

# Bambini altamente sensibili alla scuola primaria

## Scenari per gruppi della scuola primaria

### 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 con un 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 dipende delle loro aspettative, ad esempio 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 la vostra classe della scuola primaria. Sono (scenari) particolarmente utili nel creare le condizioni per lo sviluppo di 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 della scuola primaria (7-10 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

1

presupposti di un intervento basato sul temperamento (compresi i metodi di autoregolazione), 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, terapeuti, psicologi Małgorzata Bojanko e Aleksandra Świdzikowska.

Un insieme di 12 scenari progettati per condurre una serie di attività in un gruppo di scuola primaria , con bambini di età compresa tra 7 e 10 anni, volte a migliorare il funzionamento delle persone altamente sensibili nell'ambiente naturale. 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 su le 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.

**Area:** rafforzare/mantenere l'autostima

**Destinatari:** bambini dai 7 ai 10 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, incoraggiamo i bambini a pensare a come creiamo immagini di noi stessi e delle altre persone, 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 classe:

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

### Risultati della classe:

- I bambini si rendono conto che le differenze tra le persone sono qualcosa di naturale e innato in larga misura.
- 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 ausili:

- Appendice 1 stampa - lettera di Gregory
- Appendice 2 – disegno di Gregory
- Appendice 3 - foglio di lavoro (tante copie quante ne richiedono gli studenti)
- Materiali da disegno: pastelli, matite, pennarelli (a scelta degli studenti)

#### Esercizio 1 (15 min.)

L'insegnante dà il benvenuto ai bambini e li informa che una lettera è stata consegnata alla loro classe, quindi il suo contenuto viene letto ad alta voce (Appendice 1).

"Ciao!

*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?*

*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. Vi dirò di più - nell'ultimo anno sono stato persino uno dei rappresentanti della classe! L'insegnante ha detto che è dovuto al fatto che puoi contare su di me e che aiuto tutti.*

*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 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. Oltre a me, anche Charlie era nuovo in classe. Ho pensato quindi che avremmo potuto essere più coraggiosi se avessimo conosciuto il resto della classe insieme. Ma sai cosa? Non è così facile. I bambini del mio gruppo si conoscono da molto tempo. I maschi fingono persino di essere in una squadra di calcio che*

4

*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..*

*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'.*

*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.*

*Saluti,  
Gregory"*

L'insegnante pone ai bambini domande sulla lettera:

- Chi è la persona che ci ha scritto la lettera?
- Che difficoltà ha dovuto affrontare?
- Come si sentiva nella vecchia classe?
- Come si sente nella nuova classe?
- Cosa pensano di lui i suoi nuovi compagni?
- Cosa potrebbe piacere di lui ai suoi compagni di classe?

### 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 l'abilità che vuole migliorare (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'istruttore distribuisce fogli di lavoro (Appendice 3) che contengono la tabella e stimola i bambini a realizzare 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. Allora l'insegnante chiede se è possibile mandarli a Gregory per dargli coraggio. Se i bambini sono d'accordo, l'insegnante raccoglie i disegni con la spiegazione che verranno spediti all'amico.

**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 studenti 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 7 ai 10anni

### 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 incoraggia i bambini a confrontare le proprie convinzioni e opinioni formate in fretta sugli altri. Crea l'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

### 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).

*Ciao!*

*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 fumetti così belli come me. I miei compagni di classe hanno già visto i miei fumetti e li hanno letti durante gli intervalli a scuola. 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'. Penso che potrei guadagnare un nuovo amico intimo.*

*Sai, è bello che ognuno di noi sia diverso. Per questo motivo non ci si annoia nella nostra classe! Non mancano certo le avventure.*

*Stavano succedendo molte cose nella nostra classe questa settimana. Siamo riusciti a risolvere diversi problemi difficili. Mi chiedo se riesci a indovinare quale dei miei compagni di classe li ha risolti.*

Saluti,  
Gregory "

### Esercizio 2 (10 min.)

L'insegnante presenta agli studenti le caratteristiche dei bambini della classe di Gregory (Appendice 5). Viene chiesto di ascoltare attentamente e ricordare qualche particolare su ciascuno di loro. Per una migliore comprensione e per ricordare le informazioni possiamo riassumere ogni caratteristica con delle domande alla fine della tabella. È un modo di esporre una sintesi della presentazione di tutte le caratteristiche

### **Descrizione degli studenti**

#### **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 quasi sempre prima. 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.

Dopo la presentazione delle caratteristiche, l'insegnante pone agli studenti alcune domande di aiuto:

- In che modo i bambini delle descrizioni possono disturbare gli altri studenti?
- Quali sono le loro difficoltà?
- Quali caratteristiche positive hanno questi bambini?
- In che modo questi bambini potrebbero essere migliori degli altri?
- Qual è il più gradito della classe?

### 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**

1. 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.*

2. 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. Ha raccontato agli altri insegnanti di quei ragazzi prepotenti. Quindi i ragazzi prepotenti hanno dovuto spiegare il loro comportamento e ora stanno alla larga da noi. Sappiamo che ancora non gli piacciono, 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.*

3. Mercoledì abbiamo avuto un "pet day" in classe. 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 e doveva mostrarci vari trucchi. 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 rumoroso, 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 stava succedendo al cane e come aiutarlo??

*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.*

4. 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 una presentazione in modo che gli altri studenti potesse poi scegliere quella più interessante. Il nostro gruppo era composto da cinque persone e il nostro argomento era l'amicizia. Avevamo quattro giorni per completare il compito, e abbiamo pensato che avremmo finito in tempo. Tuttavia il terzo giorno non avevamo ancora nulla. Siamo quindi andati alla biblioteca della scuola dove abbiamo incontrato un altro gruppo che già stava finendo la presentazione. Si è scoperto che avevano pianificato tutto non appena l'insegnante aveva distribuito gli argomenti. C'era qualcuno in quel gruppo a cui piaceva pianificare, e questa pianificazione ha anche salvato il nostro gruppo. Fortunatamente, abbiamo avuto l'opportunità di vedere cosa hanno fatto passo dopo passo. Sfortunatamente, non abbiamo avuto molto tempo, ma è stata la loro pianificazione che ci ha permesso di iniziare il nostro lavoro. Si è scoperto che la presentazione di quel gruppo è stata la più interessante, perché sono riusciti a scattare foto e trovare passaggi letti dagli attori su Internet. È stato molto interessante ascoltarlo. Non siamo riusciti a fare una presentazione così interessante, ma grazie all'aiuto di un amico che aveva un buon piano, abbiamo evitato di prendere il voto più basso.

- Chi ha aiutato gli altri bambini a pianificare la loro presentazione?

*Risposta: la persona che è stata in grado di pianificare e aiutare il gruppo di Gregory è stata Rose. Grazie ai suoi consigli, i bambini sapevano cosa fare.*

#### 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 in classe. 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. The Highly Sensitive Child], 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 7 ai 10anni

### 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:**

- Allegato 7 copia cartacea – lettera di Gregory
- Appendice 8 copia cartacea - sintomi di emozioni (tante copie quante richieste dagli studenti)
- Appendice 9 copia cartacea - modelli di struttura del corpo (in base al numero degli studenti)
- Forbici e colla
- Materiale da disegno: matite, pastelli, pennarelli (a scelta degli studenti)

**Esercizio 1 (15 min.)**

L'insegnante fa riferimento all'argomento dell'ultima lezione e chiede se qualche bambino ha avuto modo nei giorni scorsi di osservare comportamenti positivi nei colleghi. Il gruppo ascolta le dichiarazioni e aiuta a verbalizzare le abilità o i tratti che caratterizzano le persone della storia. Premiamo con un applauso, sia la persona protagonista della storia raccontata la sua storia, sia la persona che ha osservato l'evento e ne ha parlato alla classe. Quindi l'insegnante legge un'altra lettera di Gregorio (Appendice 7).

***Ciao amici miei!***

*Vorrei parlarvi oggi di un'interessante esperienza che ho avuto questa settimana. Lunedì, una consulente scolastica è venuta nella nostra classe. 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. La consulente 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 stata un'esperienza interessante, quindi ho persino iniziato a scrivere cosa accadeva su un taccuino. Ecco le mie osservazioni:*

Lunedì: 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.

Martedì: mi è stato detto che il gatto di mia nonna è morto. Gli angoli delle mie labbra erano rivolti verso il basso, avevo poca energia e le lacrime comparivano nei miei occhi.

Mercoledì: Toby mi stava aspettando nel guardaroba e sperando di spaventarmi, mi è saltato addosso da dietro l'armadietto. Il mio cuore batteva forte, ero pallido e tremavo, e i miei occhi erano spalancati.

Giovedì: Ho dimenticato di portare a scuola il quaderno con i compiti, per cui ho preso una nota sul mio diario.

Il mio corpo era teso, le sopracciglia aggrottate, i pugni serrati (ammetto che ero anche tentato di rompere con rabbia il mio specchio).

Venerdì: hanno servito pesce con gli spinaci per pranzo alla mensa scolastica. 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.

Sabato: con i miei genitori sono andato sui tappeti elastici. Avevo molta energia, il mio corpo voleva muoversi e le mie labbra sorridevano continuamente.

Oggi è domenica e ho un mucchio di compiti da fare. Ho poca energia, sono pallida e il mio corpo vuole solo sdraiarsi. Ma sono anche molto curiosa di sapere cosa ci dirà il consulente domani a lezione. Osservare noi stessi è stata un'esperienza interessante, ma mi chiedo perché avremmo dovuto farlo? Cosa ne pensate?

Saluti,  
Gregory"

L'insegnante pone ai bambini domande sulla lettera:

- Cos'è successo alla lezione di cui parlava Gregory?
- Che compito ha dovuto fare la classe di Gregory dopo la lezione con il consulente scolastico?
- Quali sono state le osservazioni di Gregory durante tutta la settimana?

### Esercizio 2 (25 min.)

L'insegnante incoraggia i bambini ad osservare come vivono le emozioni. Agli studenti vengono fornite illustrazioni sui segni delle emozioni (Appendice 8) e contorni del corpo con i nomi delle emozioni rilevanti (Appendice 9). Il compito dei bambini è descrivere cosa succede ai loro corpi quando provano emozioni diverse. Dovrebbero ritagliare i "segni delle emozioni" e incollarli attorno alle figure sottostanti. Quando provano un'emozione particolare che non è inclusa tra gli esempi nell'allegato, possono includerla disegnando o scrivendo una descrizione delle loro esperienze individuali.

Dopo aver compilato il lavoro dei bambini, l'insegnante li incoraggia a confrontare le figure che rappresentano le stesse emozioni. I bambini dovrebbero essere incoraggiati a partecipare a una discussione ponendogli domande, quali ad esempio:

- 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 ed 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 agli studenti di aiutarsi con le osservazioni che ha fatto Gregory. Nei giorni successivi, potremmo anche trovare un po' 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 al compito:**

#### **Letteratura consigliata per gli insegnanti:**

- E. Aron, Wysoko wrażliwe dziecko [The Highly Sensitive Child], tradotto da A. Sawicka - Chrapkowicz, Sopot 2019.

- D. Goleman, Inteligencja emocjonalna [Intelligenza emotiva], tradotto da A. Jankowski, Poznań 2015.
- I. 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.
- A. Świdzikowska, Czego o emocjach warto uczyć dzieci? [Vale la pena insegnare ai bambini le 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 emozione dell'ispettore Croc], tradotto da B. Bardadyn, 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 7 ai 10 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 affrontare anche le loro forti manifestazioni nella giusta prospettiva.

L'istruttore incoraggia i bambini a riflettere sul motivo per cui abbiamo bisogno delle emozioni. Dimostra che le emozioni, in una specifica situazione, possono essere delle informazioni su come trovare il nostro vero sé. 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.

L'intensità con cui le viviamo differisce notevolmente, ci sono anche variazioni nei tipi di emozioni a cui siamo più inclini, come 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).

*Ciao!*

*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.*

*" Sfortunatamente, il mio fumetto non ha vinto il concorso, ma sono comunque molto soddisfatto. Anche l'insegnante è venuta da me durante l'intervallo congratulandosi per l'idea. Ha detto che sarebbe venuta nella mia classe per parlare del motivo per cui proviamo emozioni diverse.. Sapete a cosa servono?*

*Lo scoprirete se mettete insieme i puzzle che ho preparato. In bocca al lupo!*

*Saluti,*

*Il vostro felice Gregory "*

L'insegnante pone agli studenti le seguenti domande:

- Quali tipi di emozioni conosci?
- Quali emozioni sono piacevoli e quali spiacevoli?
- Cosa accadrebbe se non provassimo affatto le emozioni?
- Cosa accadrebbe se provassimo una sola emozione (es. gioia)?
- A cosa ci servono le emozioni?

### 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 modo che ciascuna delle emozioni sia abbinata ai benefici che possono fornirci nelle attività quotidiane.

Le proposte degli studenti vengono poi discusse nel gruppo al fine di garantire che il compito venga eseguito correttamente e puntualmente e per apportare le correzioni necessarie. L'istruttore cerca di chiedere agli studenti il più possibile esempi di situazioni in cui utilizziamo il ruolo informativo delle emozioni.

Per esempio:

- Quando tiri fuori dallo zaino un panino che è lì da una settimana, il disgusto ti impedisce di mangiare il cibo avariato.
- Quando ti arrabbi perché qualcuno prende i tuoi oggetti, hai l'energia per proteggerli.
- Quando sei triste perché il tuo amico è gravemente malato, ti rendi conto che è importante per te, hai voglia di confortarlo.
- Quando hai paura di uno sconosciuto che ti avvicina in modo inopportuno al supermercato, puoi allontanarti ed evitare il pericolo.
- Quando provi gioia mentre vai in bicicletta, sai che questo è quello che ti piace fare.
- Quando ti senti in ansia per un test, sai che i voti sono importanti per te.

### Esercizio 3 (15 min.)

L'insegnante chiede a ciascun gruppo di presentare usando scene da loro inventate, una situazione in cui il personaggio vive l'emozione scelta dal gruppo.

Il resto della classe risponde alle domande dell'insegnante:

- Quali emozioni prova il personaggio?
- Cosa ha causato questa emozione?
- Cosa ci dice la comparsa di questa emozione?
- Come potrebbe affrontare questa situazione la persona?

Premiamo tutti gli attori che partecipano alla scena con un applauso.

### **Riepilogo della lezione (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:**

Quando si dividono i bambini in gruppi è importante assicurarsi che in ogni gruppo ci siano bambini in grado di leggere fluentemente. Ciò è particolarmente importante nel caso dei bambini più piccoli.

#### **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'Ispezzore 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 7 ai 10 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.

23

**Materiali e sussidi:**

- Appendice 12 copia cartacea – una lettera di Gregory
- Appendice 13 copia cartacea – un profilo del corpo umano (in base al numero degli studenti)
- Appendice 14 copia cartacea – preferenze/gusti (in base al numero degli studenti)
- Forbici e colla
- Materiali da disegno: pastelli, matite, pennarelli (a scelta degli studenti)

**Esercizio 1 (15 minuti).**

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

*"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?*

*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 l'insegnante. Ma ammetto che ancora non so di cosa si trattasse perché ero occupato a mettermi il costume.*

*Sapete dirmi cosa stava succedendo? Perché i miei compagni di classe si sono comportati in modo così diverso?*

*O forse volete anche giocare al detective e indovinare come mi comportavo durante le prove? Mi chiedo se possiate indovinare.*

*E te come vi comportate quando vi esibite davanti a un pubblico?*

*Saluti  
Gregory, molto emozionato*

- Come si è comportato, secondo te, Gregory durante le prove
- Perché i bambini del gruppo di Gregory si sono comportati in modo così diverso durante le prove? Che ne pensi?
- Come ti comporti quando devi esibirti di fronte ad altre persone?

### Esercizio 2 (25 min.)

Ogni bambino riceve un foglio di lavoro (Appendice 13) che raffigura il contorno di un corpo umano, che possono colorare per essere somigliante al proprio. Inoltre, ricevono una tabella (Appendice 14) contenente varie affermazioni che descrivono le persone. Il loro compito è quello di ritagliare quelle sezioni della tabella con cui sono più d'accordo e che più le caratterizzano e incollarle attorno alla propria rappresentazione corporea.

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 le coccole.	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 suonare 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.

L'insegnante incoraggia i bambini a trovare qualcuno:

- Chi reagisce più come te?
- Chi è più diverso da te?

### **Riepilogo delle lezioni (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.

### **Riferimenti relativi al compito:**

#### **Letteratura consigliata per gli insegnanti**

- S. Shanker, Samoregulacja w szkole [Calm, Alert and Learning: Classroom Strategies for Self-Regulation] tradotto da N.Fedan, A. Piskozub - Piwosz, Warszawa 2019.

#### **Letteratura consigliata per i bambini:**

- A. Desbordes, P. Martin, Przyjaźń [Mon ami], tradotto da P. Łapiński, Warszawa 2019.
- A. Stążka – 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 7 ai 10 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 sé 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.

27

- 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 – tabella (tanto quanto richiesto dagli studenti)
- Materiali da disegno: matite colorate (verde e rossa)

**Esercizio 1 (10 minuti)**

L'insegnante legge la lettera (Appendice 15):

*"Ciao!*

*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: creare tutte le decorazioni che c'erano sul palco. Anche se è stato davvero molto lavoro, tutti mi hanno detto che è venuto benissimo!*

*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. Ricordi 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.*

Saluti,  
Il disponibile Gregory "

L'insegnante pone ai bambini domande sulla lettera:

- Qual è stata la difficoltà che Gregory ha superato durante lo spettacolo?
- Qual è stata la sfida che la preside ha lanciato al gruppo di Gregory?
- A chi chiedeva consiglio Gregory per aiutare i suoi colleghi a mettere in scena la loro parte?

### Esercizio 2 (30 min.).

L'insegnante ricorda ai bambini i personaggi che sono stati attori della commedia e presenta le idee dello zio per sostenerli prima della rappresentazione successiva (Appendice 16). Il compito degli studenti è quello di dividere l'elenco dei consigli in quegli elementi che possono rivelarsi efficaci e in quelli che possono solo peggiorare le cose. Gli studenti ricevono un foglio di lavoro e colorano le buone idee in verde e le cattive idee in rosso.

#### **Consiglio per Kate che tremava di paura:**

- 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
- 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.
- Parla ai tuoi compagni della tua paura. Chiedigli di starti vicino e sostenerti.
- Trova persone che hanno una paura simile alla tua e ridi di loro insieme ai tuoi colleghi, quindi l'attenzione di tutti sarà distolta da te.

#### **Consiglio per Jeremy, che non sopportava di indossare un costume.**

- Getta via il costume e fai finta di non sapere cosa sia successo.
- Dire a un adulto perché il costume è scomodo e pensare a cosa potrebbe essere cambiato per migliorarlo.
- Indossa il tuo costume ogni giorno per un breve periodo. Indossalo il più a lungo possibile. Alla fine lo troverai meno scomodo, perché il tuo corpo si abituerà.
- Rinuncia al tuo ruolo.

**Consiglio per Julie e Patricia che non sopportano la musica ad alto volume**

● Di 'all'insegnante che non puoi resistere a lungo in un luogo rumoroso. Chiedi all'insegnante di abbassare il volume e cerca di stare lontano dall'altoparlante.

● Grida molto forte quando diventa troppo forte. Il proprio rumore dovrebbe essere più facile da gestire.

● Chiedi all'insegnante se è possibile utilizzare tappi per le orecchie o cuffie antirumore. Molte persone li trovano utili.

● Nascondersi in bagno e aspettare che sia tranquillo.

**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 lo affronterai la prossima volta.

● Di a un tuo buon amico cosa ti calma quando urli e piangi. Chiedi loro di farlo per te la prossima volta.

● Pensa ai sintomi che ti dicono che stai per esplodere. La prossima volta, avvicinati all'insegnante o a un collega che ti piace.

● Di a tutti che se ti infastidiscono, te ne andrai e non tornerai più.

**Consiglio per Natalie, che fa tutto alla perfezione:**

● Sottolinea gli errori ei difetti degli altri. Grazie ai tuoi commenti impareranno più velocemente.

● Chiedi se qualcuno vuole esercitarsi a ripetere la sua parte con te. Spiega loro come affronti lo stress..

● Quando gli altri esitano a svolgere un compito, sospira e fai smorfie.

● Sorridi a una persona che sembra stressata. Chiedi cosa potrebbe aiutarla o cerca di tirarla su di morale.

L'insegnante discute con i bambini le loro scelte. Le domande che si possono porre su quelle verdi:

- In che modo questo consiglio può aiutare?
- In quali altre situazioni questo consiglio potrebbe essere efficace?
  
- A proposito di quelle rosse:
- Perché non è una buona idea?

### **Riepilogo 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:**

Se l'insegnante trova il compito troppo difficile da completare individualmente per gli studenti, può dividerli in gruppi di 3-4 persone, in modo che ci sia uno studente in ogni gruppo che sia in grado di leggere fluentemente. È possibile anche utilizzare la versione semplificata dell'esercizio per bambini in età prescolare.

### **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.

### Programma della lezione n. 7

## Una passeggiata nelle zone di regolazione

**Area:** Autoregolazione

**Durata della lezione:** 45 min.

**Destinatari:** bambini dai 7 ai 10 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.

32

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 classe:**

- 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 stessi 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 17 copia cartacea – lettera di Gregory
- Appendice 18 copia cartacea – Disegno di Gregory (un esempio di foglio di lavoro completato)
- Appendice 19 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 la lettera (Appendice 17):

Cari amici,

*ho bisogno del vostro aiuto. Sono così arrabbiato che penso di stare per esplodere! Oggi, dopo la lezione, ero nella sala comune in attesa di una lezione di inglese integrativa. Il nostro gruppo classe condivide una stanza con gli studenti del terzo anno, 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 la classe 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.*

*Frank si è seduto accanto a me. Era arrabbiato perché l'insegnante gli aveva detto di fare i compiti. 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 disturbato mentre stava facendo i compiti! Mi ha anche fatto la linguaccia dietro la schiena. Era troppo! Non ho avuto il tempo di spiegare l'intera situazione all'insegnante perché Dovevo andare alla mia lezione di inglese. Poi ho avuto ancora più disgrazie! Ero così arrabbiato che ogni volta che l'insegnante mi chiedeva qualcosa in inglese, non ero in grado di rispondere. È stato un disastro totale. Sono tornato a casa molto agitato.*

*Resto nella mia stanza per ora. Mia madre mi ha 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.*

Saluti,  
Gregory

L'insegnante pone ai bambini domande sulla lettera:

- Qual è stato il problema che ti ha rivolto Gregory?
- In che stato era Gregory prima che Frank entrasse nella sala comune?
- Cosa ha fatto arrabbiare Gregory?
- Cosa può aiutare Gregory ad affrontare il suo nervosismo?

### 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 18). 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 19). 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 . L'insegnante chiede agli studenti di scrivere, accanto alle frecce, cosa può far perdere loro l'equilibrio e cosa li aiuta a ritrovarlo.

Dopo che i fogli di lavoro sono stati completati, l'insegnante invita i bambini a partecipare ad 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 farci passare dalla Zona Verde alla Zona Rossa o Blu?
- Quali sono i fattori che possono aiutarci a tornare dalla Zona Rossa o Blu alla Zona Verde?
- Siamo tutti ugualmente inclini a perdere il nostro stato di equilibrio?
- Possiamo essere aiutati tutti usando lo stesso metodo?

### **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, "quando qualcuno mi prende in giro", dovremmo chiedere cosa fa di così fastidioso la persona che sta prendendo in giro, ecc.

### 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.
- 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 7 ai 10 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 è 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 6 e 12 anni è di 9-12 ore al giorno)
- Tempo di studio (di solito tempo trascorso a scuola e impegnato nello studio autonomo)
- 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). La scuola ci fornisce il tempo necessario per studiare durante la settimana, dobbiamo prenderci cura di noi stessi per avere il tempo libero sufficiente.

L'istruttore incoraggia i bambini a pensare a come riposano, si fortificano, si prendono cura di sé stessi 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

37

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:**

- Appendice 20 copia cartacea – Il disegno di Gregory
- Appendice 21 copia cartacea – una rappresentazione di una batteria 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 20):

*"Ciao amici miei!*

*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 e faccio i compiti, il che mi richiede molto tempo. Dopo le lezioni, la nostra classe di solito si incontra con l'insegnante per le prove del nostro spettacolo. La performance si svolgerà presto e noi vogliamo fare del nostro meglio. Inoltre, io e i miei genitori abbiamo avuto l'idea che il mio talento artistico dovesse essere sviluppato, quindi mi sono iscritto ai corsi di arte. E naturalmente frequento ancora le mie lezioni di inglese. Sai, una volta diventato un famoso illustratore e viaggiando per il mondo, dovrò essere in grado di comunicare con altre persone. Dopo le lezioni aggiuntive, di solito incontro John. Ti ricordi di lui? È il ragazzo che mi ha chiesto di creare un fumetto sui calciatori - ci siamo spinti molto a fondo. 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.*

*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!*

*Saluti,  
Gregory"*

L'insegnante pone ai bambini domande sulla lettera:

- Di che umore è Gregory?
- Cosa l'ha fatto sentire in questo modo?
- Che consiglio chiede Gregory?

### Esercizio 2 (25 min.)

L'insegnante fa riferimento alla capacità principale di saper gestire il proprio tempo per trovare il tempo sia per acquisire conoscenze e abilità, sia per le attività di svago e riposo. Si confronta con i bambini su quali attività vale la pena dedicarsi ogni giorno per sentirsi bene (vedi suggerimenti per l'istruttore).

L'insegnante incoraggia i bambini a completare un compito (Appendice 21). I bambini compilano il loro foglio di lavoro disegnando o annotando i nomi delle attività che gli consentiranno di riposare e mantenere l'equilibrio e la forza. Una parte importante del foglio di lavoro riguarda la descrizione dei rituali riguardanti sane abitudini alimentari e di riposo. I bambini sono incoraggiati a segnare, in queste sezioni, le abitudini / regole che, a loro avviso, favoriscano la loro salute.

Dopo che i bambini hanno completato il loro lavoro, l'insegnante li incoraggia a prendere parte ad un confronto. Alcune domande aggiuntive:

- Qual è il tuo mezzo preferito per rilassarti dopo la scuola?
- 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?

### **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 studiare e anche per riposare. Quando raggiungiamo questo obiettivo, le nostre vite possono diventare più stabili e saremo in grado di mantenere il buon umore e la salute, oltre ad impegnarci meglio a scuola.

### **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 – Pivosz, 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 le emozioni prevalgono], 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 emotività

**Durata della lezione:** 45 min.

**Destinatari:** bambini dai 7 ai 10 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, 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:

- Appendice 22 copia cartacea – lettera di Gregory
- Appendice 23 copia cartacea – uno schema per formulare messaggi “ME”

### Esercizio 1(10 min.)

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

*“Ciao ragazzi!*

*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.*

*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.*

*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 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 i miei compagni abbiano 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 (15 min.)

L'insegnante chiede ai bambini se qualcuno, regolarmente, parla in un modo che non gli piace o fa qualcosa che non gli piace. L'istruttore incoraggia i bambini a ricordare situazioni specifiche, con frasi di esempio, ma senza accuse reciproche, in modo che la classe possa pensare insieme a modi alternativi per l'espressione verbale in queste situazioni.

Per facilitare questo esercizio si può fare un esempio:

- 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).

Quando si discutono situazioni diverse con i bambini, può essere utilizzato il seguente schema (Appendice 23):



Altre situazioni che possono essere discusse con i bambini:

- qualcuno che ti dice che sei un codardo, perché non vuoi partecipare a uno spettacolo
- qualcuno che ti chiede di giocare a calcio quando vuoi solo rimanere solo
- qualcuno che ti dice che sei pesante, perché non trovi divertenti le sue battute, ad es. prendendo le tue cose
- qualcuno che ride del fatto che non frequenti lezioni di educazione fisica e dice che sei debole
- qualcuno che ti critica perché non ti dedichi ad attività chiassose
- qualcuno che ride del fatto che hai bisogno di più tempo per riflettere prima di dare una risposta
- qualcuno che dice che sei squilibrato, perché ti arrabbi più spesso degli altri
- qualcuno che ti chiama piagnucolone, perché piangi quando non riesci a realizzare qualcosa

### Esercizio 3 (15 min.)

Se l'insegnante ha un po' di tempo, una seconda versione dell'esercizio può essere proposta ai bambini sulla base di esperienze che sono state piacevoli. L'insegnante invita quindi 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 utilizzando uno schema simile.

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., Vorrei che continuassi ad avvertirmi nel caso in cui perdessi il controllo e fossi tentato di dire qualcosa di offensivo agli altri.

### **Riepilogo della lezione:**

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. Quando esprimiamo un messaggio "IO", all'inizio sentiamo che possiamo sembrare divertenti o innaturali. 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 che può sempre essere migliorato per favorire 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. Non dobbiamo fare pressioni su nessuno per parlare davanti al gruppo classe. Se i bambini hanno difficoltà a ricordare le proprie esperienze, potremmo iniziare con gli esempi forniti sopra. Potremmo anche fornire ai bambini un foglio di lavoro e chiedere loro di lavorare in coppia. In alcuni casi può essere più facile, soprattutto per i bambini che richiedono più tempo per la riflessione.

**Riferimenti relativi al compito:**

Letteratura consigliata agli insegnanti:

- M. B. Rosenberg, Porozumienie Bez Przemocy [Comunicazione non violenta], 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 7 ai 10 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 24 copia cartacea – Lettera di Gregory
- Appendice 25 copia cartacea – Situazioni
- Forbici

#### Esercizio 1 (15 min.)

L'insegnante legge ad alta voce la lettera (Appendice 24):

"Ciao!

*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, e sono corso a scuola per incontrare tutti gli altri prima di partire, eravamo tutti di ottimo umore. 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. Ricordi come nei giorni scorsi mi ha messo nei guai a scuola? Da quel momento, non ho avuto una buona opinione di lui. Come mi aspettavo, fin dall'inizio Frank ha causato molti problemi. Una volta continuava a spingere gli altri mentre faceva la 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.*

*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*

47

*subito a Frank: "Mi arrabbio quando nascondi i capelli delle ragazze. Vorrei che tu glieli restituissi." Inizialmente, Frank non sembrava preoccupato di quello che dicevo. 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!*

*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*

*Saluti,  
Gregory"*

L'insegnante pone ai bambini domande sulla lettera:

- Di quale delle sue avventure sta scrivendo Gregory?
- Qual è stato l'aspetto più difficile della gita scolastica?
- Cosa ha fatto Gregory per fermare il cattivo comportamento del suo compagno?
- Qual è stata la reazione di John e Toby a ciò che ha fatto Gregory?
- Come si è sentito Gregory dopo aver rimproverato il suo compagno?

### Esercizio 2 (25 min.)

L'insegnante invita gli studenti a mettere in pratica le nuove abilità acquisite nel proteggere i propri confini personali con l'uso del messaggio "IO" e fa presente che anche come testimoni possiamo offrire supporto agli altri. L'istruttore divide gli studenti in gruppi di quattro e li informa che il loro compito è simulare una reazione ai comportamenti difficili dei loro coetanei in due versioni:

1. Due persone sono impegnate nella scena. Una persona supera il confine (fa qualcosa di inquietante) e l'altra cerca di prendersi cura di sé stessa.
2. Quattro persone sono impegnate nella scena. Una persona supera il confine (fa qualcosa di inquietante) e una persona si difende, le altre due svolgono il ruolo di testimoni che offrono sostegno.

A seconda delle dimensioni della classe e del numero dei gruppi, possiamo utilizzare un numero adeguato di situazioni problematiche (Appendice 25)

**Situazione n. 1**

Anne ha bisogno di tempo per pensare prima di rispondere alla domanda dell'insegnante. Ogni volta che è pronta a rispondere, viene interrotta da Toby, un compagno di classe che siede in prima fila, che risponde al suo posto. Anne poi dimentica quello che avrebbe dovuto dire e anche quando l'insegnante mette a tacere Toby, non è più in grado di dire nulla.

Scena n. 1 –in che modo Anne potrebbe prendersi cura di sé?

Scena n. 2 – che aiuto potrebbero dare ad Anne i suoi colleghi?

**Situazione n. 2**

Toby perde facilmente le staffe. Oggi, andando a scuola, ha litigato con suo fratello. Adesso è così nervoso che se qualcuno lo tocca o lo guarda pensa che lo faccia per infastidirlo. Sfortunatamente, la prima lezione è educazione motoria. Erano previste delle gare sportive con un'altra classe con bambini della stessa età. Mentre si dirigeva verso la palestra si è scontrato con un altro ragazzo che proveniva dalla direzione opposta. Si è infastidito immediatamente e ha voluto chiamarlo con nomi diversi.

Scena n. 1- cosa può fare Toby per mantenere il suo equilibrio emotivo e cosa può fare il collega che ha accidentalmente urtato Toby?

Scena n.2 - che tipo di aiuto può essere dato a Toby dai suoi compagni?

**Situazione n. 3**

Barbara dedica molta attenzione ai suoi accessori per la scuola. Dispone le sue matite colorate in modo uniforme, ha sempre le matite temperate e tiene la sua penna preferita con tutte le sue cose. Condivide un tavolo con Joanna, che spesso prende in prestito la sua roba senza prima chiedere. Barbara non era troppo infastidita, ma ultimamente Joanna ha messo delle matite rotte nel suo astuccio e l'ultima volta ha prestato la penna di Barbara a un altro compagno di classe, che l'ha persa. Barbara vorrebbe che i suoi materiali venissero restituiti in tempo e in buone condizioni, ma non vuole offendere Joanna.

Scena n. 1- cosa può fare Barbara per prendersi cura di sé?

Scena n. 2- che aiuto potrebbero dare a Barbara i suoi compagni?

**Situazione n. 4**

Natalia si preoccupa molto: si chiede se riuscirà a fare bene la sua prova scritta?. I suoi genitori saranno contenti di lei? Si esibirà bene nella competizione di matematica? Farà bene i compiti? Si preoccupa di tante altre cose. Un compagno di classe la prende in giro. Ogni volta che è preoccupata per i suoi voti, i risultati della competizione o è stressata per aver risposto alle domande del suo insegnante, lui la chiama scema, la indica e ride delle sue preoccupazioni. Questo la agita ulteriormente.

Scena n. 1 –cosa può fare Natalia per prendersi cura di sé?

Scena n. 2- che tipo di aiuto potrebbero dare a Natalie i suoi compagni?

**Situazione n. 5**

Jeremy è infastidito da molte cose. Si distrae quando Peter batte la penna sul tavolo. Si infastidisce quando un tosaerba emette un suono che può essere sentito dall'interno e quando qualcuno cerca di parlargli mentre sta leggendo un testo. Oggi è il giorno in cui Peter non può proprio stare fermo. Non basta che picchietti sul tavolo, continua anche a grattare la sedia e a girarsi verso Jeremy per fargli domande diverse. Jeremy sta per esplodere. Non ha ancora risolto un solo compito di matematica, e a causa del rumore continuo dimentica ciò che avrebbe dovuto scrivere.

Scena n. 1- cosa può fare Jeremy per prendersi cura di sé?

Scena n. 2- che tipo di aiuto può essere dato a Jeremy (e forse a Peter) dai suoi colleghi?

**Situazione n. 6**

A Kate piace leggere libri più di ogni altra cosa al mondo. Inoltre legge molto durante le vacanze scolastiche. Non le piace correre per il corridoio come gli altri bambini, è anche stanca delle persone che parlano ad alta voce e delle risse. Ha un'amica preferita che si chiama Iga con cui le piace parlare e con cui condivide il suo tavolo. Recentemente, Iga continua a chiederle di giocare ad un gioco di elastici con altre ragazze durante le pause. Spesso la trascina per mano ignorando completamente le sue proteste. Kate preferisce rimanere in biblioteca durante le pause, ma non vuole offendere l'amica, quindi trascorre le pause in corridoio con Iga e altri compagni. Sfortunatamente, quando torna a casa, è così stanca che non riesce a concentrarsi sul fare i compiti.

Scena n. 1 - cosa può fare Kate per prendersi cura di sé?

Scena n. 2- che tipo di aiuto può essere offerto a Kate dai suoi compagni?

Quando si passa alla sezione delle conclusioni della lezione, l'istruttore può porre ulteriori domande:

- Come ti sei sentito a rimproverare qualcuno senza alcun aiuto?
- Come ti sei sentito quando i tuoi colleghi ti hanno aiutato ad affrontare il problema?
- Come hai reagito quando una sola persona ti ha rimproverato?
- Come hai reagito quando sei stato rimproverato da più persone?
- Come ti sei sentito osservando le difficoltà degli altri?
- 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:**

La divisione del gruppo può essere casuale. Tuttavia, se è noto che ci sono persone nel gruppo, tra le quali c'è un conflitto in corso, l'istruttore può deliberatamente separarle in squadre diverse. Allo stesso modo, se un insegnante scopre che una situazione ipotetica descrive una difficoltà rilevante per uno degli studenti, può inserirlo in un gruppo che si occupa di un altro problema.

È importante assicurarsi che tutti gli studenti siano coinvolti nel compito. Tuttavia, se l'istruttore è a conoscenza di qualcuno a cui non piace esibirsi di fronte a un pubblico, può supervisionare il lavoro del gruppo in modo tale che il bambino che vuole ritirarsi riceva l'aiuto di una persona di supporto, ad es. usando gesti - pacche sulla schiena, dando qualcosa al sostenitore.

**References related to the task:**

Literature recommended for children

- 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.

**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 Important Laws, Polish Authors on Children's Rights], 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 7 ai 10 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 26 copia cartacea – Lettera di Gregory
- Allegato 27 cartaceo – situazioni e consigli (uno per ogni gruppo)
- Forbici

### Esercizio 1 (10 minuti)

L'insegnante legge la lettera (Allegato n. 26).

"Ciao!

*abbiamo ospitato Zia Barbara e zio Thad. Dovreste 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.*

*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 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.*

*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*

53

*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?*

Saluti,  
Gregory "

L'insegnante pone ai bambini domande sulla lettera:

- Chi ha visitato Gregory a casa?
- Quali sono stati i comportamenti dello zio e della zia che Gregory ha trovato più fastidiosi?
- Chi ha aiutato Gregory?

### Esercizio 2 (30 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.

L'istruttore afferma anche che il comportamento degli adulti può riflettere il modo in cui sono stati trattati da bambini e che non ci sono cattive intenzioni dietro questo comportamento. 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'istruttore divide i bambini in gruppi di 3-4. Ad ogni gruppo vengono fornite delle schede con la descrizione di alcune situazioni difficili che coinvolgono gli adulti e l'elenco dei consigli (modi per farvi fronte, risposte brevi). Ai bambini viene chiesto di abbinare i consigli alle situazioni rilevanti (Appendice 27 – presentata in modo tale che le situazioni siano separate dai consigli). Inclusi nell'elenco dei consigli, ci sono anche alcuni elementi che dovrebbero essere rifiutati perché seguirli può portare a un conflitto o semplicemente oltrepassare i confini di qualcuno.

Situazione ipotetica	Modi di affrontare
Tua zia ti dà ostinatamente baci e abbracci ogni volta che ti saluta e questo non ti piace.	Saluti tua zia dicendo: "Ciao zia, piacere di vederti". E quando vuole abbracciarti, puoi dire "Abbraccio solo i miei giocattoli".
	Dici: "Mi sento a disagio quando mi abbracci e mi baci, preferisco salutarci da lontano, salutiamoci a vicenda se non ti dispiace". (Puoi chiedere aiuto ai tuoi genitori.)
	Nasconditi dietro a qualcuno e dì a tua zia che non ti piace. Non ti darà più fastidio
Tuo nonno vuole che tu ti sieda sulle sue ginocchia quando hai una conversazione ma sei cresciuto per questo.	Dici: "Mi siederò di fronte a te, così posso guardarti negli occhi"
	Gli dici: "Penso di essere troppo grande per sedermi sulle ginocchia di qualcuno, non voglio che insisti, parliamo da adulti".
	Quando sei seduto sulle ginocchia di tuo nonno ti divincoli e salti in modo che si senta a disagio. Forse ora ti lascerà in pace.
Ad ogni festa di famiglia, tuo zio e zia ti fanno molte domande come ad esempio: hai una ragazza? Come vai a scuola? Chiedono che tu risponda di fronte a tutti e lo odi veramente.	Dici: "Non voglio parlarne adesso, forse un'altra volta" e torni a fare le tue cose.
	Dici: "Non so come esprimerlo, forse sarebbe meglio disegnarlo", e poi ti allontani per fare un disegno.
	Dici: "Non sono affari tuoi" e scappi nella tua stanza.
Tua madre sta mostrando agli ospiti le tue foto in cui sei nudo da bambino e ti senti molto imbarazzato.	Tu dici: "Mamma, smettiamola con le foto, vorrei che queste immagini rimanessero private".
	Dici con un sorriso: "Puoi guardare le mie foto nude se mi mostri le tue". Speri che gli adulti capiscano cosa intendi.
	Prendi l'album e corri fuori dalla stanza, poi distruggi tutte le foto con furia.
Incontri il tuo vicino di casa davanti casa. Ti fa molte	Dici: "Non ho tempo per parlare in questo momento", poi saluti educatamente e te ne vai.

domande personali sulla tua famiglia e tu non vuoi rispondere (pensi che non siano affari tuoi).	Dopo ogni domanda, invece di dare una risposta, riponi una domanda del tipo: Perché lo chiedi? E che mi dici di te? E cosa ne pensi? Alla fine si annoierà.
	Dici al vicino che è ficcanaso e vai via.
Hai molta paura del buio, per questo dormi con la lampada da tavolo accesa. Tuo zio l'ha scoperto di recente e ride di te, definendoti un fifone.	Dici con un sorriso: "Ognuno ha le sue debolezze, tu conosci le mie, parlami delle tue".
	Dici: "Non è divertente, io sono così, non ne parliamo più".
	Non dici niente. Pensi che tuo zio abbia ragione.

L'insegnante discute il compito completato con i bambini. Quando si confrontano le risposte del gruppo possono essere poste alcune domande aggiuntive:

- Quali reazioni ci parlano delle emozioni e dei bisogni dei bambini?
- Violiamo qualche confine insultando gli altri?
- Cosa possiamo fare quando gli adulti ignorano le nostre richieste?
- Chi può aiutarci a prenderci cura di noi stessi?
- Quali altre situazioni possono essere difficili per i bambini? Come dovrebbero reagire?

### 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:

La divisione in gruppi può essere casuale, perché il compito non riguarda le relazioni tra i bambini. Vale comunque la pena assicurarsi che ci sia un'agile lettore in ogni gruppo. In caso di difficoltà, può essere utilizzata una versione semplificata dell'esercizio per i bambini della scuola materna.

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 l'insegnante dovrebbe continuare con la lezione. Alla fine della lezione, dovrebbe parlare al bambino di ciò che ha detto in precedenza.

#### Riferimenti relativi al compito:

Letteratura consigliata per i bambini:

- M. Potter, *Co się dzieje w mojej głowie?* [Cosa sta succedendo nella mia testa?] , tradotto da W. Górnaś, Warszawa 2019.
- 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. 12

# Il cervello positivo

**Area:** Consapevolezza -sviluppare la resilienza mentale

**Durata della lezione:** 45 min.

**Destinatari:** bambini dai 7 ai 10anni

### 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 28 copia cartacea – Lettera di Gregorio
- Appendice 29 copia cartacea – Appunti di Gregory (esempio di foglio di lavoro compilato)
- Appendice 30 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 28):

"Ciao amici miei!

*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.*

*La festa di compleanno è stata fantastica. Sai che non mi piace essere al centro dell'attenzione e non mi piacciono i posti 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*

59

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

*Saluti,  
Gregory"*

L'insegnante presenta agli studenti gli appunti preparati da Gregory (Appendice 29) e li leggono insieme. L'insegnante può fare alcune domande aggiuntive:

- Per chi ha preparato gli appunti Gregory?
- Quali informazioni contenevano i suoi appunti?
- Per chi era la nota più facile da scrivere?
- Per chi era la nota più difficile da scrivere? Perché?

### 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 30). 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 classe).

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?

Occorre sottolineare ai bambini che è meglio evitare generalizzazioni come "sei simpatico, figo", è meglio concentrarsi piuttosto su qualcosa di specifico che si riferisca a cosa fa la persona che considerano gentile oppure come si comporta.

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.