

Bambini altamente sensibili alla scuola materna

Scenari per gruppi prescolari

Introduzione

L'alta sensibilità (il nome professionale è "sensibilità all'elaborazione sensoriale") è un tratto caratteriale che caratterizza circa il 20% della società. La ricerca scientifica conferma che le persone altamente sensibili elaborano le informazioni e gli stimoli provenienti dall'ambiente in modo più forte (più intenso) e profondo di altre. Queste persone sono più sensibili alle esperienze positive e negative. Pertanto, possono diventare stanchi, irritabili o agitati più velocemente. I bambini altamente sensibili, in situazioni con troppi stimoli, adottano comportamenti confusi con iperattività, deficit di attenzione e disturbi dell'elaborazione sensoriale. Il comportamento dei bambini altamente sensibili si manifesta anche come insicurezza, ritiro e timidezza. I Bambini Altamente Sensibili (BAS) sono attenti agli stati d'animo degli altri, si stancano rapidamente, soprattutto quando hanno molte cose da fare contemporaneamente, sono meticolosi, disciplinati, cercano di non commettere errori, hanno difficoltà a lavorare quando sono osservati o sotto pressione. I bambini altamente sensibili sono caratterizzati da creatività e intuizione. Alcuni di loro sono particolarmente dotati.

L'alta sensibilità è un tratto del temperamento, non un disturbo. Tuttavia, può essere una sfida lavorare in gruppo poiché i bambini altamente sensibili sono in minoranza. La ricerca scientifica dimostra che la qualità dell'ambiente in cui crescono e si sviluppano è di particolare importanza per lo sviluppo dei bambini. Le caratteristiche di un bambino sensibile possono promuovere o modellare varie azioni/metodi di lavoro degli insegnanti (spesso questo dipende dalle loro aspettative, ad es. che il bambino si comporti allo stesso modo dei suoi coetanei).

Per questo motivo, vi offriamo una serie di scenari che potete utilizzare per lavorare con il vostro gruppo prescolare. Sono (scenari) particolarmente utili nel creare le condizioni per lo sviluppo dei bambini altamente sensibili. Tuttavia, sono stati progettati in modo che ogni bambino abbia la possibilità di sviluppare le proprie abilità sociali. Gli scenari sono stati sviluppati tenendo conto delle normalità evolutive dei bambini in età prescolare (3-6 anni). Il kit contiene 12 idee per una serie di attività preventive. Considerando gli approcci principali sulla prevenzione, la base per la costruzione degli scenari è stata l'approccio cognitivo-affettivo, che aiuta ad evitare comportamenti disfunzionali attraverso l'autostima, la capacità di risoluzione dei problemi e la

genitorialità adeguatamente elevate e stabili. Le strategie nell'ambito di questo approccio mirano a migliorare la vita e le capacità educative e sono realizzate sotto forma di iniziative educative. Gli scenari combinano i presupposti delle strategie informative e educative. La preparazione utilizza i presupposti di un intervento basato sul temperamento (compresi i metodi di autoregolazione), la mindfulness, la comprensione degli altri e l'apprendimento della propria diversità. Gli esercizi coprono sei aree: rafforzamento/stabilizzazione dell'autostima, autoregolazione, consapevolezza mindfulness - costruzione della resilienza mentale, riduzione del senso di vergogna, capacità di parlare di emotività e saggia disciplina (funzionamento in gruppo, protezione dei confini personali). I compiti tengono conto delle condizioni fondamentali per lo sviluppo: empatia, autenticità e accettazione.

Il background / base teorica dell'intero programma è stato sviluppato da una psicologa, ricercatrice che lavora nel campo dell'alta sensibilità, la dott.ssa Monika Baryla-Matejczuk. Gli scenari stessi sono stati sviluppati da professionisti esperti, terapisti, psicologi Małgorzata Bojanko e Aleksandra Świdzikowska.

Un insieme di 12 scenari progettati per condurre una serie di attività in un gruppo prescolare, con bambini di età compresa tra 3 e 6 anni, volte a migliorare il funzionamento delle persone altamente sensibili nell'ambiente abituale. Ogni lezione ha una durata di 45 minuti. Si raccomanda di mantenere l'ordine delle lezioni indicato. La sequenza degli scenari consente di espandere gradualmente le conoscenze e praticare nuove abilità basate su ciò che è già noto al bambino. All'inizio, i bambini conoscono Grześ [Gregory/Greg], il cui personaggio li accompagnerà durante tutte le lezioni. La struttura degli scenari è tale che all'inizio di ogni lezione, l'insegnante legge una lettera di Greg, che racconta di sé e delle sue esperienze. I bambini poi completano i compiti relativi alla storia. Prepara in anticipo le lettere di Greg, stampale e imballale in buste. Ogni scenario contiene domande campione che possono essere utilizzate per guidare i bambini sulle questioni più importanti relative all'argomento specifico ed appendici per facilitare l'esercizio. A causa della scarsa capacità di attenzione dei bambini di questa età, potresti considerare di dividere ogni attività in due parti:

- leggere una lettera di Grześ [Gregory/Greg] e discuterne il contenuto con l'aiuto di domande ausiliarie
- completare i compiti relativi all'argomento della lettera

Buona fortuna, risultati e soddisfazione lavorando con i bambini!

Monika Baryla-Matejczuk

Programma della lezione n. 1

Questo è come sono

Area: rafforzare/mantenere l'autostima

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore

Queste lezioni sono un'introduzione al tema della diversità tra le persone. Al primo incontro, i bambini incontreranno Gregory, un personaggio che li accompagnerà nel corso delle lezioni successive.

Durante le lezioni creiamo un'opportunità per i bambini per costruire un'adeguata autostima facendo attenzione alle loro competenze e abilità, sottolineando che ognuno di noi impara o si perfeziona costantemente e inoltre, potrebbe aver bisogno di aiuto per determinate attività.

Occorre sottolineare che gran parte delle differenze tra le persone sono innate. Nasciamo con caratteristiche specifiche che orientano in modo diverso le nostre risposte alle difficoltà. Che la nostra individualità sia accettata o meno, determina le nostre prospettive di costruire un livello sufficiente di autostima.. Incoraggiamo i bambini a prendersi un momento per riflettere su alcune cose positive che possono dire su sé stessi e su ciò che i loro genitori, insegnanti e colleghi amano di loro.

Lo scopo della lezione:

- • Aumentare la consapevolezza delle differenze naturali tra le persone
- • Costruire un adeguato senso di autostima e rafforzarlo
- • Integrazione del gruppo

Risultati della lezione:

- I bambini si rendono conto che le differenze tra le persone sono in larga misura qualcosa di naturale e innato.
- I bambini sono in grado di mostrare i loro punti di forza e abilità raggiunti, così come quelli su cui stanno ancora lavorando.
- I bambini imparano quali punti di forza hanno i loro coetanei e cosa devono ancora imparare.
- I bambini sperimentano l'accettazione e la comprensione da parte dei loro coetanei e dell'insegnante.

Materiali e sussidi:

- Appendice 1 (stampa) – lettera di Gregory
- Appendice 2 – disegno di Gregory (come esempio di foglio di lavoro completato)
- Appendice 3 – foglio di lavoro (tante copie quante richieste dagli studenti)
- Materiali da disegno: pastelli, matite, pennarelli (a scelta degli studenti)

Esercizio 1 (15 min.)

L'insegnante accoglie i bambini e li informa che è stata consegnata una lettera al loro asilo, quindi il suo contenuto viene letto ad alta voce (Appendice 1).

IL CONTENUTO DELLA LETTERA:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>"Ciao!</i> <i>Mi chiamo Gregory. Ho 5 anni e adoro inviare lettere. Mia madre mi ha detto che le lettere danno l'opportunità di conoscere molte persone interessanti, anche quelle provenienti da paesi lontani. Puoi scrivergli, parlargli delle tue avventure e persino condividere i tuoi problemi. Oggi ho deciso di scrivervi perché è successo qualcosa di molto importante nella mia vita e ho un problema. Forse potete aiutarmi?</i></p> <p><i>Fino a poco tempo, ero in una scuola materna in cui avevo molti amici. Ero il migliore amico di Jimmy. Ci incontravamo spesso per giocare a calcio, ma ci piaceva anche andare al negozio di animali con i nostri genitori a guardare i pesci. Sappiamo tutto dei pesci! Abbiamo anche realizzato un fantastico fumetto sui pesci. Ad entrambi piace disegnare e abbiamo delle ottime idee! Jimmy mi piaceva, soprattutto perché a volte potevamo parlare a lungo e divertirci da matti, ma anche perché, quando ero stanco, potevamo sederci in silenzio e fare dei disegni in silenzio. Non gli importava quando dicevo che volevo giocare in pace da solo. Il resto del gruppo sapeva anche che, anche se di solito sono calmo e tranquillo, sono anche un amico simpatico.</i></p>	<p><i>Chi è la persona che ha scritto la lettera?</i></p> <p><i>Chi era il miglior amico di Gregory all'asilo?</i></p> <p><i>Cosa piaceva a Gregory di Jimmy?</i></p> <p><i>Com'è Gregory?</i></p>
<p><i>Un mese fa mi sono trasferito in un'altra città perché i miei genitori hanno trovato un nuovo lavoro. Purtroppo ora la mia vecchia scuola materna è troppo lontana, quindi ho dovuto trasferirmi in un'altra scuola. Da un lato ero molto felice di poter incontrare nuovi amici, ma dall'altro ... avevo molta paura di non piacere agli altri bambini.</i></p> <p><i>Oltre a me, anche Charlie era nuovo nel gruppo. Ho pensato quindi che avremmo potuto essere più coraggiosi se avessimo conosciuto il resto del gruppo insieme. Ma sai cosa? Non è così facile. I bambini del mio gruppo</i></p>	<p><i>Cosa è successo di recente nella vita di Gregory?</i></p> <p><i>Chi era nuovo nel gruppo oltre a Gregory?</i></p> <p><i>Come se la cavava</i></p>

<p><i>si conoscono da molto tempo. I maschi fingono persino di essere in una squadra di calcio che partecipa ai mondiali. Charlie si è unito alla squadra prima di me, ed io... li guardo solo giocare per il momento, perché non ho abbastanza coraggio per giocarci.</i></p>	<p><i>Charlie con gli altri bambini della nuova scuola materna?</i></p> <p><i>Come si sente Gregory nel nuovo gruppo?</i></p> <p><i>Per cosa potrebbe piacere Gregory ai nuovi compagni di classe?</i></p>
<p><i>Ho pensato che sarebbe stato carino se gli altri bambini scoprissero un po' di più su di me. La mamma dice che per piacere a qualcuno devi conoscerlo un po'.</i></p> <p><i>Come sapete, mi piace disegnare e ho pensato di fare un disegno per mostrare ai miei nuovi amici in cosa sono bravo, ma anche per mostrargli cosa sto imparando a fare in questo momento o per cosa potrei aver bisogno di aiuto. Mi manca solo un po' di coraggio. Mi sarebbe più facile se anche voi poteste fare simili disegni.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Saluti,</i></p> <p><i>Gregory</i></p>	<p><i>Cosa chiede Gregory?</i></p>

Esercizio 2 (5 min.)

L'insegnante presenta il disegno allegato alla lettera affinché i bambini lo vedano (Appendice 2) e spiega che su un lato della pagina Gregory ha menzionato un'abilità che è la sua forza (disegnare), mentre dall'altra parte menziona un'abilità dove è, secondo lui stesso, carente rispetto ad altri ragazzini (fare amicizia).

L'insegnante commenta che ognuno di noi ha caratteristiche e abilità che ci distinguono positivamente dalle altre persone. Le attività che eseguiamo meglio possono coincidere con le nostre capacità naturali. Inoltre, ognuno ha un lato più debole. Il fatto che siamo diversi gli uni dagli altri è normale e le differenze interpersonali rendono il gruppo più interessante e divertente.

Esercizio 3 (20 min.)

L'insegnante distribuisce fogli di lavoro (Appendice 3) che contengono una tabella e stimola i bambini a fare i propri disegni, dove presentano una caratteristica/abilità, che è la loro forza o abilità, e in un altro disegno, presentano qualcosa su cui vorrebbero lavorare o un'area in cui le loro prestazioni sono peggiori di quelle dei loro coetanei.

Dopo aver terminato il lavoro, i bambini hanno l'opportunità di presentare i loro disegni e descriverne il contenuto. Quindi l'insegnante chiede se è possibile inviarli a

Gregory. Se i bambini sono d'accordo, l'insegnante raccoglie i disegni spiegando che poi saranno spediti.

Riepilogo della lezione (5 min.):

Dibattendo con la classe, sottolineiamo ancora una volta che indipendentemente da come siamo e dalla nostra età, ognuno di noi ha determinate abilità e competenze che sono ancora in fase di apprendimento. Ognuno di noi vorrebbe piacere a prescindere da quanto siamo diversi dagli altri. Capita spesso di scoprire dopo un breve periodo di tempo quanto abbiamo in comune con qualcun altro.

Rischi e raccomandazioni:

Quando si presenta il lavoro dei bambini, occorre ricordare che il compito si basa su una presentazione simbolica delle nostre capacità e anche delle caratteristiche che sono ancora in fase di apprendimento. Il disegno non dovrebbe essere soggetto a valutazione. Ogni bambino dovrebbe essere in grado di dire cosa intendeva nel corso di questo compito.

Alcuni bambini potrebbero non voler parlare del loro lavoro di fronte all'intero gruppo. È lecito. Alla fine, possiamo chiedere di nuovo se vogliono descrivere i loro disegni agli altri. In caso di un altro rifiuto, non dovremmo esercitare pressioni. Piuttosto, dovremmo riconoscere il fatto che il loro lavoro è stato completato.

Per le persone molto sensibili o che hanno un livello di ansia superiore alla media quando parlano in gruppo, la regola dei 5 secondi può essere importante. Diamo a ogni bambino l'opportunità di rispondere, aspettiamo 5 secondi e se il bambino non risponde, continuiamo con la lezione senza badarci. Questa strategia consente ai bambini di provare ansia a un livello tollerabile e di superarla quando sono pronti.

Riferimenti relativi all'attività:

Letteratura consigliata per gli insegnanti:

- J. Steinke – Kalembka, Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [Dammi le ali! Come sviluppare una motivazione intrinseca nei bambini], Varsavia 2017.
- M. Sunderland, Niska samoocena u dzieci [Aiutare i bambini con bassa autostima] Tradotto da A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.

Programma della lezione n. 2

Trarre vantaggio dalle difficoltà

Area: rafforzare/mantenere l'autostima

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

L'obiettivo della lezione è fornire l'opportunità di guardare da un punto di vista diverso le caratteristiche e i comportamenti in genere considerati punti di debolezza. Questo è un ulteriore passo per arrivare alla piena accettazione di sé stessi, con tutti i vantaggi e gli svantaggi del proprio temperamento.

L'istruttore crea un'opportunità per esaminare particolari comportamenti e gli strumenti per affrontare gli eventi per aiutare il bambino a trattare diversi tipi di problemi.

È importante sottolineare che i diversi tratti comportamentali e le preferenze personali circa i modi di trascorrere il tempo, le routine quotidiane, le competenze per l'interazione con i coetanei, la forza delle nostre reazioni emotive o la facilità con cui accettiamo i cambiamenti nel nostro programma quotidiano, sono aree in cui possiamo naturalmente differire gli uni dagli altri. Non dovremmo classificarli giudicandoli in categorie buone o cattive, ma invece cercare di apprezzare la diversità della vita e trarne il meglio

Lo scopo della lezione:

- Sviluppare un atteggiamento di reciproca accettazione tra i bambini
- Far prendere confidenza i bambini con le dimensioni di base dell'alta sensibilità
- Imparare a considerare la diversità come una risorsa

Risultati della lezione:

- I bambini imparano che ognuno ha le proprie caratteristiche e predisposizioni individuali.
- I bambini imparano a trovare valore nella diversità.
- I bambini capiscono che una prima impressione può essere fuorviante.
- I bambini sperimentano il fatto che possono trovare il loro posto in un gruppo indipendentemente da come sono.

Materiali e ausili:

- Appendice 4 copia cartacea - lettera di Gregory
- Allegato 5 copia cartacea - immagini dei bambini
- Appendice 6 copia cartacea - situazioni difficili
- Appendice 7 copia cartacea - foglio di lavoro
- Materiali da disegno: pastelli, matite, pennarelli (a scelta degli studenti)

Esercizio 1 (5 min.)

L'istruttore torna sul materiale discusso nell'ultima lezione e ricorda ai bambini che hanno ricevuto una lettera attraverso la quale hanno conosciuto Gregory. L'insegnante può porre domande sul contenuto della lezione precedente: Chi è Gregory? Che problema ha dovuto affrontare? Cosa sappiamo di questo ragazzo? Cosa abbiamo imparato su noi stessi e sugli altri durante l'ultima lezione?

Infine l'istruttore legge ad alta voce ai bambini un'altra lettera inviata da Gregory (Appendice 4).

IL CONTENUTO DELLA LETTERA:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>"Ciao!</i> <i>Sono di nuovo io... Gregory. Vorrei ringraziarvi molto calorosamente per i vostri disegni. Sono stato felicissimo quando ho visto un grande pacco nella cassetta delle lettere da parte vostra. Fate dei disegni così belli! Ho osservato il vostro lavoro con mia madre. Ho appeso il mio disegno in cameretta sul muro proprio dietro il letto per ricordarmi i miei punti di forza e di debolezza. Grazie a voi, mi rendo conto che ognuno di noi è bravo in qualcosa e ognuno ha qualcosa su cui può ancora lavorare. Forse non sono coraggioso come Charlie, ma lui non può inventare e disegnare come me fumetti così belli. I miei compagni di classe hanno già visto i miei fumetti e hanno detto che gli piacciono molto. John mi ha persino chiesto di fare un fumetto sui calciatori per lui. Abbiamo in programma di incontrarci a casa mia nel fine settimana per disegnare un po' insieme. Penso che potrei guadagnare un nuovo amico intimo.</i> <i>Sai, è bello che ognuno di noi sia diverso. Per questo motivo non ci si annoia nel nostro gruppo! Non mancano certo le avventure. Stavano succedendo molte cose nel nostro gruppo questa settimana. Siamo riusciti a risolvere diversi problemi difficili. Mi chiedo se riesci a indovinare quale dei miei compagni di classe li ha risolti.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Saluti, Gregory"</i></p>	<p>Come ha reagito Gregory quando ha ricevuto tutte le lettere?</p> <p>In che modo Gregory ha aiutato i suoi colleghi a rompere il ghiaccio con lui?</p> <p>Chi ha apprezzato di più Gregory nella nuova scuola materna?</p>

Esercizio 2 (10 min.)

Con l'aiuto di disegni (Appendice 5), l'insegnante presenta alcune caratteristiche dei bambini del gruppo della materna di Gregory alla loro classe.

Alcune caratteristiche dei bambini
Anne - una ragazza invisibile
Anne è una ragazzina tranquilla con i capelli biondi. A volte ti dimentichi della sua presenza in classe. Di solito si siede da un lato e ci guarda giocare. Quando l'insegnante le fa una domanda, dobbiamo aspettare e aspettare prima che lei risponda. Può essere un po' fastidioso, soprattutto quando l'insegnante cerca di zittirci per poter sentire cosa dirà finalmente Anne. Sai una cosa, Anne di solito dà risposte corrette, mi chiedo solo perché ci vuole così tanto tempo?
Toby - un ragazzo capriccioso
Toby è probabilmente il ragazzo più alto dell'intera scuola materna. Ha le gambe così lunghe che ogni tanto ci inciampa. A Toby piacciono i cani e gioca a calcio. Nel complesso, è un bravo ragazzo, ma si arrabbia molto spesso. Sai, non è che si arrabbia come tutti gli altri. Perde la pazienza per qualsiasi cosa e poi urla, o piange, o entrambe le cose contemporaneamente. A volte è difficile tollerarlo, perché si arrabbia quando non riesce a fare qualcosa di giusto, o quando qualcuno lo spinge accidentalmente o quando qualcuno lo prende in giro. Toby ha giorni migliori e allora ridiamo di una partita persa, giochiamo a tira e molla e ci prendiamo in giro a vicenda. Ma non sai mai se questo è uno dei suoi giorni migliori o no. Ed è difficile affrontarlo, perché puoi essere colpito per niente. L'insegnante dice che a volte ha un "cortocircuito" nella sua testa e ci sono scintille. Allora ha bisogno di un periodo di tempo per calmarsi.
Jeremy - un ragazzo che viene infastidito da tutto
Jeremy è difficile da descrivere. In un certo senso è proprio come gli altri ragazzi. Gli piace correre fuori con noi, sa giocare ai giochi da tavolo e ha un buon senso dell'umorismo. Tuttavia, trova molte cose fastidiose. Quando lavoriamo sui libri, non posso chiedergli niente, perché dice che lo distraigo. A volte cerca di mettere a tacere il gruppo al posto dell'insegnante. Inutile dire che non ci piace. Non pranza a scuola perché dice che ha un cattivo odore. Quando prepariamo insalate o panini in classe, dobbiamo aprire la finestra perché Jeremy non sopporta l'odore, e alla fine di solito assaggia solo il cibo che ha fatto e sceglie di mangiare solo alcuni degli ingredienti della nostra insalata. E la cosa più strana è che deve sempre avere le mani pulite. Potreste pensare che sia fantastico. Invece è strano che quando tutti gli altri dipingono con le dita, lui usi un pennello. Quando eseguiamo un lavoro di taglia e incolla, si lava le mani più e più volte, perché le trova troppo appiccicose. Non tocca nemmeno la pasta di sale, quindi l'insegnante gli permette di fare dei ritagli. Capisci qual è il problema con le sue mani?

Rose - guardiana dell'ordine

Probabilmente a Rose piace venire alla scuola materna più di tutti noi. Penso di sì, perché non perde mai un giorno e arriva prima quasi sempre. Fin dal primo giorno memorizza l'orario, sa anche chi va nelle classi extra. Nei giorni in cui la nostra insegnante inaspettatamente non è all'asilo, sappiamo già che non sarà una giornata facile. Quando un'insegnante supplente vuole che facciamo attività diverse dalla pittura, deve prima convincere Rose. Sostiene sempre che tutto deve andare avanti secondo il programma. A volte si arrabbia così tanto da voler lasciare l'aula. Rose fa tutto in modo accurato e metodico. A volte è così seria che penso potrebbe essere la nostra insegnante.

Mentre discute le caratteristiche individuali dei bambini, l'insegnante pone agli studenti alcune domande di aiuto, in modo che possano capire e ricordare cosa c'era di eccezionale in ogni bambino.

Domande di aiuto:

- Quali caratteristiche positive hanno questi bambini? Cosa potrebbe piacere alle persone di loro?
- Quali sono le loro difficoltà?
- Quali sono le caratteristiche che gli altri potrebbero trovare fastidiose?
- In che modo questi bambini potrebbero essere migliori degli altri?

Esercizio 3 (15 min.)

L'insegnante legge le situazioni dell'Appendice 6 ai bambini una per una e chiede di provare a indovinare quale dei compagni di classe di Gregory potrebbe risolvere tali problemi. L'istruttore può porre le seguenti domande aggiuntive:

- Qual è la difficoltà che devono affrontare questi bambini?
- Quale abilità / caratteristica è richiesta per risolvere questo tipo di problema?
- Quale dei compagni di classe di Gregory, secondo te, possiede questa abilità / caratteristica?

Situazioni difficili

Lunedì stavamo tutti parlando di come abbiamo trascorso il fine settimana. Iniziamo sempre la settimana in questo modo, l'insegnante dice che le piace sapere come stiamo. I bambini hanno parlato di quello che hanno fatto con i loro genitori, dove si trovavano, cosa è successo. Tutto sommato, è stato divertente. Ma quando Toby ha parlato di quello che è successo mentre giocava con il suo cane, Kate si è alzata improvvisamente dal suo posto ed è scappata in bagno. Poi non voleva più tornare da noi. Nessuno sapeva cosa fosse

successo. Abbiamo iniziato a pensare che forse aveva mal di stomaco o qualcosa del genere. L'insegnante stava cercando di aiutarla, ma Kate si è rifiutata di parlare. Pensavamo che non sarebbe mai uscita dal bagno. Poi una delle ragazze si è alzata, si è avvicinata all'insegnante e le ha sussurrato qualcosa all'orecchio. Si è scoperto che pochi giorni fa l'amato gattino di Kate era morto. Nessuno lo ricordava anche se Kate ne aveva parlato la settimana scorsa.

- Chi era la ragazza che, a differenza di tutti, ricordava la storia di Kate?

Risposta: La storia di Kate è stata ricordata da Anne grazie alle sue capacità di osservazione e di ascolto.

È stato così. Un gruppo di ragazzi più grandi si è unito al nostro gruppo. Ci prendevano in giro al parco giochi, ci spingevano, ci offendevano con insulti, a volte portavano via la bibita o il cappello di qualcuno e dovevamo corrergli dietro. È stato terribile perché non potevamo farci niente. Ci hanno avvertito che se lo avessimo raccontato all'insegnante poi ci avrebbero presi. Eravamo d'accordo che non avremmo detto nulla, abbiamo cercato di evitarli e speravamo che si annoiassero, ma in qualche modo ci trovavano sempre. Finalmente, uno di noi non ha resistito a lungo. Quando gli hanno tolto il cappello, si è arrabbiato e ha iniziato a urlare, ed è corso a dirlo all'insegnante. Abbiamo pensato che fosse finita. Ma non fu così. Si è scoperto che l'insegnante aveva fatto un trambusto in tutta la scuola. Quindi i ragazzi prepotenti hanno dovuto spiegare il loro comportamento e ora stanno alla larga da noi. Sappiamo che ancora non gli piacciamo, ma almeno viviamo in pace.

-Chi era il ragazzo che si è arrabbiato e ha cercato aiuto?

Risposta: Toby ha cercato aiuto - la rabbia gli ha dato l'energia e il coraggio di cui aveva bisogno per agire.

Mercoledì abbiamo avuto un "pet day" nella scuola materna. Toby, quello a cui piacciono i cani, è venuto all'asilo con il suo meticcio. Siamo stati felicissimi perché Toby ci ha parlato molto del suo cane. Volevamo tutti accarezzarlo e stargli vicino, ma il cane si è nascosto sotto la cattedra e non voleva uscire nemmeno per Toby. Siamo rimasti tutti delusi. L'insegnante ci ha detto di andarcene, ma neanche questo è servito. Tuttavia, c'era una persona che sapeva cosa stava succedendo. Uno di noi ha suggerito di vestirci e di andare al parco vicino alla scuola. Si è rivelata un'ottima idea, perché la nostra classe non era un buon posto per un cane. Era rumorosa, c'era troppa gente, tanti colori e nuovi odori. Nel parco è stato tutto l'opposto. È un posto che Toby e il suo cane visitano ogni giorno ed era ovvio che entrambi si sentissero a proprio agio lì. Abbiamo guardato i trucchi promessi e tutti hanno avuto il momento per accarezzare il cane. Si è scoperto che il problema per il cane non eravamo noi, ma il posto. Non ci avrei mai pensato.

- Chi era la persona che ha capito cosa disturbava il cane e come dare una mano?

Risposta: Jeremy ha intuito che il cane è stato disturbato da un nuovo posto, dalla presenza di molte persone, da nuovi odori e rumori. È anche lui sensibile a molti fattori simili.

Questa settimana l'insegnante ci ha diviso in gruppi e ci ha dato dei compiti. Ogni gruppo doveva cercare libri su un particolare argomento nella biblioteca e preparare delle illustrazioni per aiutare gli altri bambini a scegliere un libro interessante. Fortunatamente, nel nostro gruppo c'era una persona a cui piaceva pianificare e questo è stato davvero utile. Ognuno di noi ha scelto un libro e lo ha portato a scuola. Così avremmo fatto un disegno ogni giorno. A volte avremmo preferito giocare con le costruzioni, ma non abbiamo potuto. Volevamo fare qualcos'altro. Alla fine della settimana avevamo preparato tutto ed è stato fantastico. Il nostro lavoro è stato premiato dall'insegnante.

- Chi era la persona che ha impostato un buon piano?

Risposta: La persona che è stata in grado di pianificare e aiutare il suo gruppo è stata Rose. Grazie alla sua disponibilità a lavorare con metodo tutto era pronto in tempo.

I bambini possono compilare contemporaneamente le loro risposte nei loro fogli di lavoro (Appendice 7). L'insegnante può presentare le risposte giuste dopo aver finito di discutere le situazioni problematiche tutte insieme o una per una, dopo averle presentate singolarmente.

Esercizio 4 (10 minuti)

L'insegnante chiede ai bambini di ricordare una situazione in cui sono riusciti a risolvere un problema difficile o ad usare le loro abilità per aiutare gli altri. Si può pensare ad alcuni momenti in casa, a scuola o nel vicinato. Permettiamo ai bambini di parlare di questo argomento nel gruppo. Se hanno difficoltà a nominare le loro caratteristiche o abilità, chiediamo aiuto al resto del gruppo. Possiamo anche indirizzarli a sollevare tali situazioni su altri compagni di classe. Ogni persona a cui è stata rivelata la propria storia dovrebbe essere ricompensata con un applauso.

L'insegnante incoraggia i bambini a osservarsi a vicenda nei giorni seguenti in modo che possano notare le qualità e le abilità positive degli altri.

Riepilogo della lezione (5 min.):

Durante la discussione in classe, è importante sottolineare che ciò che è fastidioso o incomprensibile nei comportamenti degli altri, può essere importante e necessario in alcune situazioni. Vogliamo che i bambini sappiano che ognuno di noi è una parte importante del gruppo ed è proprio per il fatto che siamo diversi che possiamo aiutarci a vicenda.

Rischi e raccomandazioni:

Durante la conduzione delle lezioni, va ricordato ai bambini che stiamo discutendo le caratteristiche dei compagni di classe di Gregory. Questo non è il momento di cercare nel gruppo persone con difficoltà simili.

Ciò che dovrebbe essere sottolineato con più vigore durante la lezione è il fatto che ciò che ci sembra una debolezza o una difficoltà può rivelarsi utile e necessaria. Il fatto che siamo diversi significa che ci completiamo a vicenda.

Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata per gli insegnanti:

J. Steinke - Kalembka, Dodaj mi skrzydeł! Jak rozwijać u dzieci motywację wewnętrzną [Dammi l'ala! Come sviluppare una motivazione intrinseca nei bambini], Varsavia 2017.

E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko [orig. Il bambino altamente sensibile], tradotto da A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.

Programma della lezione n. 3

Consapevolezza di sé

Area: autoconsapevolezza / rafforzamento della resilienza mentale

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

Lo scopo della lezione è richiamare l'attenzione sui sintomi biologici che si provano in relazione alle emozioni e incoraggiare i bambini a esaminare le loro reazioni verso diverse situazioni. L'argomento della lezione riguarda le emozioni di base, vissute da persone in tutto il mondo in modo simile: gioia, rabbia, paura, tristezza e disgusto.

L'istruttore incoraggia i bambini a esercitarsi a riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri sulla base delle espressioni facciali e del linguaggio del corpo tenendo conto dei segni che caratterizzano emozioni diverse:

- Gioia: un sorriso sul viso, un corpo rilassato, molta energia, ecc.
- Rabbia: battito cardiaco accelerato, tensione muscolare, arrossamento, sopracciglia aggrottate, pugni chiusi e mascella, ecc.
- Paura: occhi spalancati, respiro accelerato, battito cardiaco accelerato, pallore del viso, mal di stomaco, bocca secca, gola contratta, tremore del corpo, pelle d'oca, balbuzie, ecc.
- Tristezza: energia inferiore, pianto, bocca accigliata, braccia abbassate, postura curva, occhi cadenti, sospiri, ecc.
- Disgusto: smorfia sul viso, nausea, riflesso del vomito, naso rugoso, ecc.

È importante sottolineare che l'intensità con cui vengono vissute le emozioni, i modi in cui si esprimono, così come l'espressività delle reazioni emotive sono tutte caratteristiche individuali. A seconda del loro temperamento, alcune persone provano emozioni più intensamente, mentre altre sono più equilibrate. Per alcuni i loro stati d'animo si manifestano immediatamente sui loro volti mentre per altri nella stessa situazione possiamo solo osservare una delicata manifestazione delle emozioni vissute.

Lo scopo della lezione:

- Sviluppare una consapevolezza delle proprie emozioni e di quelle altrui
- Far familiarizzare i bambini con i sintomi fisiologici delle emozioni

- Costruire un atteggiamento disponibile e accogliente dei diversi modi di vivere le emozioni

Risultati della lezione:

- I bambini sanno che ogni persona prova emozioni simili, anche se i modi in cui le sperimentano e le mostrano possono essere diversi.
- I bambini sono in grado di riconoscere le manifestazioni fisiologiche delle emozioni di base.
- I bambini sperimentano il fatto che possono trovare il proprio posto nel gruppo indipendentemente dal loro modo di vivere le emozioni.

Materiali e ausili:

- Appendice 8 copia cartacea - lettera di Gregory
- Appendice 9 copia cartacea - immagini di emozioni in varie situazioni
- Fogli di carta bianchi per disegnare (due per bambino)
- Materiale da disegno: matite, pastelli, pennarelli (a scelta degli studenti)

Esercizio 1 (15 min.)

L'istruttore legge ad alta voce un'altra lettera di Gregory (Appendice 8).

IL CONTENUTO DELLA LETTERA:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>"Ciao amici miei!</i> <i>Vorrei parlarvi oggi di un'interessante esperienza che ho avuto questa settimana. Lunedì, il nostro insegnante ha dato a tutti uno specchio e ha detto che oggi ci osserveremo. All'inizio ho pensato che fosse terribilmente sciocco, perché so che aspetto ho: ho i capelli scuri, gli occhi verdi e una faccia tonda. Mi vedo tutti i giorni, anche nello specchio del bagno. Ma si è scoperto che non è questo il punto. Abbiamo dovuto tenere lo specchio e guardarci in situazioni diverse per una settimana. L'insegnante voleva che vedessimo come cambia il nostro corpo quando siamo felici, tristi, arrabbiati, spaventati o disgustati. Dovevamo guardare il colore della nostra pelle, le espressioni dei nostri volti o i cambiamenti nella tensione dei nostri corpi. Ho pensato che sarebbe stato un esperimento interessante, quindi ho persino iniziato a scrivere cosa accadeva su un taccuino.</i></p>	<p>Cosa è successo alla classe di cui parlava Gregory?</p> <p>Che compito doveva fare il gruppo di Gregory dopo la lezione?</p>

<p><i>Ecco le mie osservazioni:</i></p> <p><u>Lunedì:</u> papà mi ha regalato un libro del corso di disegno con dei nuovi fantastici pennarelli. Gli angoli della mia bocca si sono alzati così tanto che ho potuto vedere i miei denti.</p> <p><u>Martedì:</u> mi è stato detto che il cane di mia nonna si è ammalato. Gli angoli delle mie labbra erano rivolti verso il basso, avevo poca energia e le lacrime comparivano nei miei occhi.</p> <p><u>Mercoledì:</u> Toby ha indossato una grande sciarpa bianca ed è saltato da dietro gli armadietti del guardaroba. Pensavo ci fosse un fantasma. Il mio cuore batteva all'impazzata, ero pallido e tremante, e i miei occhi erano grandi come piatti.</p> <p><u>Giovedì:</u> uno dei miei compagni di classe ha distrutto il mio blocco per appunti. Il mio corpo era teso, le sopracciglia aggrottate, i pugni serrati (ammetto che ero anche tentato di rompere con rabbia il mio specchio).</p> <p><u>Venerdì:</u> hanno servito pesce con gli spinaci per il pranzo alla scuola materna. La mia faccia era stranamente contorta, la mia fronte rugosa e la mia lingua voleva solo sputare il cibo. Ho avuto la sensazione di avere il mal di pancia.</p> <p><u>Sabato:</u> con i miei genitori sono andato sui tappeti elastici. Avevo molta energia, il mio corpo voleva muoversi e le mie labbra sorridevano continuamente.</p> <p>Oggi è domenica e sto solo pensando a cosa mi servono tutte queste emozioni? Cosa ne pensate?</p> <p style="text-align: right;">Saluti, Gregory"</p>	<p>Quali emozioni osservava Gregory in sé? (Si consiglia di porre questa domanda dopo aver letto la descrizione di ogni singolo giorno.)</p>
--	--

Esercizio 2 (25 min.).

L'insegnante incoraggia i bambini ad osservare come vivono le emozioni. I bambini vengono divisi casualmente in quattro gruppi ugualmente distribuiti e ogni gruppo riceve una carta con rappresentazioni di emozioni (paura, rabbia, tristezza e disgusto) abbozzate da Gregory (Appendice 9), va sottolineato che c'è un solo disegno per gruppo.

Successivamente, l'insegnante dà a ogni bambino un foglio di carta bianco, che deve usare per disegnare sé stesso in una simile situazione - che aspetto hanno quando provano rabbia/tristezza/paura/disgusto? quali sono i segni che mostrano quando si vive un'emozione particolare?

Dopo che i bambini hanno completato il lavoro di gruppo, l'insegnante mostra il disegno di Gregory che rappresenta la gioia (Appendice 9) e li incoraggia a disegnare se stessi quando sono felici.

Dopo che i disegni sono stati completati, l'insegnante chiede ai bambini di confrontare i disegni di sagome che rappresentano le stesse emozioni.

L'insegnante incoraggia i bambini a prendere parte a una discussione ponendo le seguenti domande:

- Viviamo tutti le stesse emozioni allo stesso modo?
- Tutti osservano le stesse espressioni delle emozioni?
- In che modo le conoscenze acquisite in classe possono essere utili nella vita di tutti i giorni?

Riepilogo delle lezioni (5 min.):

La base per l'accettazione e la regolazione delle emozioni è la capacità di riconoscerle e definirle. Conoscendo ciò che accade al corpo quando si vive una determinata esperienza, acquisiamo le capacità per riconoscere le emozioni provate.. Sapendo con quali emozioni abbiamo a che fare, possiamo anche reagire adeguatamente cercando supporto per noi stessi o aiutando gli altri ad affrontare situazioni difficili.

È importante notare che ogni persona sperimenta le emozioni a modo suo. Non esiste un modello corretto. Alcuni si arrabbiano rapidamente e in modo spettacolare, altri semplicemente stringono le mascelle. Qualcuno che è triste può piangere, o semplicemente spostarsi da un lato e sospirare. Abbiamo un'influenza limitata su questo, ma possiamo accettarlo e fornire a tutti un sostegno adeguato alle loro esigenze.

Rischi e raccomandazioni:

Quando si esaminano i fogli di lavoro compilati dai bambini, è importante considerare che ognuno di noi può sentire le emozioni nel corpo in modo diverso. Non ci sforziamo che tutti completino l'attività allo stesso modo. Vorremmo che i bambini imparassero a notare e accettare i cambiamenti nel corpo che sono segni di emozioni specifiche.

Questo compito può essere difficile per i bambini con i quali gli adulti discutono raramente (o mai) delle emozioni. Tuttavia, è accettabile. Chiediamo ai bambini di aiutarsi con le osservazioni che ha fatto Gregory. Nei giorni successivi, potremmo anche trovare un po'

17

di tempo durante la giornata a scuola per chiedere ai bambini quali emozioni stanno provando in un dato momento e quali cambiamenti stanno osservando nel loro corpo. La pratica rende perfetti.

Riferimenti relativi all'attività:

Letteratura consigliata per gli insegnanti:

- E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko [Il bambino altamente sensibile] , tradotto da A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.
- D. Goleman, Inteligencja emocjonalna [Intelligenza emotiva], tradotto da A. Jankowski, Poznań 2015.
- Filliozat, W sercu emocji dziecka [Capire le emozioni dei bambini, orig. Au coeur des émotions de l'enfant], tradotto da R. Zajączkowski, 11a edizione, Cracovia 2015.
- Świdzikowska, Czego o emocjach warto uczyć dzieci? [Cosa insegnare ai bambini sulle emozioni?], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/07/czego-o-emocjach-warto-uczyc-dzieci.html>, (accesso: 02.01.2020).

Letteratura consigliata per i bambini:

- S. Isern, Uczuciometr inspektora krokodyla [Il misuratore di emozioni dell'ispettore Croc], tradotto da B. Bardadyn, Warszawa 2018.
- Llenas, Kolorowy potwór [Il Mostro Colore], tradotto da J. Maksymowicz - Hamann, Warszawa 2018.

Programma della lezione n. 4

Le emozioni sono necessarie

Area: Ridurre i sentimenti di vergogna

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

Lo scopo della lezione è quello di far familiarizzare i bambini con la funzione delle emozioni. Nel prendere confidenza con le emozioni, la capacità di verbalizzarle e riconoscerle è il primo passo verso l'autoregolamentazione. La consapevolezza che tutte le emozioni sono necessarie (indipendentemente dal fatto che siano piacevoli o meno) ci permette di essere comprensivi perfino rispetto alle manifestazioni più forti.

L'istruttore incoraggia i bambini a riflettere sul motivo per cui abbiamo bisogno delle emozioni. Dimostra che le emozioni possono essere delle informazioni su come trovare il nostro vero sé in una specifica situazione. Sottolinea come le emozioni ci stimolano, in certi momenti, a svolgere attività che ci consentono di prenderci cura di noi stessi, sia adottando un particolare comportamento sia ritraendosi da una determinata situazione.

È importante sottolineare che non esistono emozioni buone o cattive. Abbiamo bisogno di tutte le emozioni per affrontare le sfide quotidiane e per essere in grado di prenderci cura di noi stessi. Le emozioni sono e saranno sempre presenti nelle nostre vite.

Viviamo le emozioni con una intensità ed una importanza diversa gli uni dagli altri, e siamo diversi nel modo in cui le manifestiamo e come le affrontiamo. È importante ricordare che tutte le emozioni sono buone e necessarie, persino se viverle è difficile.

Lo scopo della lezione:

- Imparare a verbalizzare e riconoscere le emozioni di base
- Fornire conoscenze sulla funzione delle emozioni nella vita
- Sviluppare un atteggiamento di accettazione verso tutte le emozioni che il bambino prova

I risultati della lezione:

- I bambini sanno che tutte le emozioni sono buone e necessarie.
- I bambini sono in grado di riconoscere e dare un nome alle emozioni di base.
- I bambini capiscono che le emozioni possono fornire preziose informazioni su di loro (su ciò che è buono / cattivo, piacevole / spiacevole, sicuro / pericoloso per loro).
- I bambini possono indicare le funzioni di diverse emozioni di base.

Materiali e ausili:

- Appendice 10 copia cartacea - Lettera di Gregory
- Appendice 11 - puzzle stampati e tagliati
- Forbici

Esercizio 1 (10 min.)

L'insegnante legge un'altra lettera di Gregory (Appendice 10).

IL CONTENUTO DELLA LETTERA:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE
<p><i>"Ciao!</i> <i>Vi sta scrivendo un Gregory molto felice. Prima di tutto, mi sento felice perché vi scrivo una lettera. E in secondo luogo, perché recentemente ho vissuto un'avventura interessante. Ho partecipato ad un concorso artistico indetto dalla nostra insegnante alla scuola materna. Il tema del concorso riguardava le emozioni. Mi è venuta l'idea che avrei fatto quello che so fare meglio: disegnare fumetti. E poiché ho una ricca immaginazione, ho inventato un fumetto su un ragazzo che è sempre allegro. Perché abbiamo bisogno di tristezza, rabbia o paura? Non sarebbe bello se non esistessero? Tutti sarebbero allegri e contenti. Lo pensavo finché non ho iniziato a disegnare. Tutto andava bene fintanto che il mio personaggio doveva affrontare solo cose piacevoli. Tuttavia il suo sorriso e la sua allegria sono diventati un problema quando qualcuno ha distrutto il modello che aveva costruito in molto tempo, quando ha dovuto camminare da solo attraverso una foresta oscura e ha sentito i rumori terrificanti degli animali o quando il suo amato cane è morto . Dovete ammettere che la gioia non si adatta davvero a queste situazioni! Ho capito che ci servono anche altre emozioni.</i></p>	<p>A quale competizione ha partecipato Gregory?</p> <p>Cosa ha presentato nel suo fumetto?</p> <p>Che difficoltà ha dovuto affrontare durante la creazione del suo fumetto?</p>
<p><i>Sfortunatamente, il mio fumetto non ha vinto il concorso, ma sono comunque molto soddisfatto. Anche il mio insegnante si è congratulato con me per l'idea. Ha detto che è una buona idea parlare di più a scuola sul perché proviamo emozioni diverse. Sapete a cosa servono? Lo scoprirete se mettete insieme i puzzle che ho preparato. In bocca al lupo!</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Saluti, Il vostro felice Gregory "</i></p>	<p>Che tipo di emozioni conosci?</p> <p>Quali emozioni sono piacevoli e quali spiacevoli?</p> <p>Cosa succederebbe se non provassimo affatto le emozioni?</p> <p>Cosa succederebbe se provassimo solo un'emozione (es. Gioia)?</p>

Esercizio 2 (30 min.)

L'insegnante divide gli studenti in gruppi di 5-6 e fornisce a ciascuno di loro una serie di puzzle, precedentemente ritagliati e mescolati (Appendice 11). Ogni gruppo ha il compito di organizzare i puzzle in immagini che mostrino le situazioni legate al vivere le emozioni: gioia, tristezza, rabbia, paura e disgusto. L'insegnante, a seconda delle capacità dei bambini, può fornirgli un'immagine da sistemare o l'intero set. Sulla base delle illustrazioni ottenute, i bambini, insieme all'istruttore, riflettono sullo scopo di provare emozioni.

L'insegnante può porre alcune domande utili ai bambini:

Quale emozione si riconosce nell'illustrazione?

- Che cosa è successo perché si verificasse questa particolare emozione?
- Questa emozione è piacevole o spiacevole per il personaggio presentato nella foto?
- Quali informazioni ricaviamo dalla comparsa di questa emozione?
- Cosa potrebbe fare il personaggio dell'immagine per affrontare questa situazione?

Ecco alcuni esempi dell'importanza delle emozioni che possono essere discusse con i bambini:

- Quando trovi una mela marcia, il disgusto ti impedisce di mangiare il cibo andato a male e di prendere un'intossicazione alimentare.
- Quando ti arrabbi perché è stata versata dell'acqua sul disegno, la prossima volta metterai il bicchiere dell'acqua più lontano dal disegno, in modo che il tuo lavoro non sia rovinato.
- Quando sei triste perché qualcuno che ti piace se ne va, ti rendi conto che era importante per te. Quando qualcuno nota la tua tristezza potrebbe consolarti.
- Quando hai paura di qualcosa che striscia nell'erba, puoi ritirati ed evitare il pericolo.
- Quando provi gioia nel passare del tempo con la famiglia, ti rendi conto che questo è ciò che ti piace fare.

Riepilogo del corso (5 min.):

Riassumendo, l'insegnante sottolinea che tutte le emozioni sono importanti e necessarie. Ci ricordano che senza di loro saremmo impotenti e il nostro destino ci sarebbe indifferente. Inoltre, essere un membro di un gruppo può essere fonte di emozioni, ad es. presentarci agli altri può portare a sentimenti di vergogna. Anche questo è necessario perché ci porta a cogliere le opinioni degli altri come importanti, quindi cerchiamo di avere un bell'aspetto ai loro occhi. Tuttavia, questa emozione, la vergogna, se è troppo intensa, potrebbe farci perdere il coraggio per affrontare le sfide. Lo stesso succede con l'ansia. A volte il nostro cervello ci gioca brutti scherzi e ci fa avere paura di cose che non fanno

davvero paura, ad es. il buio, incontrare nuove persone, dormire in un posto strano o esibirsi sul palco. Vale la pena chiedere ai bambini cosa possono fare quando le emozioni diventano molto forti da impedirgli di fare ciò che hanno voglia di fare.

Rischi e raccomandazioni:

I bambini possono essere divisi in gruppi casuali. Tuttavia, se trovano difficile lavorare in gruppo, l'insegnante può decidere di dare a ogni bambino una serie separata di puzzle.

Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata per gli insegnanti:

- E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko [orig. Il Bambino altamente sensibile], tradotto da A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.
- A. Świdzikowska, Docenić emocje [Apprezzare le emozioni], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2018/08/docenic-emocje.html> (accesso: 02.01.2020)

Letteratura consigliata per i bambini:

- S. Isern, Uczuciometr inspektora krokodyla [Il misuratore di emozioni dell'Ispettore Croc], tradotto da B. Bardadyn, Warszawa 2018.
- M. Potter, Co się dzieje w mojej głowie? [Cosa sta succedendo nella mia testa?], tradotto da W. Górnaś, Warszawa 2019

Programma della lezione n. 5

Ognuno è diverso, ognuno è importante

Area: capacità di parlare di sensibilità

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

L'obiettivo della lezione è focalizzare l'attenzione sulle differenze individuali di reazione ai fattori stressanti e le diverse strategie che le persone usano per affrontarli, e per dimostrare che gli individui possono richiedere diversi livelli di stimolazione e sfide per essere soddisfatti e per svilupparsi

L'istruttore incoraggia i bambini a guardare con attenzione ed empatia al comportamento dei loro coetanei in modo tale da notare le difficoltà nel comportamento dal punto di vista della sensibilità a certi stimoli e la ricerca di strategie per affrontare la tensione.

Quando si esamina qualcosa che ci sconvolge, è importante esaminare diverse sfere: biologico (livello di soddisfazione della fame e della sete, sonnolenza, livello di energia, sensibilità al rumore, tatto, freddo/caldo, necessità di movimento), emotivo (velocità e forza di risposta, tasso di recupero, quantità e qualità delle strategie disponibili per gestire le emozioni), cognitivo (capacità di affrontare il lavoro intellettuale, capacità di attenzione e memoria, disponibilità ad acquisire conoscenze e abilità, livello di impegno nel lavoro, efficienza comunicativa - espressione di sé e comprensione degli altri) e sociale (domanda di la compagnia di altre persone, il livello di apertura, la facilità di stabilire relazioni, la capacità di cooperare).

Lo scopo della lezione:

- Sviluppare un atteggiamento di empatia verso le difficoltà personali e di altre persone
- Fornire conoscenze sulle differenze individuali nella suscettibilità allo stress e nella sensibilità ai fattori di stress
- Incoraggiare i bambini ad abbandonare l'abitudine di giudicare a favore di un atteggiamento di comprensione del comportamento dei loro coetanei

Risultati della lezione:

- I bambini capiscono che le persone sono differenti nella loro sensibilità allo stress e ai fattori di stress.
- I bambini sono informati sugli elementi che possono turbare loro e gli altri.

- I bambini capiscono che persone diverse possono reagire in modo diverso alle stesse situazioni e stimoli.

Materiali e sussidi:

- Appendice 12 copia cartacea – una lettera di Gregory
- Appendice 13 copia cartacea – caratteristiche e preferenze
- Appendice 14 copia cartacea
- Forbici
- Corda

Esercizio 1 (10 minuti).

L'insegnante legge la lettera ad alta voce (Appendice 12):

IL CONTENUTO DELLA LETTERA	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE
<p><i>"Ciao! sono Gregory. Di che umore siete oggi? Sono molto eccitato! Ultimamente, abbiamo preparato uno spettacolo a scuola. Ci stiamo preparando da un mese intero. Abbiamo fatto le prove con il nostro insegnante. Abbiamo dovuto memorizzare molte righe, abbiamo realizzato costumi e decorazioni. Ha richiesto molto lavoro. Tutto andava bene fino alla prova generale. Ho fatto un po' di lavoro investigativo e ho osservato i miei compagni. Volete sapere cosa ho notato?"</i></p>	<p>Quale evento descrive Gregory nella sua lettera?</p>
<p><i>Kate, la nostra narratrice, è stata così stressata che non voleva affatto salire sul palco. E quando alla fine se ne andò, la sua voce tremava in modo così strano e le sue mani tremavano come se avesse molto freddo. A sua volta, Natalia, che interpreta il ruolo principale nel nostro spettacolo, non è stata affatto stressata e ha presentato la sua parte alla perfezione. Si è persino offerta volontaria per consegnare fiori alla direttrice dopo lo spettacolo. Jeremy ha detto che non sarebbe durato a lungo con il suo costume perché sembrava tutto un graffio. Per questo motivo alcune volte, ha commesso degli errori nelle sue battute e si è agitato durante l'intera prova. Cornel, che indossava lo stesso tipo di costume, ha detto che era così bello che poteva indossarlo tutti i giorni. Quando l'insegnante ha acceso la musica su cui dovevamo ballare, Julie e Patricia hanno tappato le proprie orecchie e sono corse velocemente il più lontano possibile, ma Susy, Hanna e Kate stavano ballando proprio accanto all'altoparlante. A sua volta, Toby ha iniziato improvvisamente a urlare e piangere e non voleva parlare con nessuno, nemmeno con</i></p>	<p>Quali comportamenti ha notato Gregory tra i suoi amici?</p>

<p><i>l'insegnante. Ma ammetto che ancora non so di cosa si trattasse perché ero occupato a mettermi il costume.</i></p>	
<p><i>Sapete dirmi cosa stava succedendo? Perché i miei compagni di classe si sono comportati in modo così diverso? O forse volete giocare al detective e indovinare come mi comportavo durante le prove? Mi chiedo se possiate indovinare. Come ti comporti di solito quando vi esibite davanti a un pubblico?</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Saluti, Gregory, molto emozionato</i></p>	<p>Come si è comportato, secondo te, Gregory durante le prove?</p> <p>Perché i bambini del gruppo di Gregory si sono comportati in modo così diverso durante le prove?</p> <p>Come ti comporti quando devi esibirti di fronte ad altri?</p>

Esercizio 2 (15 min.)

Usando la corda, l'insegnante posa tre grandi cerchi sul pavimento. Quindi l'istruttore spiega ai bambini che una carta con la descrizione di una caratteristica o preferenza (Appendice 13) sarà collocata in ogni cerchio. Quando richiesto dall'insegnante, i bambini stanno più vicini al cerchio e alla descrizione che più li caratterizza.

Mi piace quando fa freddo.	Mi piace quando è tiepido.	Mi piace quando fa caldo.
Mi piace alzarmi molto presto prima degli altri membri della famiglia.	Di solito mi alzo contemporaneamente agli altri membri della famiglia.	Mi piace dormire più a lungo degli altri membri della famiglia.
Non mi piacciono gli abbracci.	Mi piace quando qualcuno mi abbraccia dolcemente.	Mi piace quando qualcuno mi abbraccia forte.
Mi piacciono le attività tranquille, che non richiedono molto movimento (giocare al tavolo).	Mi piacciono sia le attività da tavolo che quelle di movimento.	Mi piacciono le attività che richiedono un movimento veloce.
Mi piace giocare da solo.	Mi piace giocare con 1-2 persone.	Mi piace giocare in un grande gruppo.
Mi sento meglio in un posto tranquillo e calmo.	Mi piace quando i suoni intorno a me non sono troppo forti.	Mi piace di più quando è rumoroso e accadono molte cose intorno a me.

Mi piace lavorare da solo.	Mi piace lavorare in coppia,	Mi piace lavorare in un grande gruppo.
Ho spesso bisogno di fare delle pause e riposarmi dopo aver lavorato o giocato.	Di solito mi riposo dopo un compito lungo ed estenuante.	Di solito non mi stanco.
Sono molto stressato quando devo esibirmi di fronte ad altre persone.	Non ho problemi a esibirmi davanti agli altri.	Amo esibirmi di fronte ad altre persone.
Mi vergogno e mi sento stressato quando faccio conoscenza con nuove persone.	Mi vergogno un po' e mi sento stressato quando faccio conoscenza con nuove persone.	Mi sento a mio agio quando faccio conoscenza con nuove persone.
Prima di avere una nuova idea, mi piace pensarci a lungo.	Di solito devo pensare un po', prima di avere una nuova idea.	Prima di iniziare a pensare ho già un paio di idee in testa.

Ad ogni cambio della configurazione del gruppo accanto ai cerchi, è utile che l'insegnante sottolinei il fatto che le differenze tra le persone sono qualcosa di naturale. Ognuno di noi si comporta in modo diverso in varie situazioni e c'è più di un modo corretto di reagire a una situazione.

Esercizio 3 (15 min.)

L'istruttore posiziona nuove carte nei cerchi che rappresentano le seguenti affermazioni: "Mi piace", "Non mi piace", "Non mi piace né non mi piace" (Appendice 14). Chiede ai bambini che si fanno avanti, uno alla volta, di menzionare una cosa che gli piace o non gli piace (colore, pasto, dolcetto, tipo di gioco). Successivamente, il bambino selezionato invita tutti gli altri bambini a visitare il cerchio che corrisponde alla loro preferenza, ad esempio utilizzando le parole: "Ti piace...?"

Riepilogo della lezione (5 min.):

L'istruttore evidenzia il fatto che è naturale che ci differenziamo nelle nostre preferenze e necessità. A seconda della situazione, alcune persone potrebbero sentirsi meglio e altre potrebbero sentirsi peggio. Allo stesso modo, persone diverse gestiscono gli stessi compiti con più facilità o con più difficoltà. È importante che siamo in grado di scoprire ciò di cui abbiamo bisogno e capire che i bisogni degli altri possono essere diversi dai nostri.

Rischi e raccomandazioni:

Può succedere che i bambini siano riluttanti ad ammettere che qualcosa è difficile o imbarazzante per loro, o che la pensano diversamente dai loro compagni di classe. Spesso i bambini vogliono vedere cosa fanno gli altri. È naturale. Se l'insegnante nota tale comportamento, vale la pena sottolineare che i risultati dell'esercizio saranno più interessanti quando ognuno si concentrerà sul proprio comportamento. Non ci sono risposte migliori o peggiori in questo esercizio. Le nostre preferenze sono semplicemente il risultato di ciò che ci piace e di ciò di cui abbiamo bisogno per sentirci bene.

L'insegnante può anche adattare questa attività scegliendo il cerchio secondo le proprie preferenze insieme ai bambini. Si può fare ogni volta solo dopo che tutti i bambini hanno scelto il loro posto nel cerchio appropriato

Riferimenti relativi al compito:**Letteratura consigliata per gli insegnanti**

- S. Shanker, Samoregulacja w szkole [Calma, attenzione e apprendimento: strategie in classe per l'autoregolamentazione] tradotto da N.Fedan, A. Piskozub - Pivosz, Warszawa 2019.

Letteratura consigliata per i bambini:

- A. Desbordes, P. Martin, Przyjaźń [Amico mio], tradotto da P. Łapiński, Warszawa 2019.
- A. Stażka – Gawrysiak, Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę [Self - Reg, Storie per bambini su come agire quando prevalgono le emozioni] ,Cracovia 2019.

Programma della lezione n. 6

Un aiuto

Area: Ridurre la sensazione di vergogna

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

L'obiettivo della lezione è allontanarsi da un atteggiamento di osservazione e comprensione del comportamento dei coetanei e concentrarsi invece sulla ricerca di strategie che possano aiutare in una situazione difficile.

L'istruttore incoraggia i bambini a pensare a cosa li aiuta quando trovano una situazione difficile e cosa può aiutare i loro colleghi.

Si noti che la natura dell'aiuto e del supporto di cui abbiamo bisogno, quando viviamo delle difficoltà ed emozioni forti, dipende da come siamo. Anche se abbiamo due persone nel gruppo che provano tristezza, la natura dell'aiuto di cui potrebbero aver bisogno (e il tipo di aiuto che potrebbero accettare) potrebbe essere diversa. Alcune persone potrebbero trovare utile essere lasciate sole per un po' di tempo, altre potrebbero aver bisogno di parlare con qualcuno. È simile anche quando si parla in pubblico. Ci sono persone che acquisiscono fiducia e coraggio perfezionando le loro presentazioni e quelle che beneficiano maggiormente dell'incoraggiamento degli altri. Tuttavia, vale la pena prestare attenzione a se la nostra reazione alle emozioni di altre persone è di supporto o se invece può causare una maggiore tensione. Incoraggiamo i bambini, nella relazione con se stessi e con gli altri, a porre la domanda: cosa posso fare per te? hai idea di cosa posso fare in questa situazione per aiutarti?

Lo scopo della lezione:

- Lo sviluppo di un atteggiamento di empatia verso le esperienze dei propri coetanei
- Fornire le conoscenze sulle differenze individuali rispetto alle strategie preferite per affrontare le difficoltà e alla opportunità dell'aiuto cooperativo
- Ampliare il ventaglio delle strategie disponibili per gestire situazioni di stress

I risultati della lezione:

- I bambini si rendono conto che le persone intraprendono azioni diverse per far fronte alle difficoltà.
- I bambini capiscono che persone diverse possono gestire le loro difficoltà in modi diversi.

- I bambini sono in grado di specificare alcune strategie per affrontare i problemi e sostenere gli altri.

Materiali e sussidi:

- Appendice 15 cartacea – una lettera di Gregory
- Allegato 16 cartaceo – figure per bambini
- Allegato 17 cartaceo – i consigli dello zio
- Appendice 18 copia cartacea – l'immagine di una scatola grigia
- Fogli di carta bianchi - per disegnare

Esercizio 1 (10 minuti)

L'insegnante legge la lettera (Appendice 15):

IL CONTENUTO DELLA LETTERA	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>"Ciao!</i> <i>Mi affretto a darvi le soluzioni al mio puzzle. Non mi piace davvero esibirmi di fronte a un pubblico. All'inizio volevo rinunciare e scusarmi del tutto, ma poi mi sono ricordato dei vostri disegni con la prima lettera (quei disegni su cui avete disegnato rappresentazioni dei propri punti di forza e di debolezza). Ho deciso di accettare questa sfida. Ne ho parlato con l'insegnante e lei è stata molto comprensiva riguardo alla situazione. Mi ha dato un ruolo che era quello di accogliere gli ospiti all'inizio dello spettacolo e poi di presentare tutti gli artisti. Ero nervoso, ma ho fatto molto bene. L'insegnante mi ha affidato un compito in più, altrettanto importante: aiutare con tutte le decorazioni che c'erano sul palco. Anche se è stato davvero molto lavoro, tutti mi hanno detto che è venuto benissimo!</i></p>	<p>Qual è stato il ruolo di Gregory nella performance?</p> <p>Qual è stata la difficoltà che Gregory ha superato durante lo spettacolo?</p>
<p><i>Dopo lo spettacolo, la direttrice è venuta da noi e ha detto che le sarebbe piaciuto che la nostra commedia fosse mostrata in altre scuole. All'inizio erano tutti molto contenti, ma poi ho pensato che fosse davvero una grande sfida. Ricordate il nostro comportamento durante la prova generale? E se succede di nuovo? Ho pensato che sarebbe stato bello se avessi avuto qualche idea su come aiutare me stesso e i miei compagni di classe. Pensavo che un adulto potesse aiutarmi e ho chiesto a mio zio Thad cosa sarebbe stato utile per noi. Solo che probabilmente non era abbastanza serio. Aiutatemi a decidere quali di queste idee sono buone.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Saluti,</i> <i>Il disponibile Gregory</i></p>	<p>Qual è stata la sfida che la preside ha lanciato al gruppo di Gregory?</p> <p>Cosa ha deciso di fare Gregory quando ha scoperto che ci sarebbe stata un'altra esibizione? A chi chiedeva consiglio Gregory?</p>

Esercizio 2 (15 min.).

L'insegnante ricorda ai bambini i protagonisti, che sono stati gli attori della commedia leggendo le loro brevi caratterizzazioni (Appendice 16) e presenta le idee dello zio per sostenerli prima della recita successiva (Appendice 17 - taglia in modo che ogni consiglio sia su una carta separata), poi chiede ai bambini quale consiglio può funzionare (i bambini posizionano la carta sulla figura di un personaggio citato) e quale consiglio può solo peggiorare la situazione (i bambini posizionano la carta sull'immagine del riquadro grigio – Allegato 18).

Le carte con le figure dei bambini e i buoni consigli possono quindi essere utilizzate per realizzare un poster che ricorderà diverse strategie per affrontare situazioni difficili per i bambini.

Suggerimenti per l'istruttore	
Consiglio per Kate che tremava di paura:	
<ul style="list-style-type: none"> • Almeno una volta al giorno immagina di svolgere le attività che trovi stressanti, ad es. esibirti sul palco, fai dei respiri profondi quando lo fai 	<p>Questo è un buon consiglio. Immaginare qualcosa che ci rende ansiosi e respirare profondamente allo stesso tempo aiuta ad abbassare i livelli di ansia. Mentre si discute questo consiglio, puoi praticare la respirazione lenta con i bambini facendo tre respiri lenti con una fase di espirazione prolungata.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Quando devi fare qualcosa di cui hai paura, ad es. esibirti sul palco, fingi di avere mal di pancia. Resta a casa e i tuoi problemi sono finiti. 	<p>Questo è un cattivo consiglio. Evitare/fuggire non risolve un problema. Inoltre, la prossima volta che il bambino ha dei dolori come il mal di pancia, i suoi genitori potrebbero non credergli.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Parla ai tuoi compagni della tua paura. Chiedigli di starti vicino e sostenerti 	<p>Questo è un buon consiglio. Parlare delle tue paure ti consente di ridurle e stare accanto a una persona amichevole aiuta a rafforzare il coraggio.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Trova persone che hanno una paura simile a te e ridi di loro insieme ai tuoi compagni di classe, quindi l'attenzione di tutti sarà distolta da te. 	<p>Questo è un cattivo consiglio. Prendere in giro gli altri non ci fa sentire meglio. Se c'è qualcuno che ha paura accanto a te, potete invece incoraggiarvi a vicenda.</p>

Consigli per Jeremy, che non sopportava di indossare un costume:	
<ul style="list-style-type: none"> • Getta via il costume e fai finta di non sapere cosa gli è successo. 	Questo non è un buon consiglio. Forse Jeremy riceverà un costume sostitutivo simile, perché nessuno sapeva del suo problema.
<ul style="list-style-type: none"> • Parla a un adulto di ciò che è scomodo nel costume, pensa a cosa potrebbe essere cambiato per migliorarlo. 	Questo è un buon consiglio. Gli adulti spesso non sanno che i bambini sono infastiditi da qualcosa. Vale la pena informarli con calma e chiedere aiuto.
<ul style="list-style-type: none"> • Indossa il tuo costume ogni giorno per un breve periodo. Indossalo il più a lungo possibile. Alla fine scoprirai che diventa meno scomodo, perché il tuo corpo si abituerà. 	Questo è un buon consiglio. Se sperimentiamo qualcosa di frequente, a tempo debito smettiamo di notarlo. Questo può succedere anche in questo caso.
<ul style="list-style-type: none"> • Rinuncia al tuo ruolo. 	Questo non è un buon consiglio. Non vale la pena rinunciare alle sfide a causa delle difficoltà. Potrebbe essere meglio sostituire il costume o abituarci.
Consiglio per Julie e Patricia che non sopportano la musica ad alto volume:	
<ul style="list-style-type: none"> • Di' all'insegnante che non puoi resistere a lungo in un luogo rumoroso. Chiedi all'insegnante di abbassare il volume e se riesci a stare lontano dall'altoparlante. 	Questo è un buon consiglio. Gli adulti spesso non si rendono conto che i bambini sono infastiditi da qualcosa. Vale la pena informarli del problema con calma e chiedere aiuto.
<ul style="list-style-type: none"> • Grida molto forte quando diventa troppo forte. Il nostro rumore dovrebbe essere più facile da gestire. 	Questo è un cattivo consiglio. Molto probabilmente, nessuno sarebbe in grado di capire di cosa si tratta e il rumore aggiuntivo disturberà gli altri.
<ul style="list-style-type: none"> • Chiedi all'insegnante se è possibile utilizzare tappi per le orecchie o cuffie antirumore. Molte persone li trovano utili. 	Questo è un buon consiglio. L'uso di una protezione antirumore durante le prove può aiutare a evitare la stanchezza e aiutare il bambino a gestire meglio il rumore durante l'esibizione. È naturale che alcune persone abbiano un livello inferiore di tolleranza al rumore.
<ul style="list-style-type: none"> • Nasconditi nel bagno e aspetta che sia tranquillo. 	Questo è un cattivo consiglio. Evitare i problemi rende difficile ottenere aiuto. È difficile esercitarsi ed esibirsi mentre si sta in bagno.

Consigli per Toby che ha iniziato a piangere e urlare per l'emozione e poi è scappato:	
• Pensa con calma a ciò che ti fa perdere la calma. Pensa a come affronterai la situazione la prossima volta.	Questo è un buon consiglio. Immaginare soluzioni diverse a un problema ci fornisce una risposta immediata quando accade davvero qualcosa di difficile.
• Racconta a un tuo buon amico cosa ti calma quando urli e piangi. Chiedi loro di calmarti in questo modo la prossima volta.	Questo è un buon consiglio. Gli amici spesso vogliono aiutare ma non sempre sanno come.
• Pensa ai sintomi che ti dicono che stai per esplodere. La prossima volta, confidati con un insegnante o un compagno di classe che ti piace.	Questo è un buon consiglio. Quando notiamo la rabbia o la paura prima che queste emozioni diventino troppo intense, la presenza di una persona che ci piace può permetterci di tornare a uno stato di equilibrio.
• Di' a tutti che se ti infastidiscono, te ne andrai e non tornerai.	Questo è un cattivo consiglio. Piuttosto, vale la pena informare gli altri su cosa ci fa arrabbiare e su come possiamo essere aiutati.
Consiglio per Natalia, che fa tutto alla perfezione:	
• Sottolinea gli errori e i difetti degli altri. Grazie ai tuoi commenti, impareranno più velocemente.	Questo è un cattivo consiglio. Sottolineare gli errori fa arrabbiare e vergognare le persone. Allora diventa difficile per loro imparare qualcosa.
• Chiedi se qualcuno vuole esercitarsi a ripetere la sua parte con te. Spiega loro come affronti lo stress.	Questo è un buon consiglio. Praticando la parte insieme, diventa più facile memorizzarla.
• Quando gli altri esitano a svolgere un compito, sospirare e fare smorfie.	Questo è un cattivo consiglio. Questo tipo di comportamento può solo causare ulteriore stress. Renderà solo le cose più difficili per loro.
• Sorridi alla persona che sembra stressata. Chiedi cosa potrebbe aiutarla o cerca di tirarla su di morale.	Questo è un buon consiglio. Sentendosi supportati, diventa più facile superare le proprie difficoltà.

Esercizio 3 (15 min.).

L'istruttore stimola i bambini a disegnare se stessi aiutando gli altri, in particolare, per loro scelta, un compagno di classe di Gregory. Questi disegni possono essere utilizzati per creare una mostra.

Un riassunto della lezione (5 min.):

L'istruttore sottolinea che per affrontare le difficoltà si inizia con la comprensione del vero problema. Il passo successivo è cercare diverse soluzioni e verificare quali potrebbero essere le più utili. Non sempre sappiamo immediatamente cosa ci aiuterà o chi ci è vicino.. Questo è naturale. È importante cercare insieme una via d'uscita da una situazione difficile senza accusare qualcun altro di cattive intenzioni.

Rischi e raccomandazioni:

Parlare di difficoltà può comportare il rischio che i bambini inizino a identificare i loro compagni di classe che si comportano in modo simile. In tal caso, diciamo qualcosa come "tutti hanno una brutta giornata a volte e se la cavano come possono", e poi ricordiamo al gruppo che il compito di oggi riguarda i compagni di classe di Gregory. L'insegnante può anche richiamare l'attenzione sul fatto che i buoni consigli discussi durante la lezione possono essere utilizzati da tutti coloro che affrontano una situazione simile.

Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata per i bambini:

- K. Yamada, M. Besom, Co robisz z problemem? [Cosa fai con un problema?] Tradotto da A. Kmiecik, Olsztyn 2018.
- K. Yamada, M. Besom, Co robisz z pomysłem? [Cosa fai con un'idea?] tradotto da A. Kmiecik, Olsztyn 2018.

Programma della lezione n. 7

Una passeggiata nelle zone di regolazione

Area: Autoregolazione

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

L'obiettivo della lezione è far familiarizzare i bambini con il concetto di autoregolazione come un metodo per acquisire consapevolezza del proprio benessere, ciò include acquisire le abilità per distinguere tra una condizione di equilibrio ed una in squilibrio e gestire consapevolmente le proprie risorse (energia ed emozioni positive). La base teorica di questo esercizio è il concetto delle tre zone di regolazione in cui un essere umano può trovarsi:

- **Zona Verde** – una zona di calma e contentezza. Nella Zona Verde i bambini (e gli adulti) sono in grado di controllare le proprie emozioni e il proprio corpo per comportarsi bene e si concentrano sulla costruzione di relazioni sociali e sul proprio sviluppo (il cervello è in uno stato equilibrato e tutti i loro bisogni primari sono soddisfatti). Quando una persona vive uno stress ad un livello tale che prosciuga le sue risorse, il cervello smette di funzionare come un tutto integrale. La parte preposta alla regolazione delle emozioni e al controllo del comportamento e dell'empatia non è più pienamente funzionante, quindi prende il controllo il cervello rettiliano che è molto più antico dal punto di vista evolutivo. A seconda della situazione, del livello di energia, delle esperienze passate e del temperamento, le persone si comportano diversamente in queste situazioni, ma possono entrare più facilmente nella Zona Rossa o nella Zona Blu.

- **Zona Rossa** - essere fuori equilibrio a causa di forti emozioni, bisogni di base non soddisfatti o sovrastimolazione (il sistema nervoso è in uno stato di forte risposta allo stress). Le manifestazioni tipiche di un bambino che si trova nella Zona Rossa includono urla, strilli, aggressioni fisiche e verbali, broncio, attacchi di isteria, pianto, tremore, risate incontrollabili, azione impulsiva, difficoltà di ascolto, lotta per vincere a tutti i costi, ecc.

- **Zona Blu** - uno stato in cui il bambino reagisce a un eccessivo sovraccarico di emozioni non con sovraccitazione, ma piuttosto con ritiro (emotivo o fisico). Questa è una reazione tipica in una situazione in cui il bambino si sente impotente, come se stesse perdendo il controllo (spaventato, imbarazzato). Un giovane individuo può assumere un atteggiamento di beffarda indifferenza, che in realtà può essere un tentativo di sopravvivere in circostanze avverse. I comportamenti tipici della Zona Blu sono: disaffezione, disperazione, malumore, nausea, mancanza di energia, sonnolenza, ecc.

L'istruttore sottolinea che ognuno di noi si muove quotidianamente tra le diverse zone di regolazione. I fattori che ci allontanano dallo stato di equilibrio possono essere

diversi per ognuno di noi, così come le strategie che potrebbero aiutarci a recuperare il nostro benessere. Allo stesso tempo, l'istruttore fornisce ai bambini indicazioni su dove cercare i fattori che possono influenzare il nostro benessere, a partire da fattori di stress biologici (fame, sete, sonno insufficiente, mancanza di esercizio fisico, caldo eccessivo e temperature fredde, mancanza di respiro, rumore, malattia), fino a fattori di stress emotivi (emozioni forti o spiacevoli) e cognitivi (compiti troppo difficili o noiosi e che richiedono una concentrazione a lungo termine, problemi di comunicazione). L'istruttore dovrebbe concludere richiamando l'attenzione dei bambini sui fattori di stress sociale (conflitti, situazioni sociali difficili da comprendere, subire o assistere a violenze, contatto con persone che provano emozioni forti e spiacevoli, sentimenti di ingiustizia).

È importante evidenziare che la capacità di trovare i fattori che ci allontanano da uno stato di equilibrio e i fattori che ci aiutano a recuperarlo, costituiscono la base dell'autoregolazione e la capacità di mantenere il nostro senso di benessere indipendentemente dal cambiamento delle circostanze.

Lo scopo della lezione:

- Diffondere la conoscenza delle zone di regolamentazione
- Migliorare l'autoconsapevolezza nell'area della reattività individuale ai fattori di stress
- Ampliare la sfera delle strategie disponibili per il ritorno a uno stato di equilibrio

I risultati della lezione:

- I bambini si renderanno conto che una persona può, anche nel corso di una giornata, spostarsi tra le diverse zone di regolazione.
- I bambini sono in grado di descrivere se come in uno stato equilibrato o squilibrato.
- I bambini sono in grado di discutere le situazioni e i fattori che li allontanano da uno stato di equilibrio.
- I bambini possono enfatizzare le strategie selezionate che possono essere utili per tornare ad uno stato di equilibrio mentale.

Materiali e sussidi:

- Allegato 19 copia cartacea – lettera di Gregory
- Appendice 20 copia cartacea – Disegno di Gregory (un esempio di foglio di lavoro completato)
- Appendice 21 copia cartacea – foglio di lavoro (in base al numero degli studenti)
- Materiali da disegno: pastelli, matite, pennarelli (opzionale)

Esercizio 1 (15 min.)

L'insegnante legge ad alta voce da una lettera (Appendice 19):

IL CONTENUTO DELLA LETTERA: DOMANDE UTILI DEL DOCENTE:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>"Cari amici, ho bisogno del vostro aiuto. Sono così arrabbiato che penso di stare per esplodere! Oggi, nel pomeriggio, ero nella nostra classe ad aspettare che i miei genitori venissero a prendermi. Alla fine della giornata, quando ci sono meno bambini in classe, il nostro gruppo condivide una stanza con un altro gruppo, che include Frank. Vorrei dirvi che ogni volta che lo vedo, cerco di stargli lontano. Frank di solito è molto chiassoso e talvolta infastidisce gli altri. Ma quello che ha fatto oggi, ha superato il limite. Ero seduto al mio tavolo e disegnavo un fumetto. Ho sentito il gruppo di Frank entrare nella stanza. Pensavo che Frank mi sarebbe rimasto lontano e avrebbe giocato con i suoi compagni di classe come fa di solito. Sfortunatamente, non questa volta.</i></p>	<p>Cosa stava facendo Gregory (come si sentiva) prima che Frank arrivasse in classe?</p>
<p><i>Frank si è seduto accanto a me. Era arrabbiato perché l'insegnante gli aveva detto di compilare un foglio di lavoro. Naturalmente, non aveva intenzione di lavorare sui compiti assegnati dall'insegnante. Invece, ha iniziato a ridere del mio fumetto. Ha detto che disegno come un bambino di tre anni e ha anche detto che solo le ragazze disegnano. All'inizio ho cercato di ignorarlo, ma ha cominciato a agitarsi così tanto che ha versato il suo succo sul mio disegno. Tutto il mio lavoro era stato svolto invano! Quando l'insegnante si è avvicinato, ha mentito dicendo che l'avevo avvicinato, che avevo combinato un pasticcio e non l'avevo lasciato lavorare! Mi ha anche fatto la linguaccia dietro la schiena. Era troppo! Non ho avuto il tempo di spiegare l'intera situazione all'insegnante perché i miei genitori sono arrivati per portarmi a casa. Nel guardaroba, ho provato a mettermi le scarpe e la giacca, ma ero così arrabbiato che i lacci delle mie scarpe continuavano ad aggrovigliarsi e il mio braccio non riusciva a mirare a una manica. È stato un disastro totale. Sono tornato a casa molto agitato</i></p>	<p>Cosa ha fatto arrabbiare Gregory?</p>
<p><i>Resto nella mia stanza per ora. I miei genitori mi hanno chiesto cosa mi fosse successo, ma non voglio ancora parlare con nessuno. Solo io sono così nervoso? Ti succede mai se qualcuno ti fa perdere l'equilibrio? Cosa fai per tornare a uno stato normale, te lo chiedo perché nulla di quello che ho provato mi ha ancora aiutato.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Saluti, Gregory"</i></p>	<p>Qual è stato il problema che ti ha rivolto Gregory?</p> <p>Cosa può aiutare Gregory ad affrontare il suo nervosismo?</p>

Esercizio 2 (25 min.)

L'insegnante fa riferimento al concetto delle tre zone di regolazione e dice ai bambini che ognuno di noi ha momenti in cui si sente calmo e pieno di energia e ci sono anche momenti in cui ci si sente fuori equilibrio (arrabbiato, imbarazzato, spaventato o sfinito, ecc.). Per spiegare questo argomento può essere presentato un disegno preparato da Gregory (Appendice 20). Questo dovrebbe incoraggiare i bambini a partecipare a un'attività che permetta loro di muoversi tra le zone regolamentate con maggiore consapevolezza.

Ai bambini vengono fornite delle schede di lavoro (Appendice 21). L'insegnante li incoraggia a ricordare le situazioni in cui si sono sentiti bene e a disegnarsi in queste situazioni all'interno di una cornice verde e anche a ricordare le situazioni in cui erano nervosi, stanchi o stressati e a disegnare le relative immagini di sé in una cornice rosso/blu .

Dopo che i fogli di lavoro sono stati completati, l'insegnante invita i bambini a fare una presentazione dei loro disegni e ad avere un confronto. Ecco alcune domande utili:

- Che aspetto hai e come ti senti quando sei in uno stato di equilibrio?
- Che aspetto hai e come ti senti, quando sei sbilanciato?
- Cosa può farti perdere il buon umore (passando dalla Zona Verde alla Zona Rossa o Blu)?
- Cosa ti aiuta a mantenere il buon umore (ritorno dalla Zona Rossa o Blu alla Zona Verde)?
- Ci innervosiamo tutti facilmente (perdiamo il nostro stato di equilibrio)?
- Possiamo essere aiutati tutti allo stesso modo?

Riepilogo della lezione (5 min.):

L'istruttore evidenzia che, nel prendersi cura del proprio benessere, è di fondamentale importanza individuare e verbalizzare i fattori che ci fanno stare peggio e quelli che ci permettono di migliorare il nostro benessere. Ognuno di noi ha un livello individuale di resistenza alle difficoltà quotidiane ed ha le proprie strategie per mantenere l'energia. Questo è normale e non dovrebbe essere giudicato.

Rischi e raccomandazioni:

Quando si discute con i bambini su ciò che li angoscia, dovremmo assicurarci che parlino di eventi, comportamenti e condizioni specifici che li hanno colpiti personalmente, ma evitare di fare commenti su particolari compagni di classe. Se i bambini fanno affermazioni generiche, come "mi mette di cattivo umore, quando qualcuno mi prende in giro", dovremmo chiedere cosa fa di così fastidioso la persona che sta prendendo in giro, ecc.

Quando i bambini trovano difficile descrivere cosa li turba, l'insegnante può fare riferimento alla propria esperienza dicendo, ad esempio: "Penso che ti senti male quando

il tuo amico preferito non è all'asilo, quindi ti annoi. Ho ragione?" oppure "Noto che per te è difficile prestare attenzione quando ti leggo un libro per molto tempo, alla fine della sessione di lettura sembri molto arrabbiato".

Allo stesso modo, i bambini possono essere aiutati chiedendogli cosa li aiuta a tornare ad un senso di equilibrio. L'insegnante potrebbe dire: "Penso che giocare all'aperto ti aiuti, sembri molto contento dopo aver visitato il parco giochi", "quando sei arrabbiato, ti piace essere abbracciato, poi sorridi subito, vero?"

Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata per gli insegnanti:

D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak [Il cervello del sì]* tradotto da M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

- A. Świdzikowska, *Jak rozmawiać z dziećmi o równowadze?* [Come parlare ai bambini dell'equilibrio?] <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/09/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-rownowadze.html>

Programma della lezione n. 8

Ricaricare le batterie interne

Area: Autoregolazione

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

L'obiettivo della lezione è fornire ai bambini la conoscenza di quanto sia importante riposarsi adeguatamente, per ricaricare le batterie interne. Quando ci prendiamo cura di noi stessi abbiamo più energia, il nostro umore generale è migliore e impariamo più velocemente. Allora diventa più difficile perdere il controllo.

Per il nostro benessere è importante bilanciare diverse attività durante la giornata:

- Tempo del sonno (la durata del sonno consigliata per i bambini di età compresa tra 3 e 6 anni è di 10-13 ore al giorno)
- Tempo per apprendere e perfezionare le abilità già acquisite
- Tempo per il gioco e la ricreazione (tempo libero dedicato ad attività spontanee svolte solo per piacere, tempo per non fare nulla, attività non mirate)
- Tempo per l'attività fisica (esercizio intensivo che aumenta l'efficienza respiratoria)
- Tempo per la costruzione di relazioni (contatto con i coetanei e la famiglia)
- Tempo per la riflessione (pausa per riflettere su sentimenti, emozioni e bisogni: come mi sento adesso? Cosa provo? Di cosa ho bisogno?)

Ricaricare le batterie interne attiene anche alla gestione del tempo ossia al modo per trovare il tempo per tutte le attività di cui sopra (o almeno la maggior parte di esse).

L'istruttore incoraggia i bambini a pensare a come riposano, si fortificano, si prendono cura di sé e sottolinea anche che ognuno di noi gestisce il proprio tempo in modo diverso. Per alcuni bambini l'attività fisica preferita potrebbe essere andare in bicicletta, qualcun altro potrebbe preferire un gioco di contatto o andare o camminare a passo svelto con un cane. Analogamente, il tempo speso per costruire relazioni con gli altri può comportare cenare insieme, chiacchierare con un genitore prima di andare a dormire o portare via i giocattoli insieme.

È importante sottolineare che per il nostro benessere sono fondamentali abitudini alimentari sane, una corretta idratazione e l'accesso all'aria fresca. Le differenze individuali circa i requisiti per il relax non sono prive di importanza. C'è chi ha bisogno di più tempo per rilassarsi e chi può lavorare senza sosta per un lungo periodo di tempo. In buona parte, queste sono differenze innate. Pertanto, è importante esserne consapevoli ed essere in grado di prendersi cura di sé stessi.

Lo scopo della lezione:

- Fornire conoscenze sui fattori che influenzano il proprio benessere.
- Aumentare la consapevolezza di sé riguardo al modo ottimale per prendersi cura di sé e riposare.
- Ampliare la sfera delle strategie disponibili per la ricarica delle proprie batterie.

I risultati della lezione:

- I bambini sanno che tutti hanno bisogno di un po' di tempo per riposare – tempo per caricare le batterie interne.
- I bambini sanno che un buon riposo permette di mantenere l'equilibrio più a lungo.
- I bambini possono individuare strategie selezionate per prendersi cura di sé stessi.

Materiali e sussidi:

- Allegato 22 copia cartacea – Lettera di Gregory
- Appendice 23 copia cartacea – una rappresentazione di una batteria (in base al numero degli studenti)
- Allegato 24 copia cartacea – mezzi per prendersi cura di sé (in base al numero degli studenti)
- Forbici, colla
- Materiali da disegno: pastelli, matite, pennarelli (opzionale)

Esercizio 1 (10 minuti)

L'insegnante legge ad alta voce da una lettera (Appendice 22):

IL CONTENUTO DELLA LETTERA:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>"Ciao amici miei!</i> <i>Vi scrivo oggi con una fretta incredibile perché ultimamente ho avuto pochissimo tempo per qualsiasi cosa! Probabilmente vi starete chiedendo cosa sia successo. Bene, molto presto avrete una risposta. Certo, vado a scuola tutti i giorni. Abbiamo lezioni ogni giorno con il nostro insegnante, ma anche lezioni di musica e ritmo, inglese, lezioni di sport e arte. Dopo tutto questo, sono abbastanza stanco, ma non ho finito per la giornata. Quando i miei genitori mi vengono a prendere, torniamo a casa. Dicono che tutti dovrebbero fare un po' di esercizio durante il giorno e respirare aria fresca, quindi attraversiamo il parco mentre torniamo a casa. Le mie gambe sono doloranti dopo la</i></p>	<p>Come si sente Gregory? Cosa lo ha stancato?</p>

<p><i>passaggiata, ma sono felice di avere l'opportunità di chiacchierare con i miei genitori. Poi, di solito mi incontro con John. Ti ricordi di lui? È il ragazzo che mi ha chiesto di creare un fumetto sui calciatori: ci siamo spinti a fondo nel progetto. Ogni giorno aiuto nelle faccende domestiche: butto la spazzatura e riordino la mia stanza. Succedono così tante cose che a volte sono pronto a mollare.</i></p>	
<p><i>Mio padre dice che la mia batteria è scarica. All'inizio ho riso quando l'ho sentito. Non sono un giocattolo con le batterie. Di cosa sta parlando? Ma presto me lo ha spiegato. Papà sostiene che ognuno di noi ha dentro una specie di batteria, che si scarica un po' quando facciamo qualcosa. Ci dà l'energia per giocare, imparare, correre, disegnare o anche scherzare. Quando si esaurisce, non abbiamo forza e spesso ci arrabbiamo o ci irritiamo. Papà dice che dobbiamo prenderci cura delle nostre batterie ricaricandole di tanto in tanto. Pensavo di essere un campione nel riposo, come nessun altro! Dopotutto, mi piace dormire a lungo e quando sono a letto trovo anche il tempo per giocare con il computer prima di andare a dormire. Sai qual è la cosa più strana? Papà dice che non è riposo! Potete dirmi cosa intende? Come devo riposare affinché la mia batteria si ricarichi? Aiutatemi per favore!</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Saluti, Gregory"</i></p>	<p>Chi ha raccontato Gregory della sua stanchezza?</p> <p>Per cosa abbiamo bisogno di energia?</p> <p>Come siamo quando abbiamo poca energia?</p> <p>Cosa fa di solito Gregory per riposare e acquisire più forza?</p>

Esercizio 2 (30 min.)

L'insegnante fa riferimento alla capacità principale di saper gestire il proprio tempo per trovare il tempo per i propri doveri, oltre che per le attività di svago e riposo. Si confronta con i bambini su quali attività vale la pena dedicarsi ogni giorno per sentirsi bene.

L'insegnante incoraggia i bambini a completare un compito (Appendice 23 e 24). I bambini compilano il loro foglio di lavoro concentrandosi su quelle attività che gli consentiranno di riposare e mantenere l'equilibrio e la forza. Va ricordato che i bambini possono scegliere attività diverse a seconda del loro temperamento o delle loro preferenze.

Dopo che i bambini hanno completato il loro lavoro, l'insegnante li incoraggia a presentare i loro disegni e a partecipare a un confronto.

Alcune domande utili:

- Qual è il tuo mezzo di relax preferito dopo aver passato tutto il giorno alla scuola materna?
- Cosa dovresti ricordarti di fare per sentirti bene?

- Rilassarsi davanti a un telefono/tablet/computer/TV è una buona strategia per riposare?
- Abbiamo tutti bisogno della stessa quantità di tempo per riposare?

Una parte importante del compito consiste nel descrivere le routine associate a sane abitudini di sonno/riposo e ad un'alimentazione adeguata. Incoraggiamo i bambini, in particolare quelli che hanno menzionato il sonno, il cibo o le bevande sui loro fogli di lavoro, a commentare ciò che pensano sia buono per la salute: quanto tempo dovrebbe essere dedicato al sonno? cosa aiuta le persone ad addormentarsi più facilmente? quali tipi di alimenti sono considerati sani? quali bevande dovrebbero essere scelte?

Riepilogo della lezione (5 min.):

L'insegnante sottolinea che riposarsi adeguatamente è un'abilità che può essere migliorata. Vale la pena trovare ogni giorno un momento per riflettere sui fattori che scaricano le nostre batterie interne e sui fattori che aiutano a ricaricarle. È importante trovare il tempo per essere attivi o per studiare e anche il tempo per rilassarsi. Quando raggiungiamo questo obiettivo, le nostre vite possono diventare più stabili e saremo in grado più facilmente di mantenere il nostro buon umore e la nostra salute ed affrontare meglio le difficoltà.

Rischi e raccomandazioni:

Incoraggiamo l'insegnante a compilare il foglio di lavoro contemporaneamente agli studenti o prima se il gruppo ha bisogno di maggiore attenzione. Se presentiamo il nostro disegno, questo può incoraggiare i bambini a concentrarsi più attentamente sul compito e a trattarlo più seriamente.

Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata per gli insegnanti:

- S. Shanker, Samoregulacja w szkole [Calma, attenzione e apprendimento: strategie di classe per l'autoregolamentazione] tradotto da N.Fedan, A. Piskozub – Piwosz, Warszawa 2019.
- D.J. Siegel, T.P. Bryson, Mózg na tak [Il cervello del sì] tradotto da M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.

Letteratura consigliata per i bambini:

- A. Stażka – Gawrysiak, Self – Reg, Opowieści dla dzieci o tym, jak działać, gdy emocje biorą górę [Self - Reg, Storie per bambini su come agire quando prevalgono le emozioni] ,Cracovia 2019.
- M. Potter, Co się dzieje w mojej głowie? [Cosa sta succedendo nella mia testa?], tradotto da W. Górnaś, Warszawa 2019.

Programma della lezione n. 9

Sperimento, sento, ho bisogno

Area: Capacità di parlare di sensibilità

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

L'obiettivo del corso è spostare l'attenzione dei bambini dal giudicare gli altri e dare un nome alle proprie emozioni e bisogni, nonché esprimere correttamente le proprie esigenze agli altri. La capacità di base che i bambini dovrebbero acquisire da questa lezione è saper comunicare ciò che per loro è rilevante senza accusarsi e insultarsi a vicenda.

L'istruttore incoraggia i bambini ad esaminare il modo in cui parlano ai loro coetanei e ciò che ascoltano da loro ogni giorno. Sottolineano che invece di giudicare ed etichettare gli altri, possiamo parlare di noi stessi, di cosa sperimentiamo in una data situazione, di cosa abbiamo bisogno e cosa dovremmo chiedere. Usando questa strategia, aumentiamo le possibilità che la nostra voce venga ascoltata ed evitiamo molti potenziali conflitti.

L'insegnante introduce i bambini allo schema di comunicazione "IO" che contiene i seguenti elementi:

1. Le mie emozioni, i miei sentimenti
2. Una descrizione della situazione
3. I miei bisogni
4. Ricorso personale, ad es. "Mi sento arrabbiato quando sento qualcuno dire che il mio disegno è brutto, vorrei poter disegnare in pace, per favore lascia il lato del mio tavolo."

Si sottolinea che lo scopo della lezione non è quello di apprendere uno schema specifico di formulazione dei messaggi, ma quello di richiamare l'attenzione sul fatto che i modi in cui ci esprimiamo, la scelta delle parole e le nostre intenzioni influenzano quanto siamo capiti correttamente o no, ed anche se ci facciamo amici ovvero ci creiamo avversari. Si tratta di sviluppare un approccio costruttivo alla comunicazione, che a sua volta si basa sul parlare di sé invece di giudicare gli altri ed il loro comportamento. Quando sentiamo qualcuno parlare di sé, siamo più desiderosi di ascoltare perché non ci sentiamo minacciati.

Lo scopo della lezione:

- Fornire conoscenze sulle regole generali di formulazione dei messaggi "IO"
- Aumentare la consapevolezza di sé nell'area delle nostre emozioni e dei nostri bisogni in diverse situazioni
- Ampliare l'ambito delle strategie disponibili di comunicazione

I risultati della lezione:

I bambini sanno che un messaggio "IO" è un metodo per formulare richieste che contiene informazioni su sentimenti/bisogni/preferenze personali o una richiesta personale.

- I bambini sono consapevoli del fatto che il loro approccio alla comunicazione ha un impatto sulla percezione che gli altri hanno di loro.
- I bambini possono esprimere le proprie emozioni e bisogni in diverse situazioni.
- I bambini sono in grado di avere una discussione su ciò che sta accadendo in modo non giudicante.

Materiale e sussidi:

- Allegato 25 copia cartacea – lettera di Gregory
- Appendice 26 copia cartacea – esempi di messaggi
- Appendice 27 copia cartacea – simboli (un aspetto del contenuto e un riquadro)
- Forbici

Esercizio 1(10 min.)

L'insegnante legge ad alta voce da una lettera (Appendice 25):

IL CONTENUTO DELLA LETTERA::	DOMANDE UTILI DEL'INSEGNANTE:
<p><i>“Ciao ragazzi!</i> <i>Per favore, ditemi, come stanno le vostre batterie interne? Sono completamente cariche? Avete molta energia? Lo chiedo perché devo caricare le mie, solo un po'! È stata una giornata così emozionante! Oggi, durante una giornata di lavoro molto impegnativa, sono stato un po' come un guardiano del buon comportamento. Ora ho la possibilità di raccontarvi cosa sta succedendo.</i> <i>Già sapete che oggi ero al compleanno del mio compagno di classe preferito - John. Come il resto della mia classe, sono stato invitato alla sala giochi.</i> <i>Fin dall'inizio, quando John stava scartando i regali, ho avuto la mia prima missione. Toby, che era in piedi accanto a me, ha notato il gioco che John aveva appena ricevuto. Ha detto che è inutile, perché</i></p>	<p>Di quale evento speciale stava parlando Gregory?</p> <p>Come si sono comportati gli amici di Gregory?</p> <p>Come si sarebbe sentito John se avesse scoperto il comportamento dei suoi amici?</p>

puoi finire questo gioco in un solo giorno. Gli ho detto subito di rimanere in silenzio, perché non volevo che John lo sentisse.

Mentre stavamo mangiando la torta, Marcella ha accidentalmente sporcato la camicetta di Natalia. Quando Natalia se ne è accorta, ha chiamato Marcella stupida ed è corsa in bagno piangendo, si è poi rifiutata di parlare con chiunque fino alla fine della festa. Per fortuna si è un po' rasserenata quando le ho portato i suoi dolci preferiti.

Alla fine, Jeremy, che era molto stanco il trambusto, ha detto che era una festa stupida. Voleva chiamare i suoi genitori per venirlo a prendere. Fortunatamente, sono stato in grado di portarlo in un posto più tranquillo dove poteva riposarsi un po'.

E sai una cosa, anche io ero stanco per il trambusto. Mi sarei arrabbiato anch'io se qualcuno avesse sporcato i miei vestiti con la torta. Penso anche che il gioco ricevuto da John non sia stato eccezionale. Ma penso che il mio amico abbia superato il limite parlando di queste cose. Se John avesse sentito tutto si sarebbe turbato. Quale sarebbe, secondo te, un modo migliore per esprimere queste cose? Hai mai detto qualcosa di troppo duro o sentito parole troppo dure da qualcun altro?

Saluti
Gregory

Esercizio 2 (10 minuti)

L'istruttore dice ai bambini che oggi impareranno a trasformare le osservazioni spiacevoli in parole gentili.

Per facilitare questo esercizio, possono essere utilizzati i seguenti esempi:

- A volte, proprio come Toby (uno dei personaggi citati nella lettera) pensiamo che qualcosa sia senza speranza. Ma per non scontentare nessuno, invece di esprimere giudizi potremmo parlare delle nostre preferenze: "Vedo che ti piace questo gioco, ma io ne preferisco altri".
- A volte, ci arrabbiamo molto con qualcuno, perché ha fatto qualcosa che ci ha turbato, ma invece di chiamarlo con nomi come "stupido" potremmo sottolineare ciò che non ci piace: "Mi arrabbio terribilmente quando qualcuno mi sporca i vestiti, per favore stai attento quando passi da me portando del cibo" (in questo modo puoi offrire a qualcuno una guida su cosa dovrebbe fare in futuro).

L'insegnante chiede ai bambini se qualcuno, regolarmente, parla loro in un modo che non gli piace o fa qualcosa che non gli piace. Incoraggia i bambini a ricordare situazioni

specifiche, con frasi di esempio, ma senza accuse reciproche. Ciò per consentire alla classe di pensare insieme a modi alternativi per affrontare queste situazioni in modo chiaro, ma educato. Se i bambini non hanno idee, possono essere aiutati citando le affermazioni di cui l'insegnante è a conoscenza dalle conversazioni dei bambini (l'insegnante può preparare alcuni esempi prima della lezione), ad esempio:

- A volte ti sento dire che il disegno di qualcuno è brutto. Come puoi dirlo? Dovresti parlare di te, ad esempio, "Lo farei diversamente" o cercare una cosa nel disegno che ti piace e commentarla solo, ad esempio "questo colore rosso funziona davvero bene qui". Non dobbiamo davvero dire tutto quello che ci viene in mente.

Esercizio 3 (10 minuti)

I bambini desiderosi pescano le carte dall'Appendice 26 (le carte dovrebbero essere ritagliate e mescolate, prima di essere messe in una borsa o in una scatola). L'insegnante legge il contenuto della scheda, dopodiché il bambino ha il compito di decidere se l'affermazione è educata o meno e, allo stesso tempo, se menziona le nostre emozioni e bisogni. I bambini posizionano le carte che soddisfano questi criteri sul disegno di una faccina sorridente, mentre quelle che possono ferire gli altri sono posizionate sul disegno di una scatola grigia (Appendice 27).

Sei così maldestro! Mi hai sporcato il vestito!	Mi arrabbio terribilmente quando qualcuno mi sporca i vestiti, per favore fai attenzione quando passi vicino a me portando del cibo.
Che gioco senza speranza!	Vedo che ti piace il tuo gioco, ne preferisco altri.
Che odore terribile!	Ci si sente senza aria qui. Possiamo per favore aprire la finestra per far entrare un po' d'aria fresca nella stanza?
Che schifo! Che orribile zuppa!	Non è la mia zuppa preferita. Ma tu fai i migliori pancake del mondo!
Puoi smetterla di urlare così?	Ho paura che tra un minuto mi venga il mal di testa. Puoi cantare un po' più piano, per favore?
Non ti sto prestando il mio gioco! Sei goffo e lo romperai!	L'ultima volta che mi hai restituito un gioco rotto, mi sono un po' arrabbiato. Per favore, stai più attento questa volta.
Muoviti più veloce!	Divento nervoso quando camminiamo così lentamente. Vorrei davvero che tu andassi più veloce. Non vorrei essere in ritardo.
Dici sciocchezze! Sei un bugiardo!	Se quello che hai detto è vero, qualcuno potrebbe invidiarti le tue avventure.

Esercizio 4 (10 minuti)

L'insegnante invita poi i bambini a ricordare le parole o i comportamenti dei compagni che li fanno sentire bene o contenti e a condividere queste esperienze con gli altri. Ad esempio, possono ringraziare qualcuno per il loro aiuto. Se il tempo lo consente, si consiglia ai bambini di creare illustrazioni degli eventi che citano.

Per facilitare questo esercizio, può essere utilizzato il seguente esempio:

- Toby era grato a Gregory per avergli impedito di pronunciare commenti critici sul gioco del loro amico, ha deciso di ringraziarlo per la pronta reazione: "Sono contento che tu mi abbia impedito di dire che questo gioco è stupido. Mi piacerebbe comunque essere amico di John e la mia lingua tagliente avrebbe potuto causare una discussione tra noi."
- Natalia può esprimere il suo apprezzamento nei confronti di Gregory per il sostegno che le ha mostrato con le seguenti parole: "Sono lieta che tu abbia pensato a me e mi abbia portato dei dolci. Sei un buon amico".

Riepilogo della lezione (5 min.):

L'istruttore richiama l'attenzione sul fatto che le emozioni spesso ci fanno dire cose di cui poi ci pentiremo sempre. A volte capita che offendiamo gli altri, ridiamo di loro e li insultiamo. Questo non cambia nulla in meglio. Causa solo ulteriore rabbia e tensione. Parlare di noi stessi e dei nostri bisogni e sentimenti non è facile e richiede pratica. Spesso abbiamo paura di esprimere i nostri sentimenti, ci vergogniamo o temiamo il rifiuto. In un gruppo, ogni persona ha un'influenza sull'atmosfera del gruppo e se promuove o meno l'apertura. Perché qualcuno sia pronto a parlare, gli altri dovrebbero essere pronti ad ascoltare con compassione e accettazione.

Rischi e raccomandazioni:

Questa lezione richiede ai bambini il coraggio di parlare dei propri sentimenti e bisogni, nonché la capacità di fare affidamento sull'esperienza personale. Questo potrebbe non essere un compito facile. Se i bambini hanno difficoltà a ricordare le proprie esperienze, potremmo iniziare con gli esempi preparati dall'insegnante.

Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata agli insegnanti:

- M. B. Rosenberg, Porozumienie Bez Przemocy [Comunicazione nonviolenta], tradotto da M. Markocka-Pepol, 3a ed., Warszawa, 2017.
- A. Świdzikowska, Sygnalizator emocji i potrzeb [Segnalazione di emozioni e bisogni], <https://iweztusiedogadaj.blogspot.com/2019/11/sygnalizator-emocji-i-potrzeb-karta.html> (consultato: 02.01.2020)

Programma della lezione n. 10

IO nel gruppo

Area: saggia disciplina (funzionamento del gruppo, protezione dei confini personali)

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni.

Suggerimenti per l'istruttore:

L'obiettivo del corso è quello di far familiarizzare gli studenti con il concetto di confini personali inteso come consapevolezza delle nostre preferenze, dei bisogni e dei desideri, oltre alla nostra capacità di soddisfarli impegnandoci attivamente che include la capacità di reagire quando qualcuno fa qualcosa che troviamo spiacevole, difficile o sgradita. Il segnale più semplice che ci dice che i nostri confini sono stati violati sono le emozioni. Quelle considerate spiacevoli (rabbia, irritazione, ansia, paura, ira, tensione) ci dicono che ciò che sta accadendo è una minaccia al nostro equilibrio emotivo e che i nostri confini sono stati probabilmente violati.

I nostri confini possono essere violati da altre persone che fanno cose con cui non siamo d'accordo. Questo non è sempre intenzionale. Alcune persone spesso non si rendono conto che qualcosa può essere spiacevole per noi. Manifestano comportamenti guidati dalle emozioni, senza riflessione. Il nostro compito è dimostrare chiaramente cosa ci piace e cosa non ci piace. Uno degli strumenti che può rivelarsi utile nella comunicazione reciprocamente comprensibile riguardo ai nostri confini è chiaramente il messaggio "IO", che è già familiare ai bambini.

L'istruttore invita i bambini a riflettere quali sono i comportamenti delle altre persone che hanno difficoltà ad accettare, cosa li fa stare male e come possono comunicare chiaramente come si sentono e di cosa hanno bisogno e in quali situazioni potrebbero aver bisogno del sostegno degli altri.

È importante sottolineare che non è solo la violazione dei nostri confini che ci può causare emozioni spiacevoli. Possiamo anche sentirci a disagio in una situazione in cui un'altra persona vive una difficoltà e/o una violenza. Così funziona l'empatia. Grazie all'empatia, abbiamo la consapevolezza di ciò che provano gli altri e possiamo aiutarli a proteggere i loro confini adeguando il nostro comportamento o difendendoli.

Lo scopo della classe:

- Fornire conoscenze sui confini personali e sulla loro importanza
- Aumentare la consapevolezza di sé nell'area delle proprie emozioni e dei propri bisogni in varie situazioni

- Estendere l'ambito delle strategie disponibili per la protezione dei nostri confini personali personal
- Sviluppare le capacità di riconoscere e rispettare i confini degli altri

I risultati della classe:

- I bambini sanno che ogni persona dovrebbe essere consapevole e proteggere i propri confini personali.
- I bambini comprendono il fatto che le emozioni spiacevoli sono segni della violazione dei confini.
- I bambini sono in grado di gestire la situazione in cui i confini personali vengono superati.
- I bambini capiscono che le altre persone hanno i propri confini che non dovrebbero essere oltrepassati.

Materiali e sussidi:

- Allegato 28 copia cartacea – Lettera di Gregory
- Allegato 29 copia cartacea – Situazioni
- Forbici

Esercizio 1 (15 min.).

L'insegnante legge ad alta voce la lettera (Appendice 28):

IL CONTENUTO DELLA LETTERA:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>"Ciao!</i> <i>Sono appena tornato da gita con la scuola e ho deciso di scrivervi subito. Siamo andati a teatro per vedere uno spettacolo intitolato "Hansel e Gretel". Tutti quelli del mio gruppo erano impazienti di fare questa gita, principalmente perché stavamo progettando di andare in pullman. Al mattino ho preparato lo zaino e, pieno di energia, sono andato con mio padre al punto di raccolta fuori dal nostra scuola. Sono rimasto sbalordito quando ho visto che anche il gruppo di Frank si stava radunando accanto al nostro autobus. Frank è un ragazzo che infastidisce spesso gli altri bambini ed è molto chiassoso. Ricordate come nei giorni scorsi mi ha messo nei guai a scuola? Da quel momento, non ho avuto una buona opinione di lui.</i></p>	<p>Di quale delle sue avventure sta scrivendo Gregory?</p> <p>Cosa ha sorpreso e spaventato Gregory all'inizio del viaggio?</p>
<p><i>Come mi aspettavo, fin dall'inizio Frank ha causato molti problemi. Una volta continuava a spingere gli altri mentre faceva la</i></p>	<p>Com'è stato il</p>

<p><i>coda per il guardaroba e poi ha inventato la scusa che si era trattato solo di un incidente. Un'altra volta, ha preso il posto di qualcuno sull'autobus e ha detto che era stato il suo posto fin dall'inizio. Inoltre, ha nascosto i cappelli delle ragazze per scherzare ma le ha fatte piangere al punto che volevano chiamare i loro genitori per riportarle a casa.</i></p>	<p>comportamento di Frank durante l'escursione?</p>
<p><i>Osservando tutto questo, mi sono ricordato quello che mi avete insegnato. Quando siamo infastiditi da qualcosa, è importante identificare ciò che sta accadendo e parlare di ciò che sentiamo e anche di ciò di cui abbiamo bisogno dall'altra persona. Quindi, ho detto subito a Frank: "Mi arrabbio quando nascondi i cappelli delle ragazze. Vorrei che tu glieli restituissi." Inizialmente, Frank non sembrava preoccupato di quello che avevo detto. Ma devo ammettere che ero così stressato che ho parlato molto piano e con voce tremante. Dopo un po', ho ripetuto la stessa frase con voce più forte e con più sicurezza. Frank ha reagito bloccandosi per la sorpresa e si è limitato a fissarmi. Sono rimasto molto sorpreso, perché dopo un po' i miei amici John e Toby si sono uniti a me. E gli hanno anche detto con fermezza cosa pensavano della situazione. Dopodiché, Frank non ha avuto scelta, quindi ha restituito alle ragazze quello che aveva rubato in precedenza. Tremavo come una foglia di paura, ma ero così orgoglioso di me stesso e, ovviamente, anche dei miei compagni di classe!</i></p> <p><i>Ovviamente, ciò non significa che Frank si sia comportato come un angelo fino alla fine dell'escursione. Ha infastidito e disturbato gli altri un paio di volte. Ha persino preso a calci la mia sedia durante lo spettacolo, ma non ho avuto alcun problema a esprimere un'opinione sul suo comportamento. E sapete cosa è successo? Ha smesso di farlo. In qualche modo, le parole possono avere un grande potere.</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Saluti, Gregory</i></p>	<p>Cosa ha fatto Gregory per fermare il cattivo comportamento del ragazzo?</p> <p>Qual è stata la reazione di John e Toby a ciò che ha fatto Gregory?</p> <p>Come si è sentito Gregory dopo aver rimproverato l'altro ragazzo?</p>

Esercizio 2 (25 min.)

L'insegnante dispone le sedie in file, con due sedie per fila (come i sedili dell'autobus) e chiede ai bambini di riempire questi posti, prima di dire loro: "Immagina di fare un viaggio. Saliamo sull'autobus e partiamo. Durante il viaggio possono verificarsi diverse situazioni difficili. Mettiamo in pratica ciò che potresti dire in questi casi. Ricordati di parlare dei tuoi sentimenti e di ciò che vorresti fosse cambiato.

Quindi l'insegnante si avvicina ai bambini che sono disposti a partecipare e chiede loro di disegnare delle carte con la descrizione di una situazione difficile (Appendice 29 – precedentemente tagliata e mischiata). Il compito del bambino è reagire con sicurezza alla situazione, ma allo stesso tempo esprimere rispetto per l'altra persona.

Qualcuno seduto dietro di te sta prendendo a calci il tuo sedile.	Ti accorgi che una persona seduta dietro il tuo amico sta prendendo a calci il suo posto.
La persona seduta dietro di te ti ha portato via il cappello e non è disposta a restituirlo.	Ti accorgi che una persona seduta dietro al tuo amico gli ha portato via il cappello e non è disposta a restituirlo
La persona seduta accanto a te ha preso il tuo posto e ha detto che d'ora in poi si sarebbe seduta lì.	Qualcuno ha preso il posto del tuo amico e ha detto che d'ora in poi si siederà lì.
La persona dietro di te fa così tanto rumore che ti viene il mal di testa.	Il tuo amico dice che ha mal di testa, perché qualcuno seduto dietro di lui fa tanto rumore.
La persona seduta dietro di te ha lasciato cadere le briciole mentre mangiava e ha detto che sei stato tu a fare il pasticcio.	La persona seduta dietro il tuo amico ha lasciato cadere le briciole mentre mangiava e ha detto che è stato il tuo amico a fare il pasticcio.

Nel riassumere le scene messe in scena dai bambini, possono essere poste alcune domande aggiuntive:

- Come ti sei sentito quando hai rimproverato qualcuno?
- Come ti sei sentito quando qualcuno ti ha rimproverato?
- Come ti sei sentito quando hai aiutato qualcuno?

Riepilogo della lezione (5 min.):

L'istruttore sottolinea che, quando si fa parte di un gruppo, occorre prestare attenzione non solo ai propri bisogni, ma anche a quelli degli altri. Anche se siamo tutti diversi gli uni dagli altri, ognuno può trovare il proprio posto nel gruppo, anche se a volte potremmo aver bisogno solo di un po' più di comprensione, gentilezza e sostegno.

Rischi e raccomandazioni:

È importante assicurarsi che il maggior numero possibile di bambini sia coinvolto nel compito. Se qualcuno ha difficoltà a trovare le parole giuste, possiamo incoraggiarlo a chiedere aiuto a qualcuno.

Va sottolineato che non incoraggiamo i bambini a copiare i comportamenti menzionati nelle descrizioni delle scene. Non è lo scopo di questa lezione.

Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata per i bambini

- J. Sell, E. Mierzyńska - Iwanowska, A. Belter (rosso), 12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci [12 leggi importanti, autori polacchi sui diritti dei bambini], Poznań 2017.

Programma della lezione n. 11

IO nel mondo

Area: saggia disciplina (funzionamento del gruppo, protezione dei confini personali)

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

L'obiettivo della lezione è presentare il tema della protezione dei confini personali in un contesto sociale più ampio e spostare l'attenzione dei bambini dai rapporti con i coetanei ai rapporti con gli adulti. Un altro obiettivo è fornire informazioni sulla possibilità di esprimere disapprovazione verso quei comportamenti degli adulti che i bambini possono trovare imbarazzanti, spiacevoli o ingiusti.

L'istruttore incoraggia i bambini a ricordare il concetto di confini personali per la formazione della consapevolezza delle proprie preferenze, bisogni e desideri e della capacità di prendersene cura cercando la serenità, ma anche attraverso la capacità di reagire quando qualcuno fa cose che troviamo spiacevoli, difficili o sgradite. L'insegnante ricorda ai bambini che hanno il diritto di proteggere i propri confini personali non solo nelle relazioni con i coetanei, ma anche con gli adulti. Spetta ai bambini decidere quanto stretto vorrebbero avere una relazione con familiari, amici e vicini, hanno diritto all'intimità, alla protezione dai pericoli e ad avere le proprie opinioni.

È importante evidenziare che i bambini sono cresciuti in famiglie con tradizioni e stili genitoriali diversi. Tradizionalmente, nella nostra cultura, i bambini sono incoraggiati ad essere gentili ed educati con le persone anziane anche se cercano di entrare in una relazione con i bambini in un modo per loro difficile.

Lo scopo della lezione è incoraggiare i bambini a prendersi cura dei propri confini nelle relazioni con gli adulti rispetto ai propri sentimenti e intenzioni (che spesso sono buone).

Lo scopo della lezione:

- Fornire conoscenze sul tema dei confini personali e della loro protezione nel contesto delle relazioni dei bambini con gli adulti
- Aumentare la consapevolezza di sé nell'area delle proprie emozioni e dei propri bisogni in diverse situazioni
- Ampliare la sfera delle strategie disponibili per la protezione dei confini personali per quanto riguarda la formazione di relazioni con gli adulti
- Sviluppare le capacità di riconoscere e rispettare i confini degli adulti

Risultati della lezione:

- I bambini sanno che ogni persona dovrebbe essere consapevole e proteggere i propri confini personali
- I bambini possono gestire situazioni in cui i loro confini personali vengono oltrepassati da adulti.
- I bambini sanno su chi possono fare affidamento in una situazione in cui i loro confini personali vengono violati
- I bambini capiscono che gli altri, compresi gli adulti, hanno i propri confini che non dovrebbero essere oltrepassati

Materiali e sussidi:

- Allegato 30 copia cartacea – Lettera di Gregorio
- Appendice 31 copia cartacea - Situazioni
- Forbici

Esercizio 1 (10 minuti)

L'insegnante legge ad alta voce la lettera (allegato n. 30).

IL CONTENUTO DELLA LETTERA:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>Ciao!</i> <i>Abbiamo ospitato Zia Barbara e zio Thad. Dovresti ricordarlo, zio Thad è un burlone che mi dava dei consigli quando volevo aiutare i miei compagni di classe che dovevano fare uno spettacolo. Mio zio e mia zia hanno viaggiato da Cracovia e sono stati con noi nella nostra casa per il fine settimana. Mi piace molto quando abbiamo ospiti. Forse non sono un compagnone (sapevate già che non lo sono affatto!), ma mi piace sedermi insieme a tutti gli altri e ascoltare di che cosa parlano.</i></p>	<p>Chi ha visitato Gregory a casa?</p>
<p><i>Questa visita è stata insolita e devo ammettere che è stata piuttosto faticosa. Nel momento in cui mio zio è entrato dalla porta, solo per scherzo, mi ha dato una stretta di mano molto forte. Mia zia, a sua volta, mi ha chiesto di baciarla sulla guancia, cosa che non volevo fare. Poi ha insistito perché mi sedessi sulle sue ginocchia. Ha detto che quando ero piccolo, lo facevo sempre. Però non sono più così piccolo! Quando i miei genitori hanno raccontato che vado molto bene a scuola, mio zio voleva che recitassi una poesia davanti a tutti, e sapete quanto non mi piace esibirmi davanti ad un pubblico</i></p>	<p>Quali erano i comportamenti dello zio e della zia che Gregory ha trovato difficili?</p>

<p><i>quando tutti mi guardano. Non so come sono riuscito a trovare una scusa e sono scappato nella mia stanza. In seguito, quando ero in bagno, mia zia è entrata per caso. Non le importava che io mi stessi cambiando. Ha detto che quando ero piccolo mi cambiava i pannolini, e quindi non ho nulla di cui vergognarmi. Fortunatamente, mio padre ha sentito la conversazione e ha chiesto a mia zia di aspettare che uscissi dal bagno.</i></p>	
<p><i>Sapete una cosa? Mi piace quando mio zio racconta barzellette, mi piace scherzare con lui e ascoltare le sue simpatiche avventure. A sua volta, mia zia aiuta sempre mia mamma e lei sa spiegare i compiti difficili di scuola come nessun altro. Fa anche le ciambelle più deliziose di tutto il mondo! Ma sfortunatamente mio zio e mia zia a volte superano il limite. Non so come reagire. Per favore ditemi, cosa fate in queste situazioni?</i></p> <p>Saluti, Gregory"</p>	<p>Cosa piace a Gregory di sua zia e suo zio?</p>

Esercizio 2 (15 min.)

L'insegnante discute con i bambini il tema della difesa dei confini personali nei rapporti con gli adulti e dice loro che ognuno ha il diritto di opporsi quando un adulto fa qualcosa che può essere sgradevole, imbarazzante o dannoso. Accade spesso che gli adulti non si rendano conto che non tutti i bambini amano scambiarsi saluti o giocare allo stesso modo e che possono avere esigenze diverse per quanto riguarda una relazione. Tramite la conoscenza di questo, dovremmo essere in grado di esprimere chiaramente il nostro malcontento.

L'insegnante può porre ai bambini le seguenti domande:

- Cosa puoi dire quando un adulto fa qualcosa che non vuoi?

Se i bambini hanno bisogno di suggerimenti potremmo chiedere ad esempio: cosa puoi dire quando tuo zio inizia a farti troppo il solletico?

Dopo aver ascoltato le risposte, l'insegnante insieme ai bambini cercano di capire se le proposte erano giuste ponendo le seguenti domande:

- Gli adulti, da quello che dici, capiranno che c'è qualcosa che non ti piace?
- Offenderemo qualcuno esprimendo il nostro malcontento in questo modo?

È importante che i bambini elaborino proposte di reazioni ben definite, come "non farmi questo", "non vorrei che tu facessi così". Se i bambini non danno tali risposte, l'insegnante può suggerire risposte simili e chiedergli cosa ne pensano.

Esercizio 3 (15 min.)

I bambini disegnano descrizioni di brevi situazioni (Appendice 31 tagliata e mescolata). L'insegnante legge la descrizione e il bambino consiglia come reagire in una particolare situazione (quali parole usare). L'insegnante dà suggerimenti ai bambini in relazione alle frasi proposte nell'esercizio precedente.

Stai camminando con un adulto che ti tiene per mano. Ti tira la mano così forte che è doloroso.	Un adulto vorrebbe che ti sedessi sulle sue ginocchia, ma l'idea non ti piace.
Un adulto ti saluta con una stretta di mano molto forte.	Un adulto ti prende e ti lancia in alto, il che ti fa stare male.
Un adulto vorrebbe che tu lo salutassi con un bacio, ma tu non ne hai voglia.	Un adulto vuole leggere il tuo taccuino segreto, che usi per annotare i tuoi segreti.
Alcuni adulti vorrebbero che recitassi una poesia, ma in questo momento non ne hai voglia.	Un adulto vorrebbe disegnare con te, ma non ascolta e corregge ostinatamente il tuo disegno.
Un adulto mangia i dolci che hai ricevuto in regalo.	Ogni volta che ti vedono, un adulto ti tira i capelli per scherzo, cosa che non ti piace.

Riepilogo della lezione (5 min.):

L'istruttore sottolinea che, nei rapporti con gli adulti, può essere difficile difendere i nostri confini. In questi casi è importante chiedere aiuto ad adulti vicini (genitori, nonni, zie, fratelli maggiori, ecc.) che sono consapevoli delle nostre difficoltà e possono fornirci un aiuto in situazioni difficili quando è necessario. È anche consigliabile chiedere ai bambini chi nel loro ambiente può sostenerli, di chi possono fidarsi. È importante che tutti siano consapevoli che potrebbero esserci situazioni in cui può essere necessario il

supporto di un adulto vicino, e può succedere che la persona a cui chiediamo aiuto non ci tratti seriamente. In tal caso, il bambino deve trovare qualcun altro.

Rischi e raccomandazioni:

Poiché la lezione ha lo scopo di motivare i bambini a parlare delle difficoltà che coinvolgono le relazioni con gli adulti, ci potrebbe essere il rischio di scoprire situazioni di abuso. Questo non può essere affrontato in classe, e dal momento che i bambini non possono essere lasciati senza controllo, qualcosa come la seguente frase potrebbe risolvere la situazione: "Quello che dici è importante, ne parliamo dopo la lezione". Poi il l'insegnante dovrebbe continuare con la lezione. Alla fine della lezione, dovrebbe parlare al bambino di ciò che ha detto in precedenza.

Recommended literature related to the task:

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [What's Going On Inside My Head?], translated by W. Górnaś, Warszawa 2019.
- J. Sell, E. Mierzyńska – Iwanowska, A. Belter (red.), *12 ważnych praw. Polscy autorzy o prawach dzieci* [12 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights], Poznań 2017.

Programma della lezione n. 12

Il cervello positivo

Area: Consapevolezza -sviluppare la resilienza mentale

Durata della lezione: 45 min.

Destinatari: bambini dai 3 ai 6 anni

Suggerimenti per l'istruttore:

Lo scopo della lezione è incoraggiare gli studenti a praticare un'espressione di gratitudine e a cercare attivamente caratteristiche positive nei loro coetanei all'interno del gruppo. La capacità di notare ciò che è buono, bello e prezioso nelle altre persone, l'apprezzamento dei loro sforzi e delle loro caratteristiche positive modella un atteggiamento positivo nei confronti del mondo e delle altre persone ed è uno degli elementi chiave della resilienza mentale.

L'istruttore incoraggia i bambini a scambiarsi reciprocamente informazioni positive, parole di apprezzamento e gratitudine.

È importante evidenziare che il feedback positivo, più delle critiche, motiva le altre persone a lavorare su se stesse e a costruire relazioni di maggior successo con le persone. Ciò che possiamo apprezzare nei nostri colleghi sono, tra l'altro, le abilità che hanno sviluppato di recente, le abilità speciali, la costanza nei propri obiettivi e il loro modo generale di essere che ha un effetto positivo sull'atmosfera del gruppo. Possiamo anche ringraziare il nostro gruppo di pari per alcune parole positive e gesti utili, sottolineando quanto siano importanti per noi.

Occorre assicurarsi che la gratitudine e il feedback positivo siano una pratica quotidiana all'interno del gruppo. Questo dà ai bambini la possibilità di cambiare approccio, dalla formulazione di giudizi e accuse reciproche all'osservazione dei cambiamenti positivi, dei piccoli successi e dello sforzo individuale di ogni persona per creare una buona atmosfera in classe.

Lo scopo della lezione:

- Fornire conoscenze sul significato di feedback positivi nella costruzione di relazioni di successo
- Aumentare l'autostima
- Riassumendo il lavoro che il gruppo ha completato, commentando eventuali cambiamenti positivi degni di nota

I risultati della lezione:

- I bambini sanno che c'è qualcosa che vale la pena apprezzare in ogni persona.

- I bambini sono in grado di esprimere feedback positivi al loro gruppo di coetanei.
- I bambini sono in grado di accogliere feedback positivi dal loro gruppo di coetanei.
- I bambini capiscono che ciò che diciamo e come diciamo qualcosa sugli altri e agli altri ha un impatto sull'atmosfera delle nostre relazioni reciproche.

Materiali e sussidi:

- Appendice 32 copia cartacea – Lettera di Gregory
- Appendice 33 copia cartacea – Appunti di Gregory (esempio di foglio di lavoro compilato)
- Allegato 34 copia cartacea – note di gratificazione (tante copie quante richieste dagli studenti)
- Forbici
- Materiali da disegno: pastelli, matite, pennarelli (opzionale)

Esercizio 1 (15 min.).

L'istruttore legge ad alta voce la una lettera (Appendice 32):

IL CONTENUTO DELLA LETTERA:	DOMANDE UTILI DELL'INSEGNANTE:
<p><i>"Ciao amici miei!</i> <i>Sono davvero felice perché ultimamente sono successe molte cose positive. Prima di tutto, sabato scorso è stato il mio compleanno! Proprio come tutti gli altri probabilmente, adoro questo giorno, e non solo perché posso mangiare tutti i dolci che voglio, o perché ricevo regali fantastici. Soprattutto, è perché posso invitare tutte le persone che mi sono vicine. Ovviamente i miei genitori erano presenti. Ho invitato anche zio Thad (ricordate, il burlone che mi dava consigli su come aiutare i miei amici che dovevano fare uno spettacolo) e zia Barbara (quella che vuole sempre che la bacio sulla guancia quando la saluto). E, naturalmente, c'erano anche i miei compagni di classe: ho invitato tutti! Ho anche invitato Toby, anche se non mi piace molto, perché è molto chiassoso e infastidisce tutti. Ma non indovinerai chi altro si è presentato, il mio amico della vecchia scuola materna, Jimmy. Sono quasi caduto dalla sedia quando l'ho visto.</i></p>	<p>Quale evento ha descritto Gregorio nella sua lettera?</p> <p>Chi ha deciso di invitare per la sua festa di compleanno?</p> <p>Cosa è stato più importante per lui durante la sua festa di compleanno?</p>
<p><i>La festa di compleanno è stata fantastica. Sai che non mi piace essere al centro dell'attenzione e non mi piacciono i posti</i></p>	<p>Cosa ha deciso di fare Gregory dopo</p>

rumorosi. Tuttavia, ho cercato di gestire le mie emozioni. Ho pensato a tutto prima della festa e mi sono inventato giochi che andassero bene a tutti allo stesso modo e che fossero accompagnati da musica rilassante. Ma devo ammettere che ero comunque abbastanza stanco dopo la festa.

Anche oggi sono ancora di ottimo umore. E quando penso a tutto questo, penso che sia bello ricevere regali, ma regalarli agli altri è ancora meglio. Sono un buon osservatore, quindi ho visto quanto tutti sembravano felici quando ho aperto i loro regali. Oggi ho deciso di fargli dei regali. Per ogni persona che era alla mia festa di compleanno, ho creato una piccola nota con un messaggio che esprime ciò che mi piace di loro o ciò per cui vorrei ringraziarli. Prendere appunti su mamma, papà, John o Jimmy è stato molto facile! Ho dovuto pensare a lungo a cosa disegnare per zia Barbara o Toby. Ma, per questo motivo, mi sono reso conto che anche se vedo solo caratteristiche fastidiose nel comportamento di qualcuno, nonostante ciò, si possono comunque trovare in loro alcune caratteristiche positive.

Infine, vi ho scritto una nota. Volete dare un'occhiata?

Saluti,

Gregory

la sua festa di compleanno?

Per chi preparava i regali?

Quali sono state le difficoltà con la preparazione dei regali e come è riuscito a risolverle?

L'insegnante presenta agli studenti gli appunti preparati da Gregory (Appendice 33). Insieme, i bambini cercano di indovinare il significato di ogni messaggio e quali complimenti Gregory voleva fare a ciascuno. Esempi:

- Gregory si è divertito moltissimo con suo zio, gli piace quando suo zio scherza con lui.
- Gregory vuole mostrare a John che è il suo migliore amico.
- Gli piace coccolare sua madre, lo fa sempre sentire meglio
- Gli piace giocare con suo padre, ad es. le costruzioni
- Gregory ha ringraziato Toby per essere stato in grado di difenderlo.
- Gregory ti ringrazia per le tue lettere con disegni e per l'aiuto nell'affrontare i suoi problemi.

Esercizio 2 (25 min.)

L'insegnante divide casualmente gli studenti in gruppi di sei e chiede loro di sedersi insieme al tavolo. Ogni studente riceve un foglio di lavoro (Appendice 34). Il loro compito è quello di annotare per ogni membro del proprio gruppo per cosa sono grati, o cosa gli piace o ammirano. Dopo il completamento del compito, i bambini tagliano gli appunti e li consegnano ai destinatari. Una sesta annotazione può essere data a una persona scelta dalla classe o può essere salvata per qualcun altro a cui vorrebbero esprimere il proprio apprezzamento (un familiare, qualcuno al di fuori del gruppo dell'asilo).

L'insegnante pone le seguenti domande:

- Quali sono state le sensazioni che hanno accompagnato la stesura e la consegna delle note?
- Quali sono state le sensazioni che hanno accompagnato la lettura delle note ricevute?

Riepilogo della lezione (5 min.):

L'istruttore sottolinea che così come è bello ricevere regali o ascoltare parole positive su se stessi, è anche bello dare lo stesso piacere agli altri. Rendiamo felici gli altri dicendogli cose carine, ringraziandoli per qualcosa o facendogli un piccolo regalo. I gesti gentili di tutti i giorni sono ciò che costruisce una buona atmosfera, favorendo così relazioni strette e fiducia reciproca.

Rischi e raccomandazioni:

Mentre gli studenti stanno lavorando sul compito, l'insegnante si sposta tra di loro e nota se tutti gli studenti si stanno concentrando o meno sulle qualità e sulle abilità positive dei loro compagni di classe. È importante indicare che ogni messaggio dovrebbe essere piacevole. Prima di scrivere il messaggio, ogni bambino dovrebbe pensare se vorrebbe ricevere una nota del genere: sarebbe bello per loro?

Gli esercizi proposti dovrebbero essere praticati molte volte e ripetuti in modo che tutti, di volta in volta, siano apprezzati per qualcosa. Vale anche la pena che l'insegnante si impegni nella pratica di esprimere gratitudine, notando ciò che c'è di meglio in ogni studente, apprezzando i loro sforzi e progressi. Ricordiamo che gli esempi vengono dall'alto.

Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata per gli insegnanti:

D.J. Siegel, T.P. Bryson, *Mózg na tak [Il cervello del sì]* tradotto da M. Gruszczyńska, Warszawa 2019.