e chi no?"
 - "Quali emozioni rilevi?"
- **Consenti diverse interpretazioni:** fa parte della profondità dell'esercizio.

2. Identificazione iniziale: Quale diritto potrebbe essere in gioco?

- Mostra ora l'elenco dei Diritti dell'Infanzia.
- Chiedi loro di scegliere uno o due diritti che pensano siano correlati a ogni scena.
- Esempi che possono emergere:

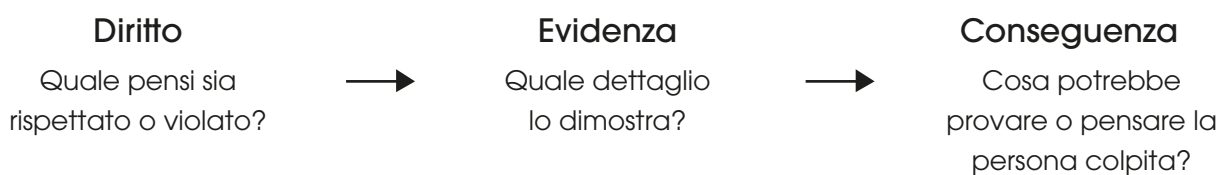
Diritto all'uguaglianza
Diritto ad essere ascoltati
Diritto a partecipare

Diritto alla privacy
Diritto a un buon trattamento
Diritto all'istruzione

- Domanda:
 - "Quale parte specifica della scena ti fa pensare a quel diritto?"

3. Mini-dibattito in coppia:

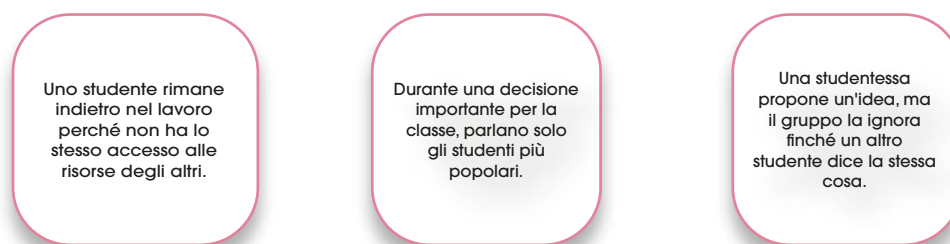
- Chiedi loro di lavorare in coppia e rispondere a queste domande:



- Successivamente, condividi con il gruppo allargato.

4. Introduciamo brevi dilemmi

- Distribuisci carte con situazioni quotidiane, per esempio:



- Chiedi loro di scegliere **quali diritti sono coinvolti** e giustificare il perché.
- Puoi usare domande come:
 - "Cosa dovrebbe cambiare affinché questo diritto venga rispettato?"
 - "Chi potrebbe intervenire e in che modo?"

5. Creiamo una mappa dei diritti quotidiani

- Sulla lavagna, crea una tabella con tre colonne:

Scena	Diritto coinvolto	Evidenza / Ragione.

- Riempila con i contributi del gruppo.
- Chiudi con un'idea chiave:
 - "I diritti si trovano in situazioni piccole come una conversazione, una partita, una foto o un lavoro di gruppo."

Nota per l'insegnante

- Permetti agli adolescenti di **connettersi spontaneamente** con il loro mondo reale (amicizie, social media, dinamiche sociali).
- Evita di dare **"risposte corrette"**: l'importante è l'argomentazione.
- Reindirizza se appaiono **giudizi personali**: "Parliamo di situazioni, non di persone."
- Se sorge un conflitto tra gli studenti, usalo come **materiale pedagogico** mantenendo sempre la sicurezza emotiva.

A3 Attività 3: Dilemmi etici nella vita quotidiana (15 - 20 minuti).

Materiali

- ☐ Carte con dilemmi etici legati all'adolescenza.
- ☐ Elenco visibile dei diritti (per riferimento).
- ☐ Sedie organizzate per il dibattito in piccoli gruppi o a "cerchio socratico".
- ☐ Lavagna per registrare le conclusioni.

1.3.1 Obiettivo:

1. **Analizzare situazioni ambigue** in cui possono essere coinvolti diversi diritti.
2. Sviluppare il pensiero critico, l'**argomentazione** e l'**ascolto attivo**.
3. Riconoscere la **responsabilità individuale e collettiva**.
4. Praticare il **processo decisionale etico** nei contesti quotidiani.

1.3.2. Svolgimento dell'attività

1. Presentazione dei dilemmi: "Non esiste un'unica risposta corretta"

- Spiega al gruppo:
 - *"Analizzeremo **situazioni di vita reale** della quotidianità. Non cerchiamo eroi o cattivi, ma di capire **quali diritti potrebbero essere in gioco** e come possiamo **prendere decisioni migliori**."*
- Distribuisci i dilemmi (o proiettali uno ad uno).
- Esempi:

Uno studente non capisce l'argomento ma si vergogna a chiedere e nessuno se ne accorge.

Uno studente cerca di spiegare il suo punto di vista in una discussione, ma viene interrotto o non viene preso sul serio.

In un progetto di gruppo, alcune persone decidono tutto e non lasciano partecipare gli altri.

Fanno "scherzi", ma riguardano sempre la stessa persona e non fanno più ridere.

In un'attività sportiva, trattano un compagno in modo diverso per come si veste o da dove viene.

Uno studente legge ad alta voce un messaggio privato di un'altra persona davanti alla classe.

2. Analisi in piccoli gruppi: diritto/confitto/opzioni

- Dividili in gruppi di 3-4 persone.
- Ogni gruppo risponde a queste tre domande:
 - **Quale/i diritto/i è/sono coinvolto/i?**
 - (Privacy, Uguaglianza, partecipazione, protezione, buon trattamento, ecc.)
 - **Dove appare il conflitto etico?**
 - (Potere del gruppo, pressione sociale, paura del rifiuto, disuguaglianza di trattamento...)
 - **Quali opzioni avrebbe la persona colpita?**
 - (Chiedere a un adulto, parlare al gruppo, cercare supporto, stabilire dei limiti...)
- Chiedi loro di scrivere brevi idee.

3. Dibattito strutturato nel gruppo allargato

- Scegli 2-3 dilemmi e apri il dialogo.
- Domande chiave:
 - *"Perché questa situazione è difficile da risolvere?"*
 - *"Quali conseguenze ha per ogni persona?"*
 - *"Cosa dovrebbe pesare di più: proteggere il diritto di qualcuno o seguire l'opinione del gruppo?"*
 - *"Cosa spinge qualcuno a decidere di agire o di non agire?"*
 - *"Se fossi in quella situazione, quale opzione ti sembrerebbe la più giusta?"*
- **Ricorda:** non ci sono risposte uniche, ma ci sono argomentazioni più solide.

4. Conclusioni: costruire principi etici di base

- Sulla lavagna, raccogli le idee nate dal dibattito.
- Esempi comuni:
 - **Tutti meritiamo di partecipare.**
 - **L'umorismo non giustifica il ferire qualcuno.**
 - **La privacy è importante.**
 - **Il silenzio influisce anche sulla situazione.**
 - **Aiutare è responsabilità di tutti.**
 - **L'uguaglianza inizia con semplici gesti.**
- Chiudi con:
 - *"Questi principi che avete formulato **si connettono con i diritti fondamentali**. Vediamo come funzionano in altre parti del mondo."*

Nota per l'insegnante

- **Evita di fare la morale;** incoraggia l'analisi e l'argomentazione.
- **Anticipa commenti umoristici o difensivi:** sono meccanismi tipici di questa età.
- Se sorge un dilemma troppo vicino a un conflitto reale del gruppo, **reindirizza a livelli più generali** per evitare personalizzazioni.
- Rinforza gli **interventi rispettosi** e l'ascolto attivo.

A1

Giorno 2. Diritti nel mondo (65 minuti)

Attività 1: "E se...?" — Domande per risvegliare la consapevolezza globale (10 - 15 minuti).

Materiali

- ☐ Elenco di domande "E se...?".
- ☐ Lavagna o fogli per flipchart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Aula organizzata in piccoli gruppi o a semicerchio.

2.1.1 Obiettivo:

1. Sviluppare il **pensiero critico** a partire da scenari ipotetici.
2. Identificare **quali diritti sono in gioco** in situazioni di disuguaglianza globale.
3. Comprendere che i **diritti non sono vissuti equamente** in tutti i luoghi del mondo.
4. Preparare il gruppo ad **analizzare storie reali** di adolescenti.

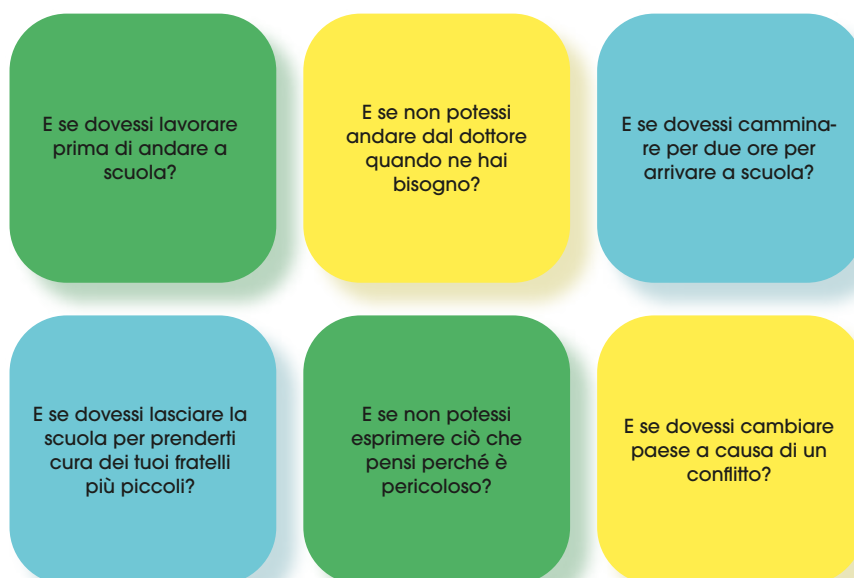
2.1.2. Svolgimento dell'attività

1. Attivazione: presentiamo la dinamica "E se...?"

- Spiega brevemente:
 - *"Immagineremo situazioni che molti adolescenti in altre parti del mondo vivono. Non cerchiamo risposte perfette, ma di riflettere su come cambierebbe la nostra vita se queste cose accadessero a noi."*

2. Lanciamo le domande chiave

- Poni alcune di queste domande **a un ritmo costante**:



3. Lavoro in piccoli gruppi: Impatto/diritto coinvolto/emozioni

- Consegna una domanda a ogni gruppo o lascia che la scelgano.
- Chiedi loro di rispondere a queste tre domande:

- Impatto pratico:
 - *"Come cambierebbe la tua vita quotidiana se questo fosse reale?"*
- Diritto coinvolto:
 - *"Quale diritto verrebbe violato?"*
- Emozioni:
 - *«Come ti sentiresti se fossi quella persona?»*
- Concedi **2-3 minuti** per pensare e scrivere brevi idee..

4. Plenaria: contrasto di esperienze

- Chiedi a ogni gruppo di **condividere la propria riflessione** a voce alta.
- Evidenzia differenze e somiglianze tra le domande:
 - **Alcune violano diritti fondamentali** (salute, istruzione, protezione).
 - **Altre colpiscono l'uguaglianza**, la partecipazione o la libertà di espressione.
- Tutti generano **emozioni intense**: frustrazione, paura, ingiustizia, stanchezza, impotenza.
- Chiudi questa sezione con una frase di transizione:
 - *"Ora che abbiamo immaginato questi scenari, conosceremo storie reali di adolescenti che vivono in situazioni simili."*

Nota per l'insegnante

- Evita che l'attività diventi una competizione a "chi sta peggio"; **mantieni il focus sui diritti e sull'empatia**.
- **Normalizza le reazioni emotive intense**.
- Se il gruppo si disperde, torna a domande specifiche: *"Ok, ma come influirebbe sulla tua salute? Sulle tue opportunità? Sul tuo futuro?"*
- Questo esercizio **prepara emotivamente e cognitivamente** alle narrazioni reali dell'esercizio successivo.

A2 Attività 2: Storie reali di adolescenti nel mondo (20 - 25 minuti).

Materiali

- ☐ Storie reali (stampate o proiettate).
- ☐ Schede di analisi individuale.
- ☐ Elenco visivo dei diritti (opzionale).
- ☐ Aula predisposta per la lettura in coppia o in piccoli gruppi.

2.2.1 Obiettivo:

1. Conoscere le **diverse realtà** degli adolescenti in vari paesi.
2. Identificare **quali diritti sono rispettati o violati** in ogni storia.
3. Riflettere sulle **cause strutturali**: povertà, conflitti, disuguaglianza di genere, migrazione.
4. Sviluppare **empatia, consapevolezza globale e pensiero critico**.
5. **Contrastare la propria vita quotidiana** con quella di altri giovani nel mondo.

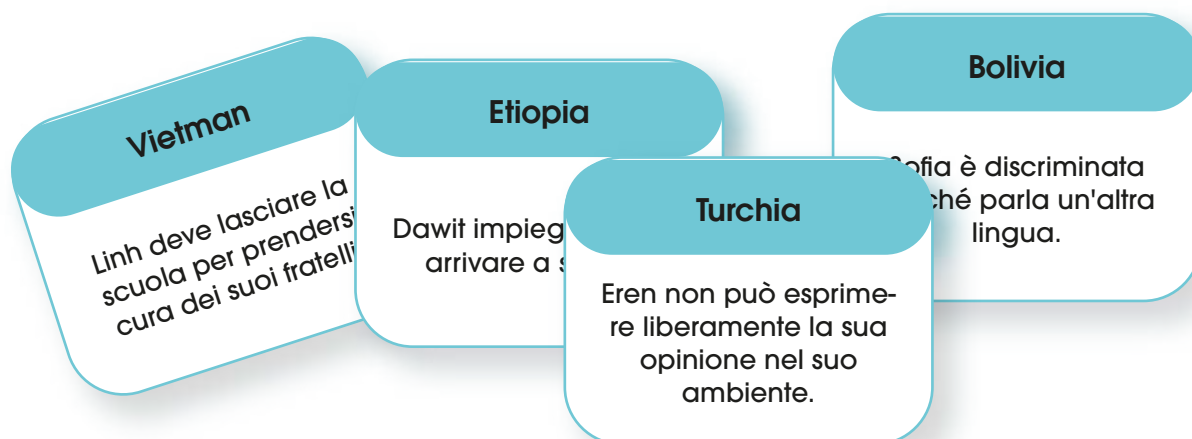
2.2.2. Svolgimento dell'attività

1. Introduzione alle narrazioni reali

- Di' loro:
 - *"Ora non immagineremo... conosceremo storie reali di ragazzi e ragazze della vostra età. Vivono vite diverse, ma tutti condividiamo gli stessi diritti."*
- Spiega che non si tratta di giudicare i paesi, ma di **comprendere i contesti**.

2. Lettura delle storie in coppia o gruppi di 3

- Distribuisci 3-4 storie diverse (per esempio):



- Chiedi loro di leggere e sottolineare:
 - Problema principale
 - Dettagli che mostrano la disuguaglianza
 - Emozioni del protagonista

3. Scheda di analisi critica

- Ogni gruppo compila una scheda con quattro domande chiave:

- Concedi 5-7 minuti per preparare le risposte..

Scheda di analisi critica			
Cosa sta succedendo?	Quali diritti sono violati?	Quali potrebbero essere le cause?	Come pensi che si senta la persona?
(fatti concreti)	(istruzione, salute, protezione, partecipazione, uguaglianza, casa, libertà...)	povertà, guerra, disuguaglianza, cultura, mancanza di risorse, discriminazione...	frustration, fear, tiredness, injustice, hope...

4. Plenaria: contrasto di realtà

- Ogni gruppo presenta brevemente la sua storia. Registra sulla lavagna:
 - Nome del protagonista
 - Paese
 - **Diritto principale colpito**
 - **Cause chiave**
- Poni domande di approfondimento:
 - *"Quale parte di questa storia ti ha colpito di più?"*
 - *"Quale opportunità sta perdendo questa persona?"*
 - *"Cosa dovrebbe cambiare affinché questo diritto venga rispettato?"*
 - *"Quali cose diamo per scontate che queste persone non hanno?"*

5. Chiusura comparativa: "La mia giornata vs. la loro"

- Chiedi un'ultima riflessione:
 - *"Immagina la tua giornata normale... quali cose puoi fare perché i tuoi diritti sono protetti?"*
- Consenti 1-2 interventi volontari.
- Chiudi con una frase di transizione:
 - *"I diritti non proteggono solo gli individui: hanno bisogno di **sistemi, risorse e decisioni collettive**. Nella prossima attività analizzeremo perché avvengono queste disuguaglianze."*

Nota per l'insegnante

- Evita di cadere in discorsi che generano senso di colpa; usa il termine **"privilegi"** con sensibilità.
- Spiega che l'intenzione non è confrontare chi soffre di più, ma **comprendere i contesti**.
- Se sorge qualche stereotipo, reindirizza: **"Parliamo di cause strutturali, non di culture."**
- Questa attività crea un **forte impatto emotivo**; valida le emozioni e mantieni un tono di supporto.

A3 Attività 3: Analisi critica — Cause e conseguenze (locali e globale) (20 - 25 minuti).

Materiali

- ☐ Modelli di analisi critica (cause/conseguenze/attori/diritti).
- ☐ Lavagna o strumento digitale collaborativo.
- ☐ Carte con concetti chiave (Materiale stampabile).
- ☐ Storie analizzate nell'attività A2.

2.3.1 Obiettivo:

1. Comprendere che le violazioni dei diritti non avvengono per caso: hanno **cause profonde**.
2. Differenziare tra **cause personali e cause strutturali**.
3. Analizzare come le **decisioni sociali, economiche e politiche** influenzano la vita degli adolescenti.
4. Sviluppare il **pensiero critico** e le abilità di argomentazione.
5. **Connettere le disuguaglianze globali** con le sfide locali nella scuola o nella comunità.

2.3.2. Activity procedure:

1. **Attivazione: "Perché succede quello che succede?"**
 - Spiega al gruppo:
 - *"Ora che conoscete le storie reali, analizzeremo perché avvengono queste situazioni. Non cercheremo colpevoli individuali, ma di capire i **meccanismi che colpiscono i diritti**."*
 - Domande iniziali:
 - *"Una violazione di un diritto può avere **diverse cause**?"*
 - *"Sono sempre visibili o alcune passano inosservate?"*
2. **Presentazione del modello di analisi**
 - Sulla lavagna o sul proiettore, mostra quattro colonne:
 - **Cause** (Cosa sta succedendo e perché?)
 - **Conseguenze** (Che effetti produce?)
 - **Attori coinvolti** (Chi partecipa direttamente o indirettamente e cosa prova?)
 - **Diritti colpiti** (Quali diritti sono violati?)
 - Gli studenti useranno questa struttura per **approfondire la storia assegnata**.
3. **Lavoro in piccoli gruppi:** scomporre la storia
 - Ogni gruppo riprende la storia analizzata nell'attività **A2** e risponde:

Cosa succede e perché?	Che effetti produce?	Chi partecipa direttamente o indirettamente e cosa prova?	Quali diritti sono violati?
• Economiche: povertà, mancanza di risorse, disoccupazione • Sociali: disuguaglianza, discriminazione, norme culturali • Politiche: conflitti, mancanza di leggi, corruzione • Familiari: responsabilità precoci, migrazione, malattia	Nell'istruzione, nella salute, nel benessere emotivo, nella carriera futura, nelle relazioni...	Famiglia Comunità Governo Aziende Organizzazioni Comunità internazionale	Sceglينه uno o più.

- Concedi **6-8 minuti** per completare l'attività.

4. Plenaria: confronto tra le storie

- Ogni gruppo condivide una causa chiave e una conseguenza principale.
- Sulla lavagna, crea una tabella comparativa:

Paese	Causa principale	Conseguenza principale	Diritto colpito
-------	------------------	------------------------	-----------------

- Rafforza i modelli comuni:
 - Molti problemi sono dovuti alla **mancaanza di risorse, discriminazione, conflitti, distanza dalla scuola o carico di lavoro.**
 - Diverse conseguenze **colpiscono il futuro, l'istruzione, la salute mentale o l'uguaglianza di opportunità.**

5. Connessione locale: "Succede qualcosa di simile qui?"

- Poni domande per collegare la realtà globale con la vita degli studenti:
 - *"Nel vostro ambiente, ci sono disuguaglianze che colpiscono alcuni compagni?"*
 - *"Ci sono persone che hanno meno opportunità? Perché?"*
 - *"Quali decisioni del centro, del quartiere o delle famiglie influenzano queste situazioni?"*
- L'obiettivo non è confrontare la sofferenza, ma rilevare modelli di disuguaglianza.

6. Conclusione: costruire un quadro critico

- Sulla lavagna, scrivi le idee chiave emerse:
 - I diritti dipendono dalle **condizioni sociali.**
 - Le disuguaglianze **non sono colpa dei singoli.**
 - La mancanza di diritti ha **effetti a catena.**
 - **L'istruzione e la partecipazione** aiutano a trasformarli.
- Tutti i giovani hanno il potere di agire nel proprio ambiente.
- Chiudi con questa idea:
 - ***"Capire le cause è il primo passo per cambiarle. E il cambiamento inizia anche dai piccoli luoghi: nella scuola, nel gruppo, nel vostro ambiente."***

Nota per l'insegnante

- **Evita discussioni che semplificano contesti complessi** ("quel paese è cattivo", "quella famiglia non se ne cura").
- Reindirizza verso spiegazioni strutturali, con un **focus critico e rispettoso.**
- Se sorge un confronto con realtà sensibili del gruppo, **contieni e riorienta: "Apprezzo ciò che stai condividendo. Manteniamo la riflessione su come migliorare l'ambiente."**
- Preparali emotivamente per il Giorno 3, dove si lavorerà su soluzioni e azioni.

A1

Giorno 3. Rete di supporto (65 minuti)

Activity 1: School centre diagnosis — “Which rights are lived here?” (15 - 20 minutes).

Materiali

- ☐ Schede o elenco ampio dei Diritti degli Adolescenti
- ☐ Schede di osservazione per gli studenti
- ☐ Lavagna o carta per flipchart para creare la "Mappa dei Diritti del Centro"
- ☐ Aula organizzata in cerchio

3.1.1 Obiettivo:

1. Analizzare come i **diritti vengono rispettati o violati** all'interno del centro scolastico stesso.
2. Sviluppare l'**osservazione critica** delle dinamiche reali: coesistenza, partecipazione, uguaglianza, benessere.
3. Riconoscere **punti di forza e aree di miglioramento** nell'ambiente educativo.
4. Preparare gli studenti a **progettare proposte d'azione**.

3.1.2. Svolgimento dell'attività

1. Attivazione: “Portare i diritti nella nostra vita quotidiana”

- Breve introduzione:
 - “*Nei giorni scorsi abbiamo parlato di diritti in scenari immaginari e in luoghi di tutto il mondo. Oggi è il momento di guardare al nostro ambiente: come si vivono i diritti qui, nel nostro centro?*”
- Mostrare l'elenco dei diritti e spiegare che lo useranno come una **lente analitica**.

2. Osservazione guidata del centro (Individuale o a coppie)

- Consegnare la scheda di osservazione con domande quali:

I diritti nella mia scuola			
Il diritto alla partecipazione è rispettato?	Il diritto all'uguaglianza?	Il diritto al buon trattamento?	Il diritto al gioco e al riposo?
(Gli studenti possono dare la loro opinione? Vengono ascoltati?)	(Ci sono gruppi esclusi? Tutti sono trattati allo stesso modo?)	(Come sono le interazioni tra coetanei e con gli insegnanti?)	(Sono spazi sicuri e accessibili?)
Il diritto all'istruzione?	Il diritto alla protezione?		
(Il centro è percepito come un luogo sicuro per imparare?)	(Quali meccanismi esistono per evitare situazioni di rischio o molestie?)		

- Possono analizzare: **aule, corridoi, ricreazione, mensa, ingresso/uscita, bagni.**
- Concedere **5 minuti per un'osservazione rapida** dal proprio posto o ricordando esperienze recenti.

3. Lavoro di gruppo: scegliamo 3 diritti chiave

- Formare gruppi di 4-5 persone e chiedere loro di scegliere tre diritti:
 - Uno che ritengono sia **rispettato**.
 - Uno che sia **a volte sì, a volte no**.
 - Uno che **debba migliorare**.
- Ogni gruppo scrive:
 - **Prove concrete**
 - **Momenti o luoghi in cui accade**
 - **Come questo influisce sul benessere degli studenti**

4. Costruzione della "Mappa dei Diritti del Centro"

- Sulla lavagna o sulla carta per flipchart, disegnare tre colonne:

Rispettati

A volte

Da migliorare.

5. Ogni gruppo colloca le proprie osservazioni

- Questo genera una mappa visiva di:
 - **Punti di forza del centro**
 - Incoerenze
 - **Sfide reali.**
- **Osservare se appaiono dei modelli:**
 - "Diritto ad essere ascoltati" in "da migliorare"
 - "Buon trattamento" in "a volte"
 - "Uguaglianza" in diverse colonne
 - "Partecipazione" come sfida comune
 - "Riposo/gioco" come un diritto raramente discusso

6. Dibattito: Perché alcune cose funzionano e altre no?

- Lanciare domande:
 - *"Cosa fa sì che un diritto sia rispettato in alcuni luoghi e non in altri?"*
 - *"Chi ha il potere di migliorare questi punti?"*
 - *"Quali piccole azioni stanno già funzionando e potremmo rafforzare?"*
- Permettere interventi brevi e rispettosi.

7. Chiusura della diagnosi: scegliamo le priorità

- Per preparare l'attività successiva, chiedere al gruppo di scegliere 1-2 diritti prioritari su cui lavorare per proposte reali di miglioramento.
- Esempio di chiusura:
 - *"Questi sono i diritti che vogliamo migliorare nel nostro centro. Ora penseremo ad azioni reali per renderlo possibile."*

Nota per l'insegnante

- Assicurarsi che la sessione non si trasformi in lamentele verso il centro o persone specifiche.
- **Reindirizzare verso comportamenti e dinamiche**, non verso singoli individui.
- Se sorge una discussione sociale sensibile, convalidare e reindirizzare:
 - *“Quello che state sottolineando è importante. Pensiamo a come trasformarlo in modo costruttivo.”*
- Questa attività è eccellente come **valutazione formativa** e punto di partenza per proposte di miglioramento.

A2 Attività 2: Progettazione di progetti di miglioramento — “La nostra scuola con più diritti” (25 - 30 minuti).

Materiali

- ☐ Grandi cartelloni o carta per flipchart
- ☐ Pennarelli, matite, colori, adesivi
- ☐ Nastro adesivo per esporre i poster
- ☐ Modello guida con 4 sezioni (Diritto / Problema / Azione / Impatto)
- ☐ Spazio per lavorare in gruppi di 4-6 studenti

3.2.1 Obiettivo:

1. Trasformare l'analisi del centro in proposte reali.
2. Sviluppare un **pensiero creativo e cooperativo** orientato alle soluzioni.
3. Comprendere che i diritti richiedono **azioni concrete e partecipazione**.
4. Promuovere il **senso di responsabilità e la cittadinanza attiva**.

3.2.2. Svolgimento dell'attività

1. Recuperiamo la “Mappa dei Diritti del Centro”
 - Proiettare o mostrare la mappa creata nell'attività precedente.
 - Porre brevi domande:
 - “Quale diritto appare di più in ‘da migliorare’?”
 - “C'è un diritto che influisce su diverse aree del centro?”
 - “Quale diritto vi piacerebbe davvero migliorare?”
 - Ogni gruppo sceglie uno di quei diritti come focus del proprio progetto.
2. Spiegazione della missione del progetto
 - Ogni gruppo progetterà una proposta che risponda a quattro domande

Centre's Rights Map			
Quale diritto vogliamo migliorare?	Quale problema esiste nel centro relativo a questo diritto?	Quale azione possiamo proporre per migliorare questa situazione?	Che impatto avrebbe?
Choose one or several	(es. Mancanza di partecipazione, zone non sorvegliate, mense disorganizzate).	(es. Creare una "Cassetta delle idee", organizzare turni di parola, campagne di sensibilizzazione).	es. Più uguaglianza, meno conflitti, migliore
3. Brainstorming guidato (5-7 minuti) • I gruppi generano proposte. Guida con domande: ◦ “Quale soluzione sarebbe davvero utile?” ◦ “Cosa possiamo fare noi studenti senza dipendere interamente dagli adulti?” ◦ “Di cosa avremmo bisogno perché funzioni?” ◦ “Quali ostacoli potremmo trovare?” ◦ “Chi trarrebbe beneficio da questa azione?” • Assicurarsi che tutte le voci del gruppo partecipino.			

4. Creazione del poster del progetto

- Ogni poster deve includere:

1. Diritto scelto
2. Problema rilevato
3. Azione proposta
4. Impatto previsto
5. Uno slogan o una frase di gruppo
 - (Esempi: "La tua voce conta qui", "Uguaglianza in ogni angolo del centro", "Partecipare è cambiare").

Diritto ad essere ascoltati

A volte

- Le decisioni vengono prese senza contare su tutti.
- Alcune opinioni vengono ignorate o ridicolizzate.
- C'è timore di parlare per paura di prese in giro o punizioni.
- Parlano sempre le stesse persone.

Impatto previsto:

- Tutti si sentono apprezzati e rispettati.
- La convivenza nel gruppo migliora.
- C'è più partecipazione e idee migliori.
- La fiducia e il rispetto reciproco aumentano.

Soluzioni

- Ascoltare senza interrompere quando qualcuno parla.
- Rispettare tutte le opinioni, anche se non si è d'accordo.
- Creare turni di parola in classe o nel gruppo.
- Incoraggiare la partecipazione di chi parla meno.

"Parlare e ascoltare ci unisce."

- **Incentivare la creatività visiva:** colori, disegni, simboli, icone.

5. Mostra in classe (1-2 minuti per gruppo)

- Ogni gruppo presenta il progetto agli altri. Domande di approfondimento:
 - "Come funzionerebbe questa idea in pratica?"
 - "Di cosa avreste bisogno per iniziare?"
 - "Quale problema concreto risolverebbe?"
- Rafforzare l'ascolto attivo e il rispetto.

6. Creazione del "Muro dei Diritti in Azione"

- I poster vengono appesi su un murale visibile in aula o nel corridoio.
- Dire:
 - **"Queste proposte sono l'impegno del nostro gruppo per migliorare il modo in cui viviamo i nostri diritti a scuola."**
- **Opzionale:** Indire una votazione per scegliere l'azione più fattibile e presentarla alla direzione del centro.

Nota per l'insegnante

- Dare priorità alla creazione di **proposte realistiche e applicabili**.
- Evitare che l'attività si concentri sulle lamentele; **reindirizzare verso le soluzioni**.
- Convalidare emozioni e preoccupazioni senza scavare in casi personali.
- È possibile utilizzare queste proposte come base per un progetto trimestrale o un **piano di convivenza**.
- È l'ideale per valutare le **competenze di cittadinanza e convivenza**.

A3 Attività 3: Dibattito finale + impegno — “Quale diritto è essenziale per me?” (10 - 15 minuti).

Materiali

- ☐ Aula organizzata in cerchio
- ☐ Schede dei singoli diritti (opzionale)
- ☐ Lavagna per una word cloud (nuvola di parole)
- ☐ Scheda degli impegni (opzionale)

3.3.1 Obiettivo:

1. Integrare l'**apprendimento del modulo** da una prospettiva personale.
2. Incoraggiare l'**espressione emotiva**, il pensiero critico e la consapevolezza.
3. Riconoscere che i **diritti non sono astratti**: influenzano la vita reale degli studenti.
4. Generare un **senso di comunità**, responsabilità ed empowerment.

3.3.2. Svolgimento dell'attività

1. **Attivazione emotiva: “Cosa abbiamo imparato insieme”**
 - Guidare il gruppo:
 - *“Abbiamo trascorso tre sessioni analizzando i diritti nelle nostre vite, nel mondo e nella nostra scuola. Ora è il momento di qualcosa di più personale: decidere quale diritto è particolarmente importante per voi.”*
 - Fare un respiro collettivo insieme per focalizzare l'attenzione.
2. **Scegliere il diritto (con schede o mentalmente)**
 - Opzioni:
 - consegnare schede
 - proiettarle
 - lasciare che ognuno scelga mentalmente.
 - Domande guida:
 - *“Quale diritto ti fa sentire più protetto?”*
 - *“Quale fa una vera differenza nella tua vita quotidiana?”*
 - *“Quale vorresti fosse sempre rispettato per tutti gli adolescenti del mondo?”*
 - *“Quale vorresti promuovere nel tuo ambiente?”*
 - Lasciare qualche secondo per la riflessione.
3. **Giro di partecipazione volontaria: esprimere il significato**
 - Ogni studente (solo se lo desidera) condivide brevemente:
 - *“Il diritto più importante per me è ___ perché...”*
 - *“Questo diritto mi aiuta quando...”*
 - *“Vorrei che questo diritto fosse più rispettato perché...”*
 - Per approfondire, chiedere:
 - *“Cosa succederebbe se questo diritto mancasse nella tua vita?”*
 - *“Cosa ti ha insegnato questo modulo su quel diritto?”*
 - Non forzare nessuno; convalidare ogni intervento.

4. **Costruzione collettiva:** nuvola di parole finale

- Sulla lavagna, raccogliere le parole chiave che emergono:
 - Sicurezza – Libertà – Uguaglianza – Fiducia – Giustizia – Rispetto – Benessere – Partecipazione – Emozioni – Amicizia – Speranza – Protezione – Voce – Opportunità
- Una volta creata la nuvola, dire:
 - *“Tutte queste parole riassumono ciò che i diritti significano per voi. Sono un riflesso di ciò che apprezzate e volete proteggere.”*

5. **Final commitment (simbolico o scritto)**

- Impegno finale

Opzione 1

Impegno orale di gruppo

Tutti mettono la mano al centro e dicono:

“Ci impegniamo a prenderci cura dei nostri diritti e di quelli degli altri.”

Opzione 2

Impegno scritto individuale

Su una scheda o post-it:

“Da oggi, mi impegno a promuovere il diritto a ___ nel mio ambiente.”

Opzione 3

Impegno silenzioso

Alzare il pollice quando sentono di essere pronti a prendersi quell'impegno.

6. **Chiusura del modulo**

- Concludere con una frase ispiratrice:
 - *“I diritti non sono solo regole scritte: vivono nelle nostre decisioni, in come trattiamo gli altri e in come difendiamo la giustizia. Ognuno di voi ha il potere di fare in modo che questi diritti si realizzino un po' di più ogni giorno.”*

Nota per l'insegnante

- Mantenere un'atmosfera sicura e priva di pressioni.
- Non approfondire storie personali sensibili; riconoscere l'emozione e andare avanti.
- Osservare quali diritti scelgono: è una **valutazione qualitativa molto preziosa**.
- È possibile riprendere questi impegni in future ore di tutoraggio o sessioni di convivenza.

AC1 Attività complementari

Attività 1: “Mappa delle Ingiustizie Quotidiane” (20-25 minuti).

4.1.1 Obiettivo:

1. Identificare situazioni quotidiane che violano i diritti in modo sottile o normalizzato.
2. Sviluppare un pensiero critico riguardo alle disuguaglianze presenti nell'ambiente scolastico e sociale.
3. Riflettere sulle forme di partecipazione e difesa dei diritti.
4. Promuovere l'empatia e la responsabilità collettiva.

Materiali

- ☐ Piccole schede o post-it
- ☐ Pennarelli
- ☐ Lavagna o rotolo di carta per la mappa
- ☐ Esempi visivi di micro-ingiustizie (opzionale)

4.1.2. Svolgimento dell'attività

1. Attivazione: Cos'è una micro-ingiustizia?

- Spiegare brevemente:
 - *“Una micro-ingiustizia è una piccola situazione quotidiana che può sembrare ‘normale’, ma che colpisce i diritti di qualcuno.”*
- Esempi comuni:
 - Non lasciare che qualcuno partecipi perché “ci mette sempre troppo tempo”.
 - Fare **battute sull'aspetto** o l'accento di un compagno.
 - Ignorare l'opinione di qualcuno nel lavoro di gruppo.
 - Registrare senza permesso.
 - Distribuire i turni in modo non equo.

2. Lavoro individuale: “Scrivi una micro-ingiustizia che hai visto”

- Ogni studente scrive una situazione osservata (senza personalizzare, senza nomi).
- Possono scegliere tra:
 - Aula,
 - Ricreazione,
 - Social Network,
 - Comunità,
 - Attività sportive.

Confrontare costantemente voti, corpi o popolarità.

Un compagno viene chiamato con un soprannome che non gli piace.

Minimizzare la paura o la tristezza di un'altra persona.

Ignorare un'idea finché non la dice qualcun altro.

Commenti “innocui” che feriscono.

Alcuni non scelgono mai cosa fare perché “è già stato deciso”.

3. Classificazione sulla “Mappa delle Ingiustizie Quotidiane”

- Sulla lavagna, creare delle categorie:

| Partecipazione | Uguaglianza | Privacy | Buon trattamento | Giustizia | Protezione |

- Ogni studente colloca la propria scheda dove pensa che appartenga.

4. Dibattito guidato: Perché accadono? Come ci influenzano?

- Domande chiave:
 - *“Perché pensate che queste situazioni accadano così spesso?”*
 - *“Quali emozioni generano nella persona colpita?”*
 - *“Quale diritto viene violato in ogni caso?”*
 - *“Cosa potrebbe fare un osservatore per migliorare la situazione?”*

5. Chiusura: scegliere un mini-impegno

- Ogni studente seleziona una micro-ingiustizia dalla mappa e **propone un'azione individuale**:
 - *“Ascoltare di più.”*
 - *“Non ridere a battute offensive.”*
 - *“Invitare altri a partecipare.”*
 - *“Non registrare senza permesso.”*
 - *“Aiutare quando qualcuno è solo.”*

Nota per l'insegnante

- Assicurarsi che **nessuno** indichi **compagni specifici**.
- Sottolineare che l'obiettivo è **trasformare l'ambiente**, non giudicare le persone.
- Questa attività è **ideale per i tutoraggi**, la convivenza e l'educazione etica.

AC2

Attività 2: "Tribunale dei Diritti" (25 -30 minuti).

4.2.1 Obiettivo:

1. Sviluppare capacità di **argomentazione**, espressione orale e pensiero critico.
2. Comprendere i **conflitti tra diversi diritti**.
3. Praticare un **processo decisionale informato**.
4. Promuovere il **rispetto** per le diverse opinioni e l'ascolto attivo.

Materiali

- ☐ Schede con casi brevi
- ☐ Schede dei ruoli: avvocato, rappresentante dei diritti, studente, insegnante, osservatori
- ☐ Poster dei diritti
- ☐ Sedie per allestire il "tribunale"

4.2.2. Svolgimento dell'attività

1. **Presentazione del "tribunale"**
 - Spiegare che ogni gruppo analizzerà un caso e dovrà rispondere:
 - *Quale diritto è in conflitto?*
 - *Quale decisione sarebbe la più giusta?*
 - *Quali argomentazioni sostengono tale decisione?*
2. **Assegnazione dei ruoli in ogni gruppo**
 - **Avvocato del diritto:** difende il diritto leso.
 - **Studente coinvolto:** spiega la propria versione.
 - **Insegnante:** fornisce il contesto scolastico.
 - **Osservatori:** valutano le argomentazioni e propongono miglioramenti.
3. **Casi brevi (sceglierne 2-3):**

Caso 1

Privacy

Uno studente registra un video in classe senza permesso e lo carica sui social media.

Caso 2

Uguaglianza

In educazione fisica, un gruppo esclude sempre la stessa persona.

Caso 3

Libertà di espressione vs. rispetto

Uno studente esprime la propria opinione in classe, ma gli altri ridono di lui o lo ignorano.

Caso 4

Protezione.

Un ragazzo riceve messaggi offensivi in un gruppo privato.

Caso 5

Partecipazione

In un progetto di gruppo, due persone decidono tutto senza consultare gli altri.

4. Mini-processo: ogni gruppo presenta il suo caso

- Il "tribunale" risponde:
 - *Quale diritto è stato violato?*
 - *Cosa si dovrebbe fare per rettificare la situazione?*
 - *Chi dovrebbe intervenire?*
 - *Quali azioni preventive possiamo adottare?*

5. Votazione finale: quale decisione è la più giusta?

- Ogni gruppo vota tra:
 - Soluzione A
 - Soluzione B
 - Soluzione C
 - Altra proposta (creata dal gruppo)

6. Chiusura riflessiva

- Domande finali:
 - *"È facile decidere cosa è più giusto?"*
 - *"Cosa abbiamo imparato sulla responsabilità e la coesistenza?"*
 - *"Cosa faresti diversamente se vivessi uno di questi casi?"*

Nota per l'insegnante

- **Evitare** che diventi un vero processo tra studenti.
- Mantenere il **focus sull'argomentazione**, non sulla colpa.
- Puoi **registrare** i "mini-processi" per una riflessione successiva (se la scuola lo consente).



Lista di controllo dei materiali - Tutte le attività

Giorno 1: Diritti nella vita

1.1 Immagine nascosta + lettura critica

- ☐ Immagini stampate o proiettate.
- ☐ Lavagna o pannello per raccogliere le idee.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Aula disposta in cerchio o semicerchio.

1.2 "Quali diritti vedi qui?"

- ☐ Immagine (illustrazione).
- ☐ Elenco visibile dei diritti dei bambini.
- ☐ Brevi schede di dilemmi.
- ☐ Lavagna o flipchart.
- ☐ Pennarelli.

1.3 Dilemmi sui diritti nella vita quotidiana

- ☐ Schede con dilemmi quotidiani (social media, amicizie, classe, convivenza).
- ☐ Schede dei ruoli (opzionale).
- ☐ Sedie per formare piccoli gruppi.
- ☐ Lavagna per le conclusioni.

Giorno 2: Diritti nel mondo

2.1 "E se...?" - Domande di risoluzione dei problemi

- ☐ Elenco di domande "E se...?".
- ☐ Lavagna o flipchart.
- ☐ Pennarelli.
- ☐ Spazio per il lavoro in piccoli gruppi.

2.2 Storie vere di adolescenti nel mondo

- ☐ Storie vere stampate o proiettate. Schede di analisi dei casi individuali.
- ☐ Breve dizionario visivo dei diritti (opzionale).
- ☐ Aula preparata per la lettura di gruppo o il lavoro a stazioni.

2.3 Chiusura della sessione

- ☐ Modelli di analisi critica.
- ☐ Lavagna o strumento digitale.
- ☐ Pennarelli o dispositivi per il lavoro collaborativo.
- ☐ Mappe del mondo (opzionale).
- ☐ Schede dei concetti chiave: discriminazione, povertà, conflitto, migrazione, disuguaglianza di genere, accesso alle risorse.

Giorno 3: Rete di supporto

3.1 "Quali diritti si vivono qui?"

- ☐ Elenco o schede dei diritti dei bambini.
Schede di osservazione per gli studenti.
- ☐ Lavagna/flipchart per creare la "Mappa dei Diritti della Scuola".
- ☐ Pennarelli.

3.2 "La nostra scuola con più diritti"

- ☐ Cartoncini grandi o fogli A3 per i progetti.
- ☐ Pennarelli, matite, colori, adesivi.
- ☐ Nastro adesivo per l'esposizione.
- ☐ Modello guida con 4 blocchi.
- ☐ Spazio per lavorare in gruppi di 4-6 studenti.

3.3 Role-play: Praticare come aiutare

- ☐ Schede di scenario (1 per gruppo).
- ☐ Spazio libero per la recitazione.
- ☐ Fogli per appunti (opzionale).

3.4 "Quale diritto è essenziale per me?"

- ☐ Cerchio di sedie.
- ☐ Schede individuali dei diritti (opzionale).
- ☐ Lavagna per la nuvola di parole finale.
- ☐ Scheda dell'impegno personale (opzionale).

Attività complementari

4.1 "Mappa delle Ingiustizie Quotidiane"

- ☐ Piccole schede o post-it (min. 1 per studente).
- ☐ Pennarelli o penne.
Grande flipchart o lavagna. Nastro adesivo
- ☐ (se si usano i post-it).
- ☐ Elenco visibile dei Diritti dei Bambini.
(Opzionale) Immagini o esempi visivi di
- ☐ micro-ingiustizie.
- ☐ (Opzionale) Schede categorizzate per tipo.

4.2 "Tribunale dei Diritti"

- ☐ Schede con casi brevi (2-5 righe per caso).
- ☐ Schede dei ruoli (spiegati nell'attività).
- ☐ Poster con i principali Diritti dei Bambini.
- ☐ Sedie per organizzare lo "spazio del tribunale".
- ☐ Cronometro o orologio visibile.
- ☐ (Opzionale) Scheda di valutazione per gli osservatori.
- ☐ (Opzionale) Martelletto simbolico del giudice.
- ☐ (Opzionale) Poster "Caso 1", "Caso 2", ecc.



Diritto all'uguaglianza

Diritto alla privacy

Diritto al buon trattamento

Diritto di essere ascoltati

Diritto alla partecipazione

Diritto all'istruzione

In classe, vengono sempre scelte le stesse persone per rappresentare il gruppo e ad altri non viene mai data l'opportunità.

Un compagno di classe condivide una foto di un'altra persona del gruppo senza chiedere prima il permesso.

Sui social media o in classe, vengono fatti commenti che ridicolizzano un compagno e lo fanno stare male.

Uno studente cerca di spiegare il proprio punto di vista in una discussione, ma viene interrotto o non viene preso sul serio.

In un progetto di gruppo, alcune persone decidono tutto e non lasciano partecipare gli altri.

Uno studente non capisce l'argomento ma si vergogna di chiedere, e nessuno se ne accorge.

Durante un'attività sportiva, un compagno viene trattato in modo diverso a causa del suo modo di vestire o della sua provenienza.

Uno studente legge ad alta voce un messaggio privato di un'altra persona davanti alla classe.

Vengono fatti scherzi, ma sempre verso la stessa persona, e non fanno più ridere.

Una studentessa propone un'idea, ma il gruppo la ignora finché qualcun altro non dice la stessa cosa.

Durante un'importante decisione di classe, parlano solo gli studenti più popolari.

Uno studente rimane indietro nel lavoro perché non ha accesso alle stesse risorse degli altri.

Cosa succederebbe
se dovessi lavorare
prima di andare a
scuola?

Cosa succederebbe
se non potessi andare
dal medico quando
ne hai bisogno?

Cosa succederebbe
se dovessi camminare
per due ore per
arrivare a scuola?

Cosa succederebbe
se dovessi lasciare la
scuola per prenderti
cura dei tuoi fratelli
minori?

Cosa succederebbe
se non potessi espi-
mere ciò che pensi
perché è pericoloso?

Cosa succederebbe
se dovessi cambiare
paese a causa di un
conflitto?

Cosa succederebbe
se non avessi l'acces-
so a Internet per fare i
compiti o imparare?

Cosa succederebbe
se fossi discriminato
per la tua lingua,
genere o cultura?

Cosa succederebbe
se non potessi andare
a scuola ogni giorno?

Cosa succederebbe
se non ci fosse nessun
adulto che si prenda
cura di te quando sei
malato?

Cosa succederebbe
se altri decidessero
cose importanti per
te?

Cosa succederebbe
se nessuno ti
difendesse quando ne
hai bisogno?

Bangladesh

Amina lavora in una fabbrica per aiutare la sua famiglia.

Vietnam

Linh deve lasciare la scuola per prendersi cura dei suoi fratelli.

Etiopia

Dawit impiega più di due ore per arrivare a scuola.

Siria

Ahmad è un sfollato a causa di un conflitto armato.

Bolivia

Sofía è discriminata perché parla un'altra lingua.

Turchia

Eren non può esprimere liberamente la sua opinione nel suo ambiente.

Ucraina

Olena segue le lezioni online, ma a volte non riesce a connettersi a causa delle interruzioni di corrente.

Messico

Valeria perde alcuni giorni di scuola perché non c'è acqua nella sua comunità.

Grecia

Amir vive in un rifugio e non sa se potrà continuare i suoi studi.

Brasile

Lucas non può giocare all'aperto a causa della violenza nel suo quartiere.

Argentina

Martina sente una pressione costante sui social media, che influisce sulla sua autostima.

Cile

Camila non viene ascoltata quando segnala commenti sessisti in classe.

Francia

Sami è escluso dalle attività perché non parla fluentemente la lingua.

USA

Jordan ha paura di esprimere le sue idee per timore di attacchi online.

Spagna

Yassin subisce bullismo online a causa della sua origine e smette di partecipare in classe.

Scheda di analisi critica

Cosa sta
succedendo?

Quali diritti sono violati?

Quali potrebbero essere le
cause?

Come pensi che si senta la
persona?

Povertà

Lavoro
minorile

Disugua-
glianza so-
ciale

Discrimina-
zione cultu-
rale e lin-
guistica

Migrazione e
spostamento
forzato

Conflitti
armati

Accesso
all'istruzione

Divario digi-
tale

Libertà di es-
pressione

Diritto alla
partecipa-
zione

Protezione
dell'infanzia

Impatto del
cambia-
mento cli-
matico

Accesso
all'assistenza
sanitaria

Esclusione
sociale

Benessere
emotivo e
salute men-
tale

I diritti nella mia scuola

Il diritto alla partecipazione
è rispettato?

Il diritto all'uguaglianza?

Il diritto al buon trattamento?

Il diritto al gioco e al
riposo?

Il diritto all'istruzione?

Il diritto alla protezione?

School Rights Map

Which right do we want to improve?	What problem exists in the school related to this right?	What action can we propose to improve this situation?	What impact would it have?

Si presume che qualcuno non sappia come fare qualcosa "perché commette sempre errori".

Interrompere qualcuno ogni volta che cerca di parlare.

Distribuire i compiti senza includere chi è assente.

Commenti "benintenzionati" che feriscono.

Escludere qualcuno da una chat di gruppo senza spiegazioni.

Leggere i messaggi di altre persone "per curiosità".

Prendere in giro qualcuno quando fa una domanda "ovvia".

Lasciare qualcuno fuori da un gruppo di lavoro online.

Dire "non è un granché" quando qualcuno esprime come si sente.

Confrontare costantemente voti, corpi o popolarità.

Chiamare un compagno con un soprannome che non gli piace.

Ignorare un'idea finché non la dice qualcun altro.

Commenti sarcastici che feriscono.

Alcune persone non riescono mai a scegliere cosa fare "perché è già stato deciso".

Minimizzare la paura o la tristezza di un'altra persona.

AVVOCATO

STUDENTE

INSEGNANTE

OSSERVATORE

Caso 1

Privacy

Uno studente registra un video in classe senza permesso e lo carica sui social media.

Caso 2

Uguaglianza

In educazione fisica, un gruppo esclude sempre la stessa persona.

Caso 3

Libertà di espressione vs. rispetto

Uno studente esprime la propria opinione in classe, ma gli altri ridono di lui o lo ignorano.

Caso 4

Protezione

Un ragazzo riceve messaggi offensivi in un gruppo privato.

Caso 5

Partecipazione

In un progetto di gruppo, due persone decidono tutto senza consultare gli altri.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

