

**Percorso di Promozione del Benessere Affettivo  
per i bambini della scuola primaria  
delle classi 4° e 5°**

## **Indice**

### **Premessa e costrutti di riferimento**

### **Obiettivi generali e specifici**

### **Percorsi didattici:**

Attività termometro - Brainstorming e indossa l'emozione che fa per te.

Attività 1. Conoscersi a vicenda

Attività 2. La cartellina esprimere i propri gusti.

Attività 3. Esprimere i propri gusti

Attività 4. Conoscersi attraverso un'immagine

Attività 5. Raccontarsi con le immagini. Il collage

Attività 6. Vedere il positivo nel quotidiano. Un avvenimento positivo

Attività 7 Fotolinguaggio - Immagine di sé.

Attività 8. Scoprire il positivo. Il bello che vedono gli altri in me

Attività 9 Dai un nome alle emozioni

Attività 10 – La mia classe il gioco della finestra

### **Problem solving**

Attività 11. Raccontarsi con un oggetto. Il mio oggetto preferito

Attività 12. Raccontarsi con le attività preferite.

Attività 13. Il mio tempo libero

Attività 14. Parlare di sé con i simboli. Se fossi...

Attività 15. Scoprire cosa rende felici e cosa ci fa paura. I miei desideri e le mie paure

Attività 16. Esprimersi con i colori: la mia gioia di vivere.

Attività 17. Fidarsi. L'aereo e la torre di controllo.

Attività 18. Conoscere il proprio corpo. La carta geografica del mio corpo.

Attività 19. Io e il mio corpo, le trasformazioni

Attività 20. Io e il gruppo 1

Attività 21. Io e il gruppo 2

Attività 22. Lascio il mio messaggio.

### **Schede tecniche**

### **Bibliografia**

*Per sintonizzarci sul mormorio sotterraneo dell'umore, occorre una pausa mentale: un momento di tregua che raramente ci concediamo. I nostri sentimenti sono costantemente con noi, ma troppo raramente noi siamo con loro. Invece, di solito, acquisiamo la consapevolezza delle emozioni solo quando esse montano e traboccano.*

(Daniel Goleman)

### **Percorso di Promozione del Benessere Affettivo per i bambini della scuola primaria delle classi 4° e 5°**

La cronaca di tutti i giorni richiama l'attenzione sulla necessità di cogliere i segnali del disagio mentale in adolescenza, condizione che ha la sua manifestazione estrema nei tentativi di suicidio e nei disturbi alimentari ma che, in tutte le sue sfumature di intensità (abbandono scolastico), significa sofferenza profonda. Questo può avere all'origine di svariate motivazioni che vanno dal senso di inadeguatezza, alla fragilità, alla mancanza di punti di riferimento o scelte sbagliate ...

I dati più critici riguardano i ricoveri di 14-17enni all'Ospedale Regina Margherita per tentato suicidio che sono passati da 5 a 20 all'anno in soli 5 anni.

La famiglia è sempre più evanescente, la scuola viene spesso caricata di responsabilità educative sempre più gravose, il rischio per questi ragazzi è che siano "invisibili" fuori e spesso anche dentro la scuola<sup>1</sup>.

Il rapporto annuale ISTAT 2011 rivela che in Italia il 21,2% dei ragazzi tra i 15 e i 29 anni non lavorano e non frequentano nessun corso di studi, collocandosi in quella fascia denominata N.E.E.T (Not in education, employment training – non a scuola, non al lavoro, non in formazione). I neuropsichiatri dell'Ospedale Regina Margherita di Torino segnalano che sono ragazzi "bloccati", che non progrediscono, si sottraggono ai compiti evolutivi per i quali non si sentono equipaggiati; sono ragazzi che si mimetizzano nascosti nella moda, confusi con modelli globalizzati, spaventati, in difficoltà a stare con se stessi, con mille possibilità aperte e pochi riferimenti sicuri.

La famiglia è fondamentale per consentire uno svincolo dai modelli imperanti; quando anche la famiglia salta, la scuola diviene l'unica chance di incontrare un valido contenitore. Di qui nasce l'esigenza di una collaborazione tra il mondo della salute e quello dell'educazione per aiutare i giovani a crescere mettendo a frutto le loro risorse<sup>2</sup>.

Il progetto **Percorso di Promozione del Benessere Affettivo per i bambini della scuola primaria delle classi 4° e 5°** vuole creare le condizioni affinché i bambini insieme ai loro insegnanti quali adulti autorevoli possano sperimentare lo spazio "tempo". Vuole, inoltre, creare le condizioni affinché sia possibile favorire lo sviluppo integrale della persona attraverso un approccio basato sulla congruenza, l'empatia e l'attenzione positiva incondizionata che in ambito educativo diventano chiarezza dei messaggi espressi in prima persona (il messaggio – Io), l'attitudine all'ascolto (l'ascolto attivo – *circle time*) il rispetto dei valori e delle aree di libertà delle persone (la risoluzione dei conflitti con il metodo del *problem solving*, tecnica del gioco della finestra), l'educazione corporea.

<sup>1</sup> Convegno "Gli Adolescenti Invisibili" Certosa del Gruppo Abele 15-16 novembre 2012  
<http://www.lastampa.it/2012/11/08/cultura/scuola/insegnate-la-psicologia-ai-prof-p3uJCpifw4XgVYhYBFlwCL/pagina.html>

<sup>2</sup> Comunicato stampa convegno "Gli Adolescenti Invisibili"

## Fondamenti teorici di riferimento

1. Lo psichiatra e sociologo Paolo Crepet fa alcune riflessioni sull'infanzia e l'adolescenza ...

*“Se mi chiedessero di scrivere una lettera a una bambina che sta per nascere, lo farei così: ...”*<sup>3</sup>

Da questa lettura emergono alcune parole chiave come:

paure, pretese, parole, inviti, divieti, silenzi, senso di colpa, richieste, ricatti affettivi, doni per riempire le assenze, adulti autorevoli - fermi e coerenti, regole e relazioni, emozioni (anche il dolore), vita – morte (ricordo e memoria), stare da soli per poter stare con gli altri, fantasia, inquietudine, curiosità, ... per sempre ... .

Per affrontare le tematiche complesse che si avvicinano quotidianamente nella vita dei bambini **c'è bisogno di tempo** che diventa: “luogo di comunicazione, transito di affetti, crocevia di emozioni, che è silenzio, sguardo, ascolto, che è regno dei sensi, dove tatto, gusto, manualità tornano a centrare un'esistenza distratta. Il tempo è curiosità delle diversità, è immaginarle riempirle di fantasia, è passaggio segreto di desideri. Ma è anche solitudine, a volte disincanto. Se riusciremo a dare tempo ai nostri bambini, insegneremo loro a cercarlo, a conservarlo, così forse, potranno inventarsi una vita meno scontata”<sup>4</sup>.

## 2. Gabriella D'Amore Costa<sup>5</sup>

La crescita umana e civile dello studente si esprime non solo sul piano dei contenuti disciplinari ma anche attraverso tutta una serie di altre iniziative da cui possono dipendere i successi o gli insuccessi scolastici, la stima o disistima di sé, la gioia o la tristezza, la serenità o i turbamenti psicologici. Tra le varie strategie usate in ambito scolastico con lo scopo di promuovere oltre al sapere anche la dimensione affettiva, emotiva e socio-relazionale degli allievi un posto particolare hanno avuto le metodologie per l'educazione socio-affettiva. Fondamenti teorici di riferimento Maslow – Rogers - Gordon<sup>6</sup>.

## 3. Studi sull'intelligenza emotiva Goleman.

Esprime i cinque ambiti dell'intelligenza emotiva: conoscenza delle proprie emozioni, controllo e regolazione delle proprie emozioni, capacità di riconoscere le emozioni altrui (empatia), gestione delle relazioni sociali fra individui e nel gruppo.

## 4. Studi sulle life skills.

Nella società attuale si sta verificando un analfabetismo emozionale di ritorno, i bambini passano molto tempo libero guardando la televisione o utilizzano i videogiochi e/o i computer e i social network. Questo, nel migliore dei casi, sviluppa, dei cinque sensi, la vista e l'udito (per lo più utilizzandoli passivamente) ma il tatto, il gusto e l'olfatto vengono dimenticati. Dobbiamo partire dalla riacquisizione di tutti i sensi offrendo ai bambini esperienze emozionanti (che rendono attivi tutti i sensi) e aiutare i genitori a capire che comunicare non significa solo parlare ma anche

---

<sup>3</sup> Paolo Crepet, Non siamo capaci di ascoltarli. Riflessioni sull'infanzia e adolescenza. Torino, Einaudi, 2001, p. 3.

<sup>4</sup> Idem, p. 22

<sup>5</sup> Profilo: Gabriella Costa ArtCounselor. Vive e lavora a Roma. Studia e dipinge Mandala, organizza workshop di approfondimento con adulti e bambini. Operatrice didattica per bambini, segue le tecniche di Arno Stern e Bruno Munari conduce laboratori per sviluppare la creatività e l'espressione emotiva. Lavora nel campo del sostegno e del ben-essere promuovendo percorsi esperienziali di crescita e consapevolezza individuali o di gruppo. <http://www.artcounseling.it/>

<sup>6</sup> L'educazione socio-affettiva: una maniera per vivere la scuola diversa-mente di Gabriella D'amore Costa

accarezzare, baciare, amare gli odori e i sapori della loro pelle. È importante offrire ai genitori spazi in cui possano riflettere sulle modalità di interazione con i figli, che possono prevedere momenti di attenzione, osservazione, interazione e inattività permettendo così ai figli di scoprire, sperimentare, esplorare, sviluppare capacità di prendere decisioni e realizzare percorsi per raggiungere i loro obiettivi.

La scuola può essere una palestra in cui affinare, attraverso il supporto degli insegnanti le competenze cognitive, emotive e relazionali, necessarie al ragazzo per vivere il passaggio dell'adolescenza come sviluppo e crescita. Queste competenze vengono definite dall'OMS *Life skills*, ossia competenze vitali, poiché sono indispensabili per affrontare le numerose e varieghe situazioni che si incontrano quotidianamente e portano a un miglior adattamento e a un maggior benessere psicofisico.

Le *Life skills* sono: la capacità di risoluzione dei problemi, l'autoconsapevolezza, la capacità di prendere decisioni, il pensiero critico, la gestione delle emozioni e la capacità di gestire le relazioni. Gli adulti dovrebbero saper fornire, con il proprio comportamento, esempi di coerenza, disponibilità all'ascolto, capacità di giudizio e tolleranza. La mancanza di autorevolezza da parte degli adulti significa per i giovani carenza di personalità di riferimento con conseguente senso di solitudine e insicurezza.

Gli adulti dovrebbero permettere ai bambini / giovani di esprimere le loro emozioni e i loro disagi come credono e possono offrendo spazio, tempo, sapendo gestire la paura e la rabbia come un valido contenitore affettivo.

### **Obiettivi generali:**

ciò che l'OMS definisce abilità di vita e Goleman intelligenza emotiva

- Favorire lo sviluppo dell'autostima e dell'auto efficacia
- Far sperimentare situazioni attraverso le quali i bambini possano porsi in relazione con l'altro positivamente, gestendo adeguatamente gli eventuali conflitti
- Favorire lo sviluppo di un atteggiamento positivo nei confronti di se stessi e degli altri

### **Obiettivi specifici**








- espansione del lessico emozionale
- riconoscimento e identificazione delle emozioni
- sviluppare la capacità di prendere decisioni
- migliorare le competenze per la partecipazione proficua ai gruppi di lavoro-classe, al fine di ridurre e risolvere problemi e conflitti.

### **Metodo:**

- 3 incontri di sensibilizzazione con gli insegnanti delle classi aderenti al progetto affinché gli insegnanti possano svolgere alcune unità didattiche per:
  - suscitare l'espressione delle emozioni durante l'apprendimento
  - facilitare la comprensione delle emozioni per aiutare gli alunni a trasporre in un altro contesto ciò che vivono emotivamente in una situazione: fare tesoro delle esperienze
  - portare uno sguardo emotivo cognitivo sulle emozioni per favorire la discussione in modo più concettuale sul ruolo delle emozioni stesse nella vita.
- l'attivazione di un percorso con le classi realizzato con unità didattiche specifiche da parte degli insegnanti
- (eventuale) incontro con i genitori



**Strumenti:**

-  circle time
-  messaggio Io
-  ascolto attivo
-  gioco della finestra
-  problem solving
-  brain-storming
-  utilizzo di materiali artistici

**Attività termometro:** utilizzabile all'inizio, durante e alla fine dello svolgimento del progetto.  
**Brainstorming e indossa l'emozione che fa per te.**

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time + utilizzo di post it

In cerchio il conduttore si presenta e illustra l'attività: brainstorming e indossa un'emozione

Il conduttore stimola i bambini con una frase tipo:

“Proveremo oggi a conoscere qualcosa che sta dentro di noi, che ci accompagna sempre, in ogni momento della giornata, anche adesso. Ci sono cose dentro di noi che cambiano continuamente, siamo ora allegri, ora tristi, ora spaventati, annoiati, euforici e tanto altro. Secondo voi di cosa parliamo?! ...” Di emozioni”.

### **Brainstorming**

1. il conduttore introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività di gruppo a cui seguirà una discussione e che l'obiettivo è di raccogliere quante più idee e opinioni sul tema delle emozioni.
2. Il conduttore presenta la parola “Emozione” o la frase tipo “Che cosa sono le emozioni” scrivendola sulla lavagna o su un grande foglio posto al centro del cerchio in modo che sia visibile a tutti. Non bisogna descrivere a priori il significato della parola/frase per non influenzare l'emersione delle idee e opinioni.
3. Il conduttore invita i bambini a pensare all'associazione più immediata con la parola/frase stimolo, seguendo la libera immaginazione senza preoccuparsi di dire o scrivere idee che possono sembrare assurde o banali, non ci sono idee giuste o sbagliate.
4. La raccolta delle risposte dei bambini può avvenire utilizzando la regola del circle time oppure consegnando tre post it (foglietti) ad ogni bambino in modo che possa scrivere su di essi i propri pensieri condividendoli solo in un secondo tempo con la classe intera. Se si utilizza il circle l'osservatore partecipante raccoglie su un cartellone le “idee” dei bambini mentre affiorano, altrimenti al termine della “tempesta di idee” si invitano i bambini ad attaccare, o raccoglie loro stessi, i post it sul cartellone o sulla lavagna.
5. Si leggono i pensieri emersi e, si chiede ai bambini di posizionare vicino le idee simili. Le idee vengono raggruppate in categorie. Il conduttore deve individuare una possibile lista di categorie.
6. Al termine della classificazione si invitano i bambini a commentare apertamente le idee emerse e il conduttore fissa i concetti più rilevanti al fine degli obiettivi prefissati.
7. Come conclusione dell'attività il conduttore riassume, riepiloga e conclude “Secondo voi le emozioni sono ...”, terminando l'attività.

**Regola:** se si utilizza il circle time parlare uno per volta seguendo l'ordine del cerchio, ascoltare in silenzio il compagno, rispettare chi sta parlando senza ridere o commentare ciò che viene detto. Astenersi dalla critica.



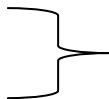
## Indossa l'emozione che fa per te

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time + cappellini / cartellini

Al centro del cerchio sono disposti (dentro ad una cesta o scatola non visibili immediatamente) materiali indicanti le emozioni\*, possono essere:

cappellini



cartellini

che si possono quindi indossare

elenco nominativo

utilizzato dall'insegnante in classe tutte le mattine all'avvio delle attività

L'attività ha l'obiettivo di favorire il riconoscimento delle emozioni che possono manifestarsi durante la giornata. Il riconoscimento non è sempre immediato e facile ma è un fondamentale compito evolutivo per poterle poi gestire ed elaborare, siano esse positive o negative.

Il conduttore stimola i bambini con una frase tipo:

“Spesso ci si sente in balia di stati d'animo di cui non sappiamo né l'origine né il nome.

A volte ci sentiamo irrequieti e insoddisfatti. Altre volte ci sentiamo al settimo cielo. Può succedere ad esempio di trovarsi in un posto in cui si desiderava tanto essere, ma invece di essere felici e contenti, ci si sente nervosi, senza sapere il perché. Adesso proveremo a capire insieme che cosa succede in queste situazioni. Lo facciamo con l'aiuto di un gioco...”.

Sono necessari tanti cappellini / cartellini quante sono le emozioni che si vogliono analizzare ed approfondire con i bambini, sono realizzati con cartoncini di colore diverso che rappresentano:

- rosso            l'amore
- blu                felicità/gioia
- bianco            gelosia
- verde             euforia
- giallo             tristezza
- nero                rabbia
- viola              paura

Il conduttore chiede ai bambini di raccontare un episodio in cui ricordano di aver provato una determinata emozione, si costruirà così il significato emotivo di una determinata situazione. Le emozioni possono assumere connotazioni diverse; la medesima situazione può evocare emozioni diverse. I bambini imparano a confrontare tra loro le esperienze.

1. Il conduttore scopre i materiali rappresentanti le emozioni e dichiara quale emozione corrisponde a quale colore
2. A turno i bambini scelgono un cappellino/cartellino e lo indossano. Indossato il cappellino/cartellino il bambino racconta la situazione in cui ha provato l'emozione corrispondente al colore scelto.

Es. “Pierino inizia” Ogni cappellino/cartellino che c'è nella scatola corrisponde a un'emozione diversa, quale vuoi indossare), hai scelto il nero. Ora pensa alla situazione in cui ti sei sentito arrabbiato, prenditi il tempo necessario per ricordare e poi raccontaci una situazione in cui hai provato rabbia.


3. Quando tutti i bambini hanno indossato l'emozione il conduttore riassume quanto emerso, es. certe situazioni evocano la stessa emozione in modo omogeneo oppure la stessa emozione può essere provata in situazioni diverse
  - a. In queste situazioni ci si sente spesso ...



## Percorso didattico con le classi

### Attività 1 - Conoscersi a vicenda

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio il conduttore si presenta e illustra l'attività:

I bambini compilano la propria carta di identità: nome, età, interessi, scelgo un animale o un vegetale che mi rappresenti e il colore che più mi piace di più (in senso antiorario di apertura) e invita i bambini a fare altrettanto. Al termine del gioco i bambini conosceranno alcune caratteristiche e certi interessi "sconosciuti" dei propri compagni (scheda A).

Si dà ai bambini il tempo per lavorare individualmente. Ci si mette in cerchio e si possono proporre due varianti:

1. ogni bambino si presenta mostrando la sua carta identità;
2. le carte vengono mescolate e ogni bambino prende a caso una carta e la legge.

L'osservatore partecipante raccoglie su un cartellone alcune informazioni dei bambini, si possono invitare i bambini a scrivere con un colore scelto oppure si possono appendere tutte le carte a un filo con delle mollette.

**Regola:** parlare uno per volta seguendo l'ordine del cerchio, ascoltare in silenzio il compagno, rispettare chi sta parlando senza ridere o commentare ciò che viene detto (le regole devono essere esplicitate ai bambini prima dell'inizio di ogni attività).

Alla fine del gioco si può far compilare la scheda B (anche giocando con la musica)

- movimento nell'ambiente in ascolto di noi stessi
- movimento nell'ambiente incontrando lo sguardo del compagno
- movimento nell'ambiente salutandosi e scambiandosi informazioni sui personali interessi
- al termine io racconto qualcosa di te e tu di me

Scheda A



**Carta d'Identità**

NOME: \_\_\_\_\_  
COGNOME: \_\_\_\_\_

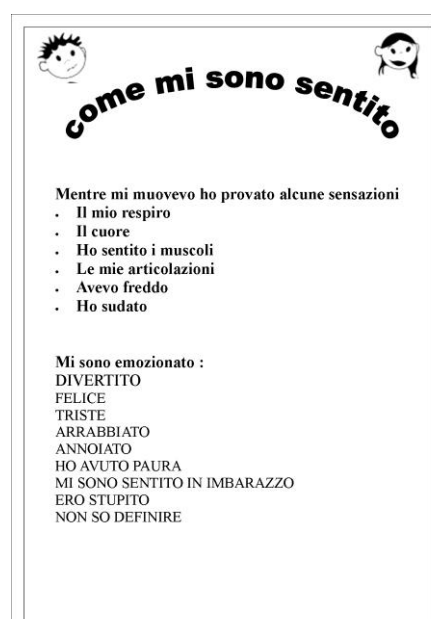
Mi chiamano così: \_\_\_\_\_  
Mi piacerebbe chiamarmi così: \_\_\_\_\_

ETA': \_\_\_\_\_



INTERESSI: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Scelgo un animale: \_\_\_\_\_  
Scelgo un vegetale: \_\_\_\_\_  
Il mio colore preferito: \_\_\_\_\_

Scheda B



**come mi sono sentito**

Mentre mi muovevo ho provato alcune sensazioni

- Il mio respiro
- Il cuore
- Ho sentito i muscoli
- Le mie articolazioni
- Avevo freddo
- Ho sudato

Mi sono emozionato :

DIVERTITO  
FELICE  
TRISTE  
ARRABBIATO  
ANNOIATO  
HO AVUTO PAURA  
MI SONO SENTITO IN IMBARAZZO  
ERO STUPITO  
NON SO DEFINIRE

Suggerimento: Lettura racconto “La classe” di Andrea Valente in Sotto il Banco, Ariccia, Fabbri editore, 2004, pp. 85-88.

## La Classe

In classe tutti mi chiamano stanga perché sono il più alto di tutti. Lo sono sempre stato, fin dall’asilo, ma quest’anno sembra che la cosa sia più evidente, forse perché oltre che lungo sono anche secco come un ramo d’olivo, e se non mi impongo una postura corretta, spesso sono anche stortarello. Però credo che sia proprio la statura quello di cui vengo *accusato* dai miei cari, invidiosi compagni.

In tutto siamo diciassette, che è un numero significativo anche per chi non vuole essere superstizioso. Però credo che in questa classe non si potesse essere altro che in diciassette.

Il mio compagno di banco è naso. Non si chiama così perché ha la proboscide, anche se non ha nemmeno un profilo francese, ma perché lui è uno che inventa sempre le risposte che non sa, andando, appunto, a naso, e il più delle volte ci azzecca.

Poi c’è Leo che non è il diminutivo di Leonardo, ma di Piergianni, che di secondo nome oltretutto fa Carloalberto (tutto attaccato). Non c’è motivo per cui lo chiamiamo Leo; a noi basta usare un nome corto e Leo ci sembra più semplice di quella specie di elenco del telefono che ha sulla carta d’identità.

Con noi tre, in ultima fila, ci sono Cerotto, che da quando lo conosco, tra bicicletta e motorino, ha già fatto almeno cinque incidenti; Pelè, che gioca a calcio, ma sarebbe meglio che non lo facesse; c’è Pizzul, che di storia non capisce nulla ma la gazzetta la conosce a memoria; e soprattutto c’è Dina, che è l’unica femmina qui dietro. Dina è il diminutivo di Lampadina, che sarebbe il suo vero soprannome, perché ha sempre delle idee geniali e quando si tratta di escogitare qualcosa di assurdo ci rivoliamo sempre a lei.

E’ ovvio che nel corso degli anni, chi prima e chi dopo, tutti ce ne siamo innamorati almeno un po’.

La fila davanti alla nostra è nota come il Convento, perché ci sono solo ragazze. Noi maschietti la chiamiamo anche Harem, ma questo alle donzelle non piace molto e preferiscono la prima definizione. Sono in sei: una è No, che chiamiamo così perché sembra che a qualsiasi ragazzo ci provi dica sempre e soltanto di no. Ancora non ho capito se è al corrente dell’etimologia di questo suo soprannome, o se si adegua e basta. Saponetta è l’esperta di soap – opera e ci tiene sempre tutti informati sugli ultimi avvenimenti; Pitagora, che nonostante il soprannome è una lei, è un genio in matematica. Strategicamente l’abbiamo piazzata proprio nel banco al centro dell’aula e durante i compiti in classe la sorte di tutti noi passa attraverso lei. Milva ha ovviamente i capelli rossi, ma al contrario della Milva vera è stonata come il mio cocker; la Nonna è la più saggia di tutti o almeno così si dice, ed è la portavoce ufficiale della classe. E poi c’è Afrodite, che è unanimemente considerata la più dotata sotto l’aspetto prettamente fisico. Di questo è narcisisticamente consapevole e il soprannome le piace, quindi non fa niente per nascondere le proprie forme, per la gioia di tutti noi.

Poi c’è la temutissima prima fila, dove prende posto Nano che, vista la statura, se stesse dietro il Convento non vedrebbe più la lavagna. La cosa un po’ mi dispiace, perché nano è davvero un tipo da ultimo banco. C’è il Preside, che è uno che sa tutte le leggi e i regolamenti e capita anche che prenda in castagna qualche prof; e c’è Hitchcock, che in realtà si chiama Laura ma ha l’abitudine di infarcire anche il più banale dei suoi discorsi con trame e colpi di scena degni del miglior cinema. Questa sua veste di sceneggiatrice del

brivido le piace, e si vede, ma credo che se il vecchio Alfred l'avesse conosciuta, l'avrebbe infilata in qualche scena di un film e fatta a pezzettini con sadica soddisfazione.


Infine c'è la Sabrina che si chiama Sabrina davvero. Lei è sempre puntuale, vestita come si deve, senz'altro gentile, ma quasi in modo

formale, è ligia, precisa, un po' pignola, ma nella classe galleggia con ignavia e noi la guardiamo sempre un po' così, perché non ha quello che si può definire un suo *segno di distinzione*.

E non ha nemmeno un soprannome.

## Attività 2 - La cartellina esprimere i propri gusti.

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio: all'interno del cerchio si distribuiscono delle cartelline colorate permettendo ai bambini di sceglierne una. Dopo di che i bambini dovranno trovarsi un posto tranquillo dove stare da soli per decorarla con la tecnica che preferiscono (collage, pittura, pastelli, gessi, cere, ...): 20' di lavoro.

Al termine ci si dispone nuovamente in cerchio e si condivide l'osservazione delle cartelline (possono anche essere terminate in un secondo momento se non ci sono riusciti nel tempo dato), possono esprimere come si sono sentiti nel fare il lavoro, i loro gusti e interessi attraverso le immagini utilizzate. La cartellina raccoglierà i prodotti dei diversi appuntamenti.

**Regole:** lavorare in silenzio il più possibile da soli, non disturbare i compagni, utilizzare tutte le tecniche che vengono in mente (es.: si possono portare delle riviste da casa), le immagini possono essere all'interno e all'esterno della cartellina. Le cartelline saranno conservate a scuola per il tempo del progetto. La necessità di portare le cartelline a casa sarà valutata, collegialmente dalla classe di volta in volta = decisione condivisa.

Si può utilizzare un sottofondo musicale.

### Attività 3 - Esprimere i propri gusti

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio: all'interno del cerchio si distribuiscono fogli/cartoncini contenenti immagini di un colore prevalente: verde, blu, rosso, giallo.

Si chiede ai bambini di organizzare i diversi fogli distribuendoli nello spazio come se fossero ad una mostra associando tutti i verdi, blu, rossi, gialli.

Si chiederà ai bambini di visitare la mostra soffermandosi ad un certo punto accanto al colore che in quel momento sentono più affine. Si può già chiedere in questa fase ai bambini di verbalizzare il motivo della scelta.

Si formeranno 4 gruppetti di bimbi e ogni bambino del gruppo realizzerà singolarmente un collage utilizzando immagini del colore scelto (prese da riviste, pubblicità, etc).

In cerchio, al termine della realizzazione del collage, si invitano i bambini a guardare l'immagine costruita e qualificarla con delle parole – aggettivi.

Si allestirà una nuova mostra con le immagini prodotte dai bambini in modo che tutti possano vederle.

Si consegnerà ai singoli gruppi una lettura sul colore scelto, si chiederà di leggerla e individuato un rappresentante raccontare il proprio colore agli altri.



Al termine dell'esposizione provano singolarmente a compilare la scheda per esprimere i propri gusti.

In cerchio si verbalizzeranno alcune delle cose scritte da ogni partecipante scelte collegialmente.

#### Attività 4 - Conoscersi attraverso un'immagine

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio si riprende il lavoro sui colori: quali sono i primari, i secondari e i complementari. I bambini riprendono il colore scelto durante l'attività n. 3, si individua il colore complementare e si aggiunge un terzo colore che è quello che non piace in quel momento.

Si chiederà ai bambini di provare a scrivere perché non piace quel colore e se lo associa a qualche cosa o a qualche episodio.

**i miei colori**

Oggi il mio colore preferito è  
perchè

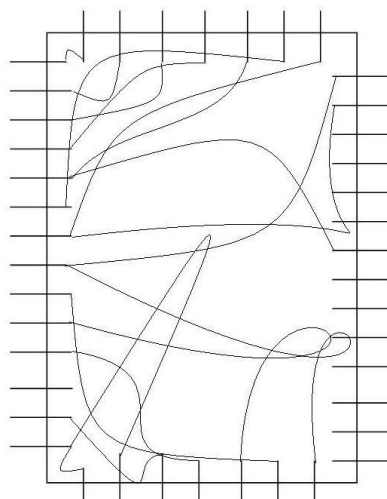
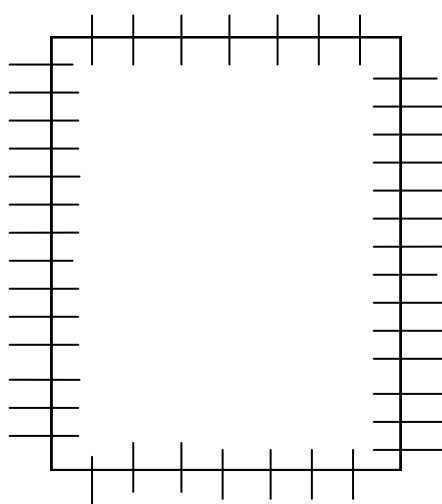
Oggi il colore che proprio non mi piace è  
perchè

Mi sono emozionato :

DIVERTITO  
FELICE  
TRISTE  
ARRABBIATO  
ANNOIATO  
HO AVUTO PAURA  
MI SONO SENTITO IN IMBARAZZO  
ERO STUPITO  
NON SO DEFINIRE

Con i colori scelti si propongono quindi due esperienze da realizzare entrambe:

- colore a dita (no uso pennello) o spugne si disegna un'immagine su un supporto scelto
- griglia di colore dove utilizzo i pennarelli o i pastelli per colorare .



In cerchio ci si confronta su come ci si è sentiti nel fare i due esercizi. Alcuni bambini si saranno sentiti meglio nell'utilizzare materiali fluidi altri utilizzando materiali più controllabili come i pastelli.

**Regola:** è più importante il processo che non il risultato.



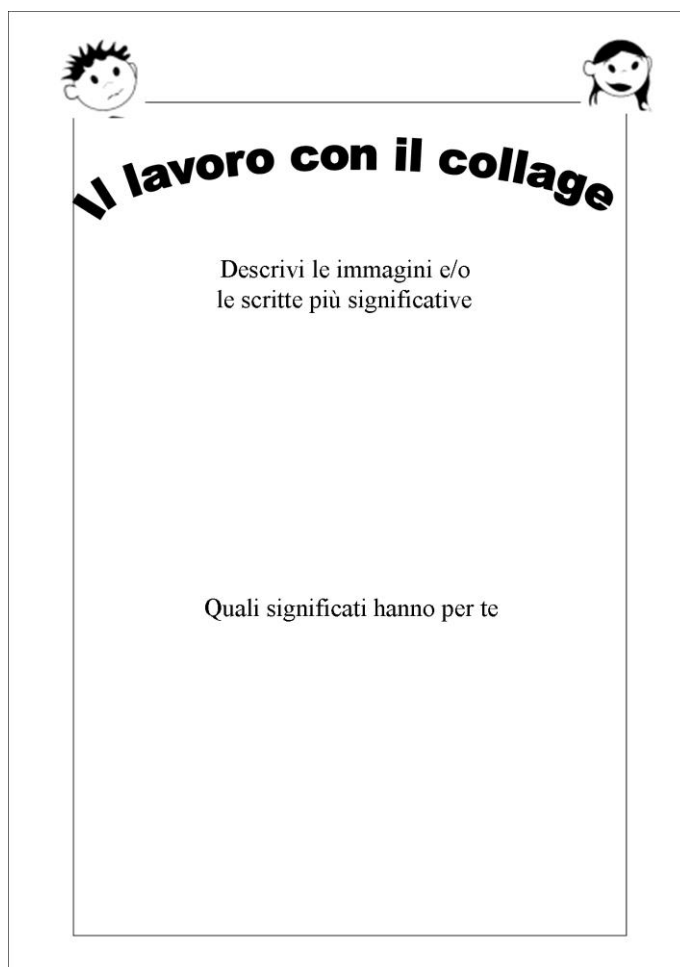
## Attività 5 - Raccontarsi con le immagini. Il collage

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio ogni bimbo sceglierà un supporto sul quale fare un collage: immagini, scritte, slogan, disegni per parlare di sé.... Le immagini racconteranno cose belle di sé

**Regola:** lavorare da soli, scambiarsi le riviste, compilare la scheda di lavoro. Durante il cerchio finale si ascoltano i compagni, nessuno è autorizzato a parlare o commentare. E' necessario ascoltare e rispettare chi sta parlando.




**Il lavoro con il collage**

Descrivi le immagini e/o  
le scritte più significative

Quali significati hanno per te


## Attività 6 - Vedere il positivo nel quotidiano. Un avvenimento positivo

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio spiegare l'attività: pensare ad un avvenimento bello che è successo negli ultimi due mesi, cercare di descriverlo nei minimi particolari, provando a elencare i sentimenti provati nell'occasione.

**Regola:** lavoro singolo discusso alla fine in cerchio, ascoltare e rispettare il racconto che viene fatto anche se può non interessarci.



The worksheet is a rectangular frame with a white background. At the top left corner, there is a simple line drawing of a boy's face with spiky hair. At the top right corner, there is a simple line drawing of a girl's face with pigtails. A horizontal line connects the two drawings. Below this line, the title "Un avvenimento positivo" is written in a bold, black, sans-serif font, slanted upwards from left to right. Underneath the title, there is a block of text in a smaller, black, sans-serif font: "Descrivo un avvenimento positivo/bello che ho vissuto in questo periodo. Cerco di cogliere quali sensazioni/emozioni positive ho provato e vissuto". The rest of the page inside the frame is left blank for writing.

## Attività 7 - Fotolinguaggio. Immagine di sé.

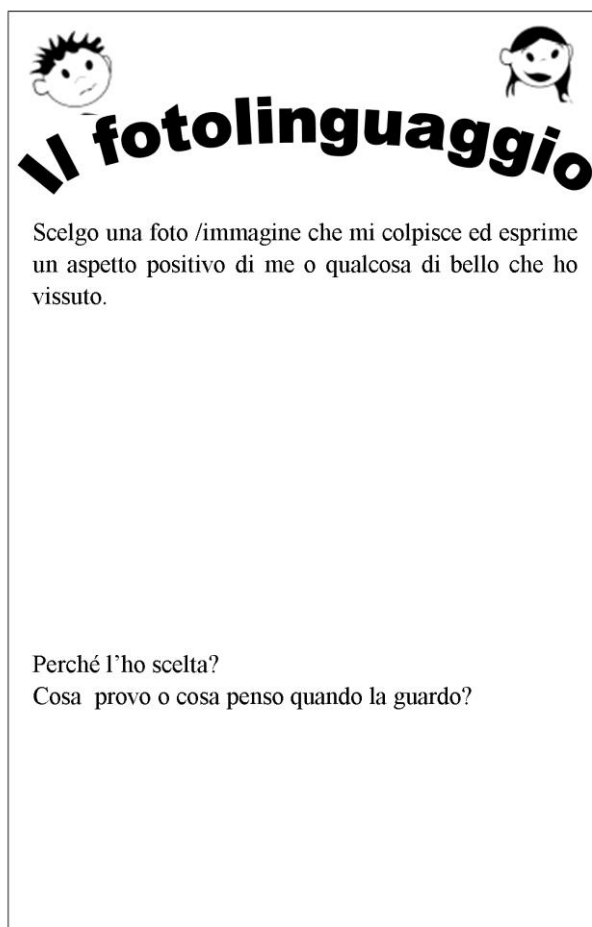
1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio si dispongono al centro numerose fotografie (indicativamente 150 *fotografie/immagini* di animali, persone, paesaggi...). Ogni bambino è invitato a osservare con attenzione tutte le immagini proposte e a scegliere quella che meglio esprime una propria *caratteristica positiva*, oppure riporta alla mente un *ricordo positivo* particolarmente intenso o significativo. Ciascuno, a turno, si alza in silenzio, si porta al centro del cerchio, raccoglie l'immagine prescelta e torna al proprio posto. Ogni bambino sceglie una immagine, compila la scheda ed espone i sentimenti o le riflessioni che l'immagine gli suggerisce.

Si può anche mostrare una sola immagine per volta sulla quale i bambini, uno dopo l'altro, possono esprimersi.

Al termine, l'insegnante apre la fase della *comunicazione*. Secondo un ordine stabilito (ad esempio, seguendo l'ordine del cerchio e partendo dal conduttore stesso, allo scopo di "rompere il ghiaccio"), uno alla volta, tutti mostreranno la loro immagine e, se lo desiderano, potranno illustrare le motivazioni che li hanno indotti a "puntare" proprio su quella leggendo qualche pezzo della scheda da loro compilata



**Il fotolinguaggio**

Scelgo una foto /immagine che mi colpisce ed esprime un aspetto positivo di me o qualcosa di bello che ho vissuto.

Perché l'ho scelta?  
Cosa provo o cosa penso quando la guardo?

## Attività 8 - Scoprire il positivo. Il bello che vedono gli altri in me

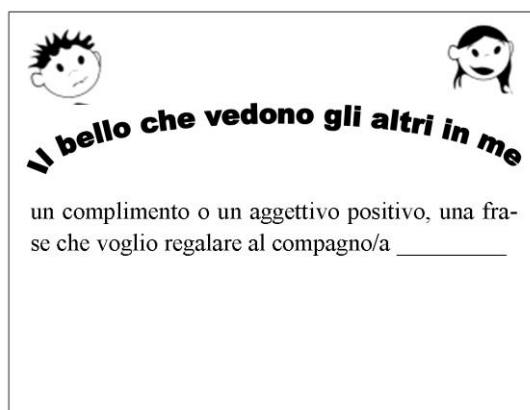
1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio il conduttore invita a turno i partecipanti a portarsi al centro del cerchio mentre i compagni scrivono su un bigliettino un complimento o un aggettivo positivo, una frase che vogliono regalare al compagno/a. I bigliettini vanno firmati e chi non ha nulla da dire lascia il biglietto in bianco.

**Regola:** Non sono ammessi bigliettini arrecanti offese perché saranno rinviati al mittente.

Quando tutti avranno visionato individualmente i propri bigliettini si potrà leggerne alcuni al gruppo senza commentarli e senza dire il nome di chi lo ha scritto.



## Attività 9 - Dai un nome alle emozioni.

1 conduttore + 1 osservatore partecipante  
(scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time + utilizzo di materiali artistici

In cerchio lettura del frammento “Storia di un corpo” (suggerimento)

12 anni, 11 mesi, 19 giorni      martedì 29 settembre 1936

L’elenco delle mie paure:

- Paura della mamma.
- Paura degli specchi.
- Paura dei miei compagni. Soprattutto di Fermantin.
- Paura degli insetti. Soprattutto delle formiche.
- Paura di aver male.
- Paura di farmela addosso se ho paura.

E’ stupido che faccia un elenco delle mie paure, ho paura di tutto. E’ comunque la paura ti coglie sempre di sorpresa. Non te l’aspetti e due minuti dopo sei in preda al panico. Come mi è successo nel bosco. Potevo aspettarmi di avere paura di due formiche? A quasi tredici anni! E prima delle formiche, quando gli altri scout mi hanno aggredito, mi sono buttato a terra senza difendermi. Mi sono lasciato prendere il fazzolettone e legare all’albero come se fossi morto. Ero *morto di paura*, davvero morto!<sup>7</sup>

Dopo la lettura suscitare la discussione tra i bambini. Dopo si invitano i bambini a compilare la scheda “Dai un nome alle emozioni” e a raccontare un piccolo avvenimento partendo da una emozione a scelta. Il racconto o l’emozione possono essere rappresentate sia in forma scritta sia con un disegno, collage, etc. Sempre sullo stesso tema la terza attività è quella di indicare “cosa esprime questo volto”<sup>8</sup>.













**dai un nome alle emozioni**  
emozioni primarie

<b>C</b>	<b>TRISTEZZA</b>	stupore, meraviglia, trascolamento	<b>C</b>
<b>O</b>	<b>GIOIA</b>	accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione	<b>O</b>
<b>I</b>	<b>disgusto</b>	felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, fierezza, divertimento, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, euforia, soddisfazione, capriccio, entusiasmo	<b>I</b>
<b>S</b>	<b>sorpresa</b>	ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, fobia, esitazione, tensione, spavento, terrore, panico.	<b>S</b>
<b>O</b>	<b>COLLERA</b>	pena, dolore, mancanza d’allegria, cupezza, malinconia, solitudine, autocommiserazione, abbattimento, disperazione, depressione.	<b>O</b>
<b>R</b>	<b>VERGOGNA</b>	furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, animosità, fastidio, irritabilità, ostilità, odio	<b>R</b>
<b>A</b>	<b>AMORE</b>	disprezzo, sdegno, aborrimiento, avversione, ripugnanza, schifo	<b>A</b>
<b>A</b>	<b>PAURA</b>	sensò di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, costrizione	<b>A</b>

**racconta un'emozione**  
Quella volta che ....

**cosa esprime questo volto secondo te?**

Mi è capitato quando ...

<input type="radio"/> Ansia		
<input type="radio"/> Vergogna		
<input type="radio"/> Diffidenza		
<input type="radio"/> Rabbia		
<input type="radio"/> stupore		
<input type="radio"/> Disinteresse		
<input type="radio"/> Curiosità		
<input type="radio"/> Approvazione		
<input type="radio"/> Ansia		
<input type="radio"/> Stupore		
<input type="radio"/> Spavalderia		
<input type="radio"/> Arroganza		

<sup>7</sup> Daniel Pennac, *Storia di un corpo*, Milano, Feltrinelli, 2012, p.23

<sup>8</sup> <http://www.psicologi-psicoterapeuti.it/psychofun/espressioni/index.html>

## Attività 10 – la mia classe il gioco della finestra

1 conduttore + 1 osservatore partecipante

(scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time per la descrizione del gioco

ogni bambino compila singolarmente la scheda di lavoro 1 . Si invitano i bambini a scegliere e scrivere su un bigliettino il comportamento più inaccettabile e quello più accettabile.

Si invitano i bambini a portare i post it al centro del cerchio e si ricompongono su di un poster

Tutti insieme si sceglieranno 3 comportamenti per ogni categoria sui quali costruire le regole della vita in classe stabilendo anche premi e sanzioni.

**Comportamenti accettabili**  
*la mia classe*

Elenco i comportamenti che ritengo ....  
Traccio una linea di separazione tra le due tipologie.

**Comportamenti inaccettabili**

**Comportamenti accettabili**  
*la mia classe*

1 post it per quello che per me è il più inaccettabile e 1 post it per quello più accettabile  
Analizzeremo insieme tutti i post e stabiliremo per entrambe le categorie i 3 più votati  
Cercheremo di capire come fare a promuovere i comportamenti positivi (rinforzi positivi utilizzabili) e cercheremo di comprendere le motivazioni dei 3 negativi in modo che possano essere stabilite regole condivise.  
Questa metodologia può essere utilizzata anche con i bambini per stabilire le regole di vita della classe ascoltando le esigenze di tutti, bambini e insegnanti.

accettabili	inaccettabili
	
3 condivisi	3 condivisi

Regole premi e sanzioni

**Comportamenti inaccettabili**

## **Problem solving**

Obiettivo: apprendere i passi del problem solving e applicarli a esempi di problema posti dall'insegnante.

Applicare il problem solving nella soluzione di problemi reali.

### Verifica iniziale

#### Presentare alla classe il problema:

“Siete nel cortile della scuola durante l'intervallo. Un gruppo di bambini si sta riunendo per formare una squadra. Vi piacerebbe unirvi a loro, ma non vi invitano. Ci restate molto male e volete assolutamente far parte della squadra”.

Ponete alla classe le seguenti domande e prendete nota delle risposte date dai bambini:

1. Pensate di prendervi la rivincita sugli altri bambini che vi hanno lasciato fuori. Provate a elencare almeno tre cose che vi potrebbero succedere se cercate di prendervi la rivincita.
2. Pensate al problema e decidete che la soluzione migliore è quella di chiedere di unirvi alla squadra: Che cosa dovete programmare se volete avere le migliori probabilità di riuscire nel vostro intento?
3. Supponiamo che chiediate agli altri bambini di potervi unire alla squadra. Che cosa succede se dicono: “Ci dispiace, non c'è più posto”?
4. Chiedete agli altri bambini di far parte della squadra e questi rispondono che non vi vogliono. Che cosa potrebbe succedere poi?

E' importante far sì che tutti i bambini, nessuno escluso, partecipino alla discussione.

Infine, chiedere ai bambini (sempre durante una discussione in classe) di fornire un esempio di problema che hanno risolto bene di recente e un esempio di problema che non sono riusciti a risolvere. Formulare quindi loro delle domande su ciascuno dei passi del problem solving: per esempio, chiedere loro come si siano accorti che una data situazione costituisca un problema. Che sentimenti provavano? Avevano identificato chiaramente il problema in sé? Quale soluzione avevano scelto? Cogliere, nelle loro risposte, l'eventuale spontanea considerazione di più soluzioni e di più conseguenze di queste soluzioni.

Lo scopo è quello di pervenire a una valutazione della capacità dei bambini di utilizzare naturalmente il problem solving, i cui passi sono i seguenti:

1. Rendersi conto che c'è un problema
2. Fermarsi e pensare. Stabilire qual è il problema
3. Decidere un obiettivo (quel che desideri avvenga)
4. Pensare a molte soluzioni possibili
5. Pensare alle conseguenze di ciascuna soluzione (che cosa accadrebbe se mettessi veramente in pratica ciascuna di esse)
6. Scegliere la soluzione migliore, in base alla facilità di realizzazione e all'auspicabilità delle conseguenze
7. Fare un piano graduale per attuare la soluzione

Durata prevista: 75 minuti

## Attività I

Identificazione degli stati d'animo fondamentali e loro collegamento con un problema

Obiettivo di attività

I bambini devono saper enumerare le sensazioni che si accompagnano a ognuno degli stati d'animo fondamentali (felicità, tristezza, paura e rabbia).

1. Orientamento preliminare: nel corso di una discussione di classe, introdurre il problem solving spiegando che i problemi costituiscono una parte normale della vita quotidiana e che anche i bambini possono risolvere numerosi dei loro problemi senza l'aiuto degli adulti (aiutare i bambini a fornire alcuni esempi di problemi che possono risolvere da soli).
2. Spiegare che gli stati d'animo fanno parte della vita quotidiana e che sono utili per farci conoscere meglio noi stessi. Spiegare che essi sono indizi importanti dell'esistenza di un problema: per esempio, quando veniamo esclusi dagli altri probabilmente ci sentiamo tristi e anche un po' arrabbiati; quando ci accorgiamo di esserci perduti proviamo paura. Essi, quindi, costituiscono un campanello d'allarme importante che ci avverte che ci troviamo davanti a un problema.
3. Chiedere ai bambini quali sono, secondo loro, gli stati d'animo fondamentali.
4. Spiegare che gli stati d'animo fondamentali sono la felicità, la tristezza, la paura e la rabbia.
5. Per ogni stato d'animo chiedere un elenco di cose o eventi che li fanno sentire così
6. Chiedere perché sono così sicuri di provare proprio quei sentimenti: che cosa permette loro di capire che stanno provando proprio quel determinato stato d'animo, quali sono i sintomi che avvertono. Se i bambini si trovano in difficoltà, spiegare loro che a ogni stato d'animo fondamentale si associano delle sensazioni corporee e chiedere loro di descrivere le sensazioni corporee che provano per ogni stato d'animo.
7. In un secondo tempo, aiutare i bambini a pensare a descrizioni più complete delle sensazioni corporee associate a ogni stato d'animo (sempre che queste non siano già state fornite dai bambini stessi):
  - **Tristezza** quando siamo tristi avvertiamo un peso o un buco nello stomaco accompagnato da un afflosciamento dei muscoli facciali: probabilmente abbiamo un nodo alla gola e, se siamo molto tristi, ci viene voglia di piangere;
  - **Felicità** quando siamo felici, invece ci sentiamo pieni di energia, ci viene voglia di sorridere
  - **Rabbia** quando siamo arrabbiati probabilmente avvertiamo una certa tensione muscolare nel volto, nel collo, nelle spalle e nel tronco; possiamo sentirci sul punto di esplodere;
  - **Paura** quando siamo spaventati probabilmente avvertiamo diversi sintomi fisici: i palmi delle mani sudati, l'aumento del battito cardiaco, un respiro più affannoso, una certa tensione muscolare tipica del nervosismo, uno sconvolgimento nello stomaco
8. Spiegare che quando proviamo degli stati d'animo negativi, la maggior parte delle volte significa che c'è un problema.
9. Chiedere ai bambini di esercitarsi al di fuori della seduta a stare attenti alle proprie sensazioni corporee legate agli stati d'animo e discuterne all'inizio della seduta successiva.

Lo strumento è la discussione informale con tutta la classe, durante la quale sono poste dall'insegnante delle domande ai bambini

Criteri di valutazione: coerenza delle sensazioni corporee rispetto ai relativi stati d'animo; differenziazione delle sensazioni corporee secondo i diversi stati d'animo.

Durata prevista: una seduta di 75 minuti; un rinforzo di 15 minuti.



## Attività II

### I passi del problem solving

Obiettivo di attività

I bambini devono sapere ripetere tutti i passi del problem solving e devono sapere fare per ogni passo degli esempi di applicazione a un problema particolare posto dall'operatore.

1. Spiegare i passi del problem solving semplificando il processo in cinque passi e ricorrendo a un esempio di problema fornito, se possibile, dagli stessi bambini. Il processo semplificato di problem solving è il seguente:
  - a. **Rendersi conto che c'è un problema:** questo primo passo consiste nel riconoscere che un problema esiste. Ciò implica la capacità di rendersi pienamente consapevoli dei propri sentimenti per individuare rabbia, preoccupazione, tristezza, paura o altri malesseri. Gli stati d'animo che indicano malessere possono essere un segnale per dare l'avvio al problem solving
  - b. **Fermarsi e pensare:** stabilire qual è il problema e, quindi, quello che si desidera ottenere. Spiegare ai bambini che quando ci si rende conto che c'è un problema, è meglio uscire per un momento dalla situazione (fisicamente o mentalmente) e stabilire in che cosa consiste il problema stesso.
  - c. **Pensare a molte soluzioni possibili:** in questa fase è importante pensare a tutte le soluzioni che ci vengono in mente, anche se inverosimili o strane. Spiegare ai bambini che bisogna essere creativi.
  - d. **Pensare alle probabili conseguenze di ciascuna soluzione:**
  - e. **Scegliere la soluzione migliore:** in base alla facilità di realizzazione e all'auspicabilità delle conseguenze.
2. Fare esercitare i bambini con diversi problemi: discutendo sulla scelta della soluzione, invitare i bambini a architettare un piano per attuarla, sempre che ciò non avvenga spontaneamente da parte loro. Guidarli a mantenere un atteggiamento realistico nella ricerca della soluzione migliore. Presentare di tanto in tanto un ostacolo alla soluzione prescelta, aiutandoli a trovare nuove soluzioni per superarlo. Nello specifico, i bambini devono saper riferire i cinque passi del problem solving e fornire esempi di applicazione di tali passi ai vari problemi.
3. Costruire insieme ai bambini un cartellone con i cinque passi del problem solving. Appenderlo, poi, a una parte dell'aula, affinché possa essere consultato in ogni momento.
4. Invitare i bambini a applicare il problem solving al di fuori della lezione per risolvere problemi reali e a raccontare per iscritto come hanno fatto: a tale scopo, consegnare a ogni bambino un foglio prestampato con una domanda per ognuno dei cinque passi del problem solving. Tali fogli devono essere restituiti dai bambini nella seduta successiva e costituiscono uno degli strumenti di valutazione.

Lo strumento è la discussione informale con tutta la classe, durante la quale sono poste dall'insegnante delle domande ai bambini

Criteri di valutazione: memorizzazione dei passi del problem solving, pertinenza degli esempi rispetto ai passi del problem solving e al problema posto.

Durata prevista: una seduta di 75 minuti.

### Attività III

#### Applicazione del problem solving a problemi reali

##### Obiettivo di attività

I bambini devono sapere spiegare come hanno applicato il problem solving per affrontare problemi che si sono loro presentati a casa, a scuola o in altri eventuali contesti.

1. Come indicato nel punto 5 dell'attività II, invitare i bambini a applicare il problem solving al di fuori della lezione per risolvere problemi reali e a raccontare per iscritto come hanno fatto (a questo scopo viene utilizzato il foglio prestampato con una domanda per ognuno dei cinque passi del problem solving).
2. Durante l'incontro immediatamente successivo discutere con tutta la classe il contenuto dei fogli da loro compilati, chiedendo di evidenziare quali sono state le difficoltà più grandi.
3. Quest'attività è subordinata alla conoscenza delle abilità interpersonali: nel caso in cui ci si renda conto che i bambini non sanno padroneggiare tale abilità, necessarie per attuare la soluzione programmata, bisognerà introdurre l'applicazione del problem solving a problemi reali alla fine del programma, dopo aver affrontato le abilità di comunicazione.

Lo strumento: domande su fogli prestampati e discussione informale con l'intera classe, durante la quale sono poste dall'insegnante delle domande ai bambini

Criteri di valutazione: automatismo nell'applicazione del problem solving a problemi reali. Questo esprime il grado di interiorizzazione di ciò che è stato appreso.

Durata prevista: una seduta di 75 minuti.

NOME \_\_\_\_\_ data \_\_\_\_\_

1. C'è un problema?
  - Forse ho paura.....
  - Forse sono triste....
  - Forse sono arrabbiato....

Come faccio a saperlo? Osservo le sensazioni del mio corpo

---

---

---

---

---

Si, c'è un problema.... e adesso?

2. Mi fermo e penso: qual è il problema?

---

---

---

---

---

3. Cosa posso fare per risolverlo? Immagino le soluzioni possibili

---

---

---

---

---

4. Ma se faccio così, cosa può capitare? Rifletto sulle conseguenze di ogni soluzione

---

---

---

---

---

5. Scelgo la soluzione con le conseguenze più favorevoli o meno negative

---

---

---

---

---

## Attività 11. Raccontarsi con un oggetto. Il mio oggetto preferito

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👏 circle time

Precedentemente i bambini sono stati avvisati di portare da casa un oggetto: quello preferito o più significativo.

In cerchio il conduttore invita i partecipanti a sedersi a terra, tenendo davanti a sè o vicino l'oggetto portato da casa. Rimanendo seduti, secondo un ordine stabilito (orario o antiorario) chi si sente lo mostra al resto del gruppo e spiega perché questo sia per lui significativo. Terminato il giro, il conduttore distribuisce ad ogni partecipante una scheda attività per conservare il ricordo nella cartellina personale. Si potrà disegnare l'oggetto, descriverlo con parole e pensieri discussi precedentemente nel gruppo per motivare il legame con esso.


### Regola:

ascoltare il compagno che sta parlando, rispettare facendo silenzio mentre parlano gli altri, evitare commenti, risate sia in riferimento agli oggetti che alle parole utilizzate.

The worksheet is titled "il mio oggetto preferito" in a curved font at the top, flanked by two simple line drawings of children's faces. Below the title, it says "Disegno l'oggetto preferito portato da casa". In the center is a large empty rectangular box for drawing. Below the box, it says "Perché è importante per me" followed by five horizontal lines for writing.

## **Attività 12. Raccontarsi con le attività preferite.**

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

 circle time

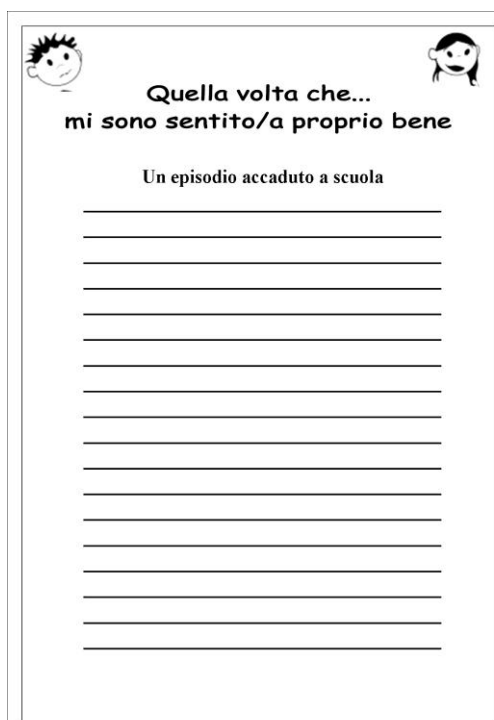
Il conduttore invita i bambini a compilare singolarmente la scheda di attività “quella volta che ...mi sono sentito/a veramente bene” un episodio della vita scolastica.

Al termine si ritorna in cerchio e secondo un ordine sparso, chi lo desidera o chi si sente, può portarsi al centro del cerchio, per raccontare dettagliatamente un episodio di vita scolastica, che ricorda con piacere, perché si era sentito veramente bene. Se ci riesce, chi è al centro dovrebbe provare anche a descrivere le emozioni che aveva provato allora.

Con la stessa modalità, terminato il primo giro di comunicazioni, viene chiesto ai partecipanti di raccontare un episodio della loro vita fuori dalla scuola, in cui ricordano di essersi sentiti veramente bene. Nessuno è obbligato a comunicare. Si può comunicare anche uno solo dei due casi: scuola o fuori scuola. Scheda attività “quella volta che ...mi sono sentito/a veramente bene”: episodio della vita extra scolastica.

### **Regola:**

ascoltare il compagno che sta parlando, rispettare facendo silenzio mentre parlano gli altri, evitare commenti, risate in riferimento ai racconti. Nessuno è obbligato a comunicare.



Quella volta che...  
mi sono sentito/a proprio bene

Un episodio accaduto a scuola

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Quella volta che...  
mi sono sentito/a proprio bene

Un episodio accaduto fuori scuola

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Questa attività simile a quella proposta nell'attività 9 serve per far emergere i vissuti positivi vissuti sia a scuola che fuori scuola; può capitare che qualcuno non riesca a comunicare a proposito della vita scolastica ed “esplosa” invece su quanto accade fuori. Per alcuni bambini, che magari non vanno molto bene in alcune materie è il momento per poterne parlare e parlare a scuola di qualcosa di positivo accaduto fuori è liberatorio e concede uno spazio di riconoscimento anche per loro.

### Attività 13. Il mio tempo libero

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

 circle time

il conduttore invita i bambini a compilare singolarmente la scheda di attività “il mio tempo libero”, avranno 15 minuti per elencare le attività e descrivere le sensazioni che provano svolgendole. Dopo questo tempo individuale, si formano nuovamente il cerchio e si socializza il contenuto delle schede.

#### Regola:

Lavorare da soli, non disturbare gli altri, cercare di definire le emozioni provate, ascoltare gli altri, rispettare gli altri.



## Il mio tempo libero

Come e dove trascorro il mio tempo libero?  
Faccio elenco delle attività che svolgo:

---

---

---

---

---

---

---

---

Cosa vivo di bello quando svolgo le varie attività

---

---

---

---

---

---

---

---

È possibile che alcuni bambini esprimano dei vissuti “negativi” in rapporto al tempo libero. Alcuni potranno lamentare di non avere tempo libero, perché terminati i compiti, devono aiutare i genitori. Altri potranno raccontare attività che devono svolgere nel loro tempo libero (catechismo, allenamenti ...) che magari vivono con una certa difficoltà.

È necessario ascoltare, accogliere, riformulare, e chiedere conferma. Se i compagni intervenissero con commenti o risate dovranno essere richiamati all’ascolto e al rispetto della libertà di esprimersi dei compagni.

**Regola:**  
mantenere un clima di rispetto e di silenzio nelle fasi di lavoro e di ascolto attivo nelle fasi di condivisione.

## Attività 14. Parlare di sé con i simboli. Se fossi...

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👏 circle time

Il conduttore introduce il significato di “simbolo”<sup>9</sup>. Chiede ai bambini di dare il loro significato ed introduce il gioco: tutti avranno la possibilità di immedesimarsi in un fiore, un animale, un gioco, un sentimento, un cartone animato, che secondo loro possa simboleggiare un aspetto di sé. (richiama in parte il lavoro fatto con l’attività 1 carta di identità). Non si tratta di fare un elenco ma di andare in profondità e cercare di capire perché si è scelta una determinata cosa per descriversi. I bambini singolarmente compileranno la scheda attività “se fossi ...”.

**Se fossi ...**

Se fossi un fiore vorrei essere: \_\_\_\_\_

Perché: \_\_\_\_\_

Se fossi un animale vorrei essere \_\_\_\_\_

Perché \_\_\_\_\_

Se fossi un gioco vorrei essere: \_\_\_\_\_

Perché: \_\_\_\_\_

Se fossi un sentimento vorrei essere: \_\_\_\_\_

Perché: \_\_\_\_\_

Se fossi un cartone animato vorrei essere: \_\_\_\_\_

Perché: \_\_\_\_\_

Vorrei essere altro ancora ....

Anche un immagine


Quando tutti i bambini hanno completato la loro scheda si socializzano i lavori. Nessuno è obbligato, parla solo chi si sente di farlo, leggendo tutta o solo una parte della scheda.

<sup>9</sup> [sì-m-bo-lo] s.m.

- **1** Elemento concreto, oggetto, animale o persona, a cui si attribuisce la possibilità di evocare o significare un valore ulteriore, più ampio e astratto rispetto a quello che normalmente rappresenta SIN **emblema**: *la colomba è il s. della pace*
- **2** Nel l. scient., segno grafico convenzionale cui corrispondono valori, qualità, concetti, relazioni, elementi ecc.: *H è il s. dell'idrogeno, simbolo matematico, geometrico ...*
- **3** Nella logica filosofica, segno convenzionale atto a esprimere elementi di un linguaggio simbolicamente formalizzato
- La parola **simbolo** deriva dal greco Σύμβολον, dalle radici συμ (insieme) e βαλεῖν (mettere, lanciare), avente il significato approssimativo di *mettere insieme* due parti distinte. Nella lingua corrente della Grecia antica, il termine *simbolo* (Σύμβολον) aveva il significato di “tessera di riconoscimento” o “tessera ospitale”, secondo l’usanza per cui due individui, due famiglie o anche due città spezzavano una tessera, di solito di terracotta, e ne conservavano ognuno una delle due parti a conclusione di un accordo o di un’alleanza, da cui anche il significato di “patto” o di “accordo” che il termine greco assume per traslato. Il perfetto combaciare delle due parti della tessera provava l’esistenza dell’accordo.

**Attività 15. Scoprire cosa rende felici e cosa ci fa paura. I miei desideri e le mie paure**

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

 circle time

Il conduttore chiede ai bambini di pensare a cosa vorrebbero fare o essere che li renderebbe veramente felici. Guardandosi dentro devono provare a descrivere un desiderio che, se si avverasse, li farebbe star bene (anche se fantastico). Lavorano individualmente sulla loro scheda “i miei desideri” e a seguire si socializzeranno i desideri.



**I miei desideri ...**

Che cosa mi piacerebbe fare o essere che mi renderebbe veramente felice?

Handwritten area with horizontal lines for writing.

Questa attività permette ai bambini di sognare e di dare libero sfogo alla fantasia. Può capitare che restino su cose molto concrete ed il positivo non fa fatica a emergere. Tuttavia può succedere che sfoghino vissuti di aggressività o di difesa non emersi prima in risposta a comunicazioni dei compagni.

**Regola:**  
non disturbare i compagni durante le attività sia individuali che di gruppo



## Attività 16. Esprimersi con i colori: la mia gioia di vivere.

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)



 circle time

Il conduttore prepara uno spazio di attività stendendo in terra teli di nylon, ricavati da sacchi per la spazzatura e fissati con nastro da carrozziere o da pacchi. Si preparano fogli di grandi dimensioni tipo 100x120 cm circa. Con i sacchi rimanenti si preparano dei grembiuli di protezione per i bimbi.

I bambini si disporranno in modo tale da non disturbarsi a vicenda, ci saranno colori personali e colori messi a disposizione dalla scuola, potranno essere usate tempere, acrilici, acquerelli, gessetti, pastelli a cera, matite colorate con il **mandato**: esprimere con i colori tutta la loro gioia di vivere e/o anche scrivere i sentimenti che la rappresentano. Per l'utilizzo dei colori possono essere utilizzati piatti di plastica, bicchieri plastica, copertine spesse di riviste. Al termine i bimbi scrivono il loro nome e danno un titolo all'opera.

Si lasciano asciugare le singole opere o a terra o appendendoli a un filo a seconda dello spazio a disposizione.

I bambini riordinano lo spazio e gli si consegna la scheda attività "la mia gioia di vivere" che compileranno in altro momento, anche a casa e la porteranno la volta successiva per la condivisione.

 <b>La mia gioia di vivere</b> 
Titolo dell'opera: _____
_____
Mentre facevo il mio lavoro mi sono sentito ... (sono stato/a bene, ho avuto delle difficoltà, ero agitato/a, ero tranquillo/a .....)
_____
_____
_____
_____
_____
il nome che ho dato al mio lavoro ha questo significato:
_____
_____
_____
_____

### Regola:

lavorare da soli, senza disturbare i compagni, non chiacchierare, non commentare il lavoro degli altri nella fase di lavoro individuale. Non farsi influenzare da ciò che accade intorno ma seguire l'istinto ascoltando le sensazioni che manda il corpo.



## Attività 18. Conoscere il proprio corpo. La carta geografica del mio corpo<sup>11</sup>.

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time

Il conduttore introduce l'attività invitando i bambini a partire da un lavoro individuale sulla sagoma della traccia della propria mano.

I bambini tracciano su cartoncino nero, con matita o penna gel bianca, la sagoma della propria mano. La consegna è di individuare il dentro e il fuori e quindi riempirli a scelta di segni grafici (scarabocchi, ghirigori, simboli) in un caso e parole (pensieri, intuizioni) nell'altro. Nella scheda una parte è dedicata all'auto-osservazione su come ci si è sentiti nel fare il lavoro.

Al termine dell'attività individuale le schede vengono poste al centro del cerchio e a caso ciascuno raccoglierà una scheda e "leggerà e/o rappresenterà la mano della scheda".

La seconda parte di lavoro riguarda il disegnare la sagoma del corpo umano più grande che si può, utilizzando fogli di "dimensione persona" tipo carta da pacchi.

Il conduttore chiede ai bambini di definire le diverse regioni del loro corpo delimitandole come una carta geografica. Insieme devono identificare le varie parti, quelle che reputano più importanti, quelle più utili, quelle meno utili, quelle che ci piacciono e quelle che non ci piacciono, quelle che si possono mostrare e quelle no. Sarà importante identificare anche quelle che vorrebbero mettere sotto la lente di ingrandimento, quelle che vorrebbero approfondire ma di cui non osano chiedere, quelle parti che si vorrebbero eliminare perché non ci piacciono.

Sito utile per attività

[http://www.coloratutto.it/disegni\\_corpo\\_umano/index\\_2.htm](http://www.coloratutto.it/disegni_corpo_umano/index_2.htm)

 **Il proprio corpo** 

Stabilire il dentro e il fuori e quindi riempirli a scelta di segni grafici (scarabocchi, ghirigori, simboli) in un caso e parole (pensieri, intuizioni) nell'altro.



Adornare la mia mano mi ha fatto sentire ...



Questa attività può essere anche organizzata in 4 o 5 gruppi di bambini e confrontate in un secondo momento le immagini prodotte.

<sup>11</sup> Nota per l'insegnante ...Il disegno consente l'espressione della propria immagine corporea (Machover K., 1985). Sono da prendere in considerazione tutti gli elementi strutturali della figura umana e i possibili corrispondenti significati simbolici: ad esempio la testa va considerata come la zona elettiva del pensiero, della fantasia e della vita mentale della persona, il tronco è la zona dell'affettività, dell'istintualità, delle problematiche aggressive e sessuali.



## Attività 19. Io e il mio corpo, le trasformazioni

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

























 circle time



Il conduttore introduce l'attività invitando i bambini a riflettere sul tema "io e il mio corpo le trasformazioni di questi anni ...". Mi prendo cura del mio corpo, lo maltratto, lo curo, lo trascuro? Prendersi cura del corpo significa lavarsi, nutrirsi adeguatamente, riposarsi, andare dal dottore se si accusano dei disturbi, ecc. ....

Il conduttore invita i bambini a riflettere sulle varie parti del corpo attraverso gli smile.

 **Cosa penso del mio corpo** 

Spesso non apprezziamo allo stesso modo tutte le parti del corpo. Qual è il tuo atteggiamento nei confronti delle parti del corpo sotto elencate

forma del viso			
capelli			
occhi			
denti			
schiena			
braccia			
sedere			
genitali			

ginocchia			
caviglie			
peso			
modo di muoversi			
caratteristiche della pelle			
naso			
bocca			
orecchie			
petto			
vita			



anche			
cosce			
pie di			
altezza			
portamento del corpo			
mani			




 parti del corpo che piacciono con le quali hai un sentimento positivo

 parti del corpo senza sentimenti positivi o negativi

 parti del corpo con le quali hai un momento di difficoltà

Al termine dell'attività personale si può fare un tabellone della statistica delle parti votate

 **le parti più votate** 

Dopo questa parte generale si invitano i bambini a riflettere sui cambiamenti dell'ultimo periodo

...













## Io e il mio corpo

Le trasformazioni del mio corpo possono essere gradevoli o sgradevoli.

- |   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
|    | Aumento della statura          |    |
|    | Arrotondamento dei fianchi     |    |
|    | Aumento del peso               |    |
|    | Sviluppo del seno              |    |
|    | Comparsa delle mestruazioni    |    |
|    | Crescita dei peli              |    |
|    | Cambiamenti del viso           |    |
|   | Interessi per l'altro sesso    |   |
|  | Possibilità di avere un figlio |  |

## Io e il mio corpo

Le trasformazioni del mio corpo possono essere gradevoli o sgradevoli.

- |   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
|    | Crescita della barba           |    |
|    | Sviluppo muscolare             |    |
|    | Aumento del peso               |    |
|    | Cambiamento della voce         |    |
|    | Eiaculazioni notturne          |    |
|    | Crescita dei peli              |    |
|    | Cambiamenti del viso           |    |
|   | Interessi per l'altro sesso    |   |
|  | Possibilità di avere un figlio |  |

## Attività 20. Io e il gruppo 1

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

 circle time

il conduttore invita i partecipanti a compilare la scheda “io e la mia classe ...”, la scheda è anonima (se la si rivuole indietro al termine del lavoro si associa un nome finto o un simbolo alla scheda stessa), si raccolgono tutte le schede al centro del cerchio dentro ad una scatola, si mescolano e si ridistribuiscono a caso. I bambini leggeranno a rotazione le schede e se si sentono potranno avanzare ipotesi su come si sente il bambino che ha scritto quella scheda, su come loro si sentono rispetto a ciò che leggono, si sentono di dare consigli alla persona che ha scritto la scheda, la lettura ha risvegliato delle emozioni?quali.



### Io e la mia classe



Io credo che la mia classe sia: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ad alcuni compagni dico che: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ad alcuni compagni chiedo che: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Da alcuni compagni ho bisogno di: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Da alcuni compagni non accetto: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Da alcuni compagni ho paura che: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

dalla mia classe mi aspetto che: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Regola:** ascoltare e rispettare chi sta parlando.

### la mia classe

Per la mia classe io sono disposto a: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Per la mia classe sicuramente farò: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Alla mia classe per concludere direi : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**scelgo un immagine che la rappresenti**

## Attività 21. Io e il gruppo 2

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

 circle time

il conduttore invita i partecipanti a compilare singolarmente la scheda “ I rapporti con gli amici e con il gruppo classe”. Dopo il lavoro individuale in forma anonima i bambini leggeranno a rotazione le schede, si valuteranno i diversi aspetti e si lavorerà insieme per modificare gli aspetti negativi del gruppo classe.

 <b>Io e il gruppo</b> 	
<p data-bbox="367 649 606 683"><b>I rapporti con la classe</b></p> <p data-bbox="239 694 734 761">Che cosa ho in comune con i miei compagni di classe?</p>          <p data-bbox="239 1019 734 1086">Che cosa ho di diverso con i miei compagni di classe?</p>	<div data-bbox="893 649 1332 772" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p><b>Regola:</b> ascoltare e rispettare chi sta parlando.</p></div>          <p data-bbox="997 963 1236 1008"><b>la mia classe</b></p> <p data-bbox="925 1019 1292 1052">Quali sono gli aspetti positivi del gruppo classe</p>          <p data-bbox="925 1310 1292 1344">Quali sono gli aspetti negativi del gruppo classe</p>

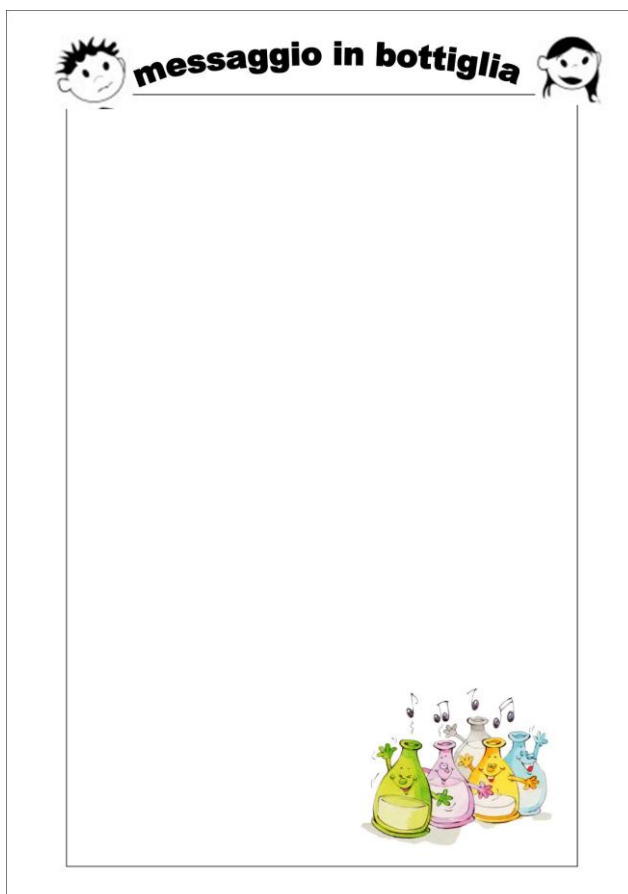
## Attività 22. Lascio il mio messaggio.

1 conduttore + 1 osservatore partecipante (scrive osservazioni, cartelloni ecc...)

👉 circle time

il conduttore invita i bambini a riflettere sul percorso fatto, prendendo le cartelline e rivisitando i diversi materiali, le emozioni vissute, le immagini tracciate ... ad ogni bambino viene consegnata una bottiglia di plastica dove potranno inserire un foglio nel quale lasceranno scritto un "messaggio ricordo" dell'esperienza da lasciare al gruppo. Ognuno può, per descrivere i "pensieri", scrivere, incollare immagini, disegnare, usare testi di canzoni, ecc. ....

Le bottiglie vengono mescolate, ridistribuite e i messaggi socializzati.



Il conduttore invita i bambini a creare un cartellone che riassume tutto il percorso del progetto da condividere con i genitori.



## SCHEDE TECNICHE

### Circle Time - il tempo del cerchio

Il *circle time* è una delle metodologie più efficaci nell'educazione socio-affettiva: L'alunno acquisisce consapevolezza di sé, sviluppa atteggiamenti interpersonali positivi e competenze sociali quali la capacità di ascolto attivo, di empatia, di cooperazione. Il circle time infatti:

- fa esprimere tutti
- favorisce la conoscenza di sé
- facilita la comunicazione interpersonale
- facilita la libera espressione dei sentimenti e dei vissuti personali
- favorisce la conoscenza e il confronto delle idee e delle opinioni.

La modalità di comunicazione *circolare*, oltre a creare un clima di maggiore serenità e fiducia all'interno della classe, potenzia enormemente il coinvolgimento e la partecipazione in tutte le attività. La disposizione in cerchio facilita la conoscenza e la comunicazione nella fase dell'accoglienza in classe, ma anche nella formazione dei gruppi di lavoro o all'inizio di una qualunque attività collettiva. La distribuzione paritaria dello spazio fisico e la rigorosa rotazione degli interventi producono quasi subito nei partecipanti un senso di complicità positiva all'interno del gruppo; il cerchio viene percepito come un contenitore solido che sviluppa e potenzia reti di sostegno. I ragazzi ben presto mostrano di preferire questa modalità di lavoro perché la trovano non solo più rilassante, ma più produttiva e favorevole all'apprendimento. La discussione, il confronto, la progettazione, ma anche il gioco didattico e le attività manuali risultano più coinvolgenti ed efficaci se sostenuti dalla cooperazione che la *circolarità* produce.

### TECNICA DEL CIRCLE TIME

- I ragazzi sono disposti in cerchio, seduti a terra o con le sole sedie. Se qualcuno manifesta il desiderio di non partecipare alla discussione gli si chiede comunque di restare all'interno del cerchio.
- Può essere utile adottare un rituale di inizio (un minuto di silenzio, un esercizio respiratorio, tenersi per mano silenziosamente, o qualunque altro gesto proposto dai partecipanti stessi) che ha la funzione di rilassare i ragazzi e sottolineare, al tempo stesso, l'inizio dell'attività.
- Nessuno è obbligato a parlare, ma il conduttore chiede nuovamente a ciascuno di intervenire, ogni volta che si ripresenta il suo turno.
- La successione degli interventi secondo l'ordine del cerchio va rigorosamente rispettata; la durata dell'intervento è libera, ma è cura del conduttore arginare con garbo gli atteggiamenti di protagonismo o sopraffazione.
- Ognuno ascolta con attenzione gli interventi dei compagni: è fondamentale promuovere l'ascolto dell'altro.

Il conduttore del circle time ha il ruolo di coordinare il dibattito facilitando la comunicazione, facendo rispettare l'ordine degli interventi, richiamando l'attenzione del gruppo sul compito ogni volta che ci si allontana dal tema in discussione.

Il conduttore del circle time deve soprattutto:

- non essere direttivo,
- non esprimere giudizi di valore, consenso o dissenso in merito al contenuto degli interventi,
- non avere il ruolo dell'interlocutore privilegiato che pone domande o fornisce risposte.

## Ascolto attivo

Il primo passo è quello di usare (da parte degli adulti significativi) un nuovo vocabolario, abbandonando quello legato al 'potere di controllare, ordinare, punire, esigere, porre dei limiti, ecc., a favore di uno nuovo, caratterizzato dall'uso di parole quali collaborare, ascoltare, confrontarsi, andare d'accordo, ecc..

Il secondo passo è quello di attivare l'ascolto, entrando in un rapporto di empatia.

La tecnica di ascolto si suddivide in:

- ascolto passivo (prestare attenzione totale al ragazzo)
- messaggi di accoglienza verbali e non verbali (informano l'alunno/figlio che l'insegnante/genitore lo sta ascoltando)
- inviti calorosi (incoraggiano l'alunno/figlio a proseguire)
- ascolto attivo (l'insegnante/genitore deve riflettere il vissuto dell'alunno/figlio senza giudicare)

L'ascolto (ascolto passivo e ascolto attivo), esprime il linguaggio dell'accettazione e si articola in quattro momenti:

1. Ascolto passivo (silenzio). E' un silenzio interessante e accettante, fondamentale perché la comunicazione tra i due partner possa essere fluida. Esso permette all'alunno di esporre i propri problemi senza essere interrotto ed evita all'insegnante di incorrere nelle dodici barriere della comunicazione.

Tale forma di ascolto si realizza mediante i successivi momenti due e tre.

2. Messaggi d'accoglimento. Indicano al ragazzo che l'insegnante lo segue e lo ascolta.

Possono essere:

Cenni di attenzione: non verbali e verbali.

- Non verbali (costante contatto visivo, annuire, fare cenni di testa, sorridere, chinarsi verso ..., usare altri movimenti del corpo indicanti ascolto, ...)
- Verbali: pronunciando ogni tanto parole e suoni, piccole interiezioni ("Oh!", "Mmm...", "Capisco ...", "Ti ascolto ...", ...)

3. Espressioni facilitanti (incoraggiamenti). Invitano il ragazzo a parlare, ad approfondire quanto sta dicendo. Non valutano né giudicano lo studente ("E' interessante ...", "Che ne diresti di parlarne?", "Vorresti dirmi qualcosa in più su questo problema?")

4. Ascolto attivo.

L'insegnante "riflette" il messaggio dell'alunno, recependolo senza emettere messaggi suoi personali. In tale modo l'allievo si sente oggetto d'attenzione, non subisce valutazioni negative, coglie l'accettazione e la comprensione dell'insegnante per poter così giungere da solo alla soluzione dei suoi problemi.

Tornando all'esempio descritto precedentemente vediamo ora come l'insegnante potrebbe fare uso dell'ascolto attivo.

Giovanni si avvicina abbattuto. L'insegnante silenziosamente aspetta che inizi a parlare (ascolto passivo). Sorride per incoraggiarlo (messaggio d'accoglimento).

Giovanni: "Professore, i membri del mio gruppo non mi vogliono a lavorare con loro." (si

interrompe, abbassa la testa e inizia a tormentarsi l'orlo della manica)

Insegnante: "Ti sto ascoltando. Vuoi dirmi qualcos'altro?" (invito caloroso)

Giovanni: "Hanno detto che non mi vogliono perché loro hanno preparato il saggio e si sono impegnati, e io no."

Insegnante: "Ne sei dispiaciuto?"

Giovanni: "Sì, tantissimo." (smette di tormentare la manica e alza la testa)

Insegnante: "Cos'hai intenzione di fare?"

Giovanni (ci pensa qualche istante, infine risponde): "Posso offrirmi per procurare le illustrazioni e qualche stralcio da opere tragiche e comiche. Alla prossima occasione mi impegnerò e inserirò il mio materiale fra quello degli altri."

Insegnante: "Perfetto. Questa è un'ottima idea."

Lo studente non è stato mortificato né giudicato dal professore come sarebbe invece avvenuto se anziché ascoltare, egli avesse parlato incorrendo in una barriera della comunicazione.

Ancora l'allievo ha trovato da solo una soluzione a sua misura senza trovarla offerta dall'insegnante.

L'ascolto attivo risulta efficace proprio perché permette agli allievi la piena gestione dei loro stessi problemi, evitando incomprensioni e fraintendimenti.

Per essere certi che la comunicazione sia esatta è necessario che l'emittente del messaggio sia certo che il messaggio stesso è stato correttamente recepito. Nella comunicazione efficace è perciò indispensabile il feedback, che in questo frangente consiste nell'ascolto attivo.

Tutti gli stati d'animo, i sentimenti, le impressioni, le sensazioni necessitano di un codice per essere comunicati. Prendendo in esame la comunicazione verbale, il codice adottato è la parola. Per la comprensione del messaggio inviato la parola deve essere tradotta dal ricevente in sensazione.

Facciamo un esempio.

Uno studente potrebbe mostrarsi ansioso perché è molto arretrato nello studio del programma e si rende conto che dovrà studiare molto per mettersi al pari con gli altri. Ha un problema e vuole risolverlo. Se va dall'insegnante ad esprimere esplicitamente i suoi timori, non ci sono problemi, il codice è stato scelto esattamente. Ma non sempre avviene così. Ci sono sentimenti che non si vogliono o non si sanno esprimere.

Nel nostro caso lo studente non vuole mostrare all'insegnante l'ansia che prova. Si avvicina all'insegnante e dice: "Faremo presto una verifica?"

Il docente può rispondere:

- "Vuoi fare subito una verifica?"

- "Hai dimenticato che la verifica è stata programmata per la settimana prossima?"

- "Che domanda è questa? Completato il modulo ci sarà certamente una verifica."

- "....."

- "....."

In questi casi non c'è una vera comunicazione.

Se l'insegnante esercita l'ascolto attivo, decodifica esattamente; attraverso le parole recepisce i sentimenti dello studente e può rispondere: "Sei preoccupato per la verifica?"

Il ragazzo può confermare e sentirsi capito riuscendo a fronteggiare il proprio disagio. Nel caso l'interpretazione sia sbagliata, lo studente può confutare e dare la giusta spiegazione. La comunicazione non si reggerà così sull'equivoco.

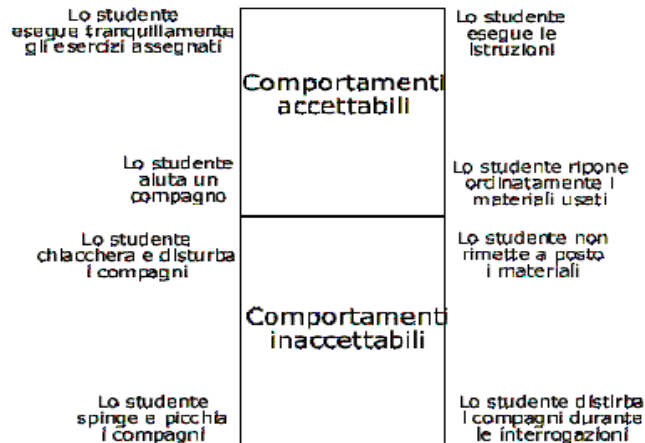
Questo processo di rispecchiamento (feedback) è ciò che Gordon definisce "ascolto attivo". Si tratta dell'ultima fase che completa il processo della comunicazione efficace.

Dall'utilizzo dell'ascolto attivo possono trarre grande vantaggio sia gli insegnanti che gli alunni.

I docenti possono dotarsi di un potente strumento per farsi amare ed apprezzare dagli studenti; gli allievi possono acquisire sicurezza ed autonomia espressiva e di pensiero.  
L'ascolto attivo va usato solo come mezzo per esprimere l'accettazione ed aiutare gli alunni in crisi.  
Va perciò applicato solo quando ce ne sia l'esigenza e causa dei segnali di disagio degli allievi.  
E' importante sottolineare che l'ascolto attivo non rispecchia le "parole", ma i "sentimenti", non si tratta quindi di ripetere pappagallescamente il messaggio, ma di rifletterne l'essenza.

## Gioco della finestra

Questo modello è reso graficamente mediante un rettangolo, chiamato “finestra”, ponendo i comportamenti accettabili in alto e quelli inaccettabili in basso, la linea di demarcazione fra i due tipi di comportamento costituirà la soglia di accettazione dell’insegnante. C’è chi considera molti comportamenti degli studenti intollerabili. Altri invece ne considerano accettabili una grossa percentuale.



La differenza tra questi due tipi di insegnanti è importante.

Gli insegnanti molto critici, che pretendono molto dai loro studenti, raramente accettano comportamenti non convenzionali o situazioni insolite in classe, e posseggono un inflessibile senso del giusto e sbagliato.

Gli studenti li definiscono “tutti d’un pezzo”, tirannici, severissimi, e tendono ad evitarli il più possibile.

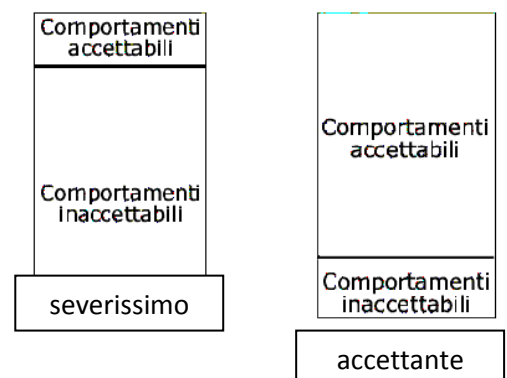
Il docente più accettante, al contrario, è colui che tende ad essere assai meno critico, più flessibile; in genere è abbastanza tollerante verso tutti i rapporti interpersonali. Inoltre la soglia di accettazione può variare a seconda del tempo, del luogo e delle condizioni psicofisiche dell’insegnante; ad esempio al mattino quando l’insegnante è riposato e allegro il chiacchierio continuo di chi parla con il compagno può non disturbare come al contrario alla fine della giornata quando il docente è più stanco e irritabile.

Tre fattori fanno salire o scendere la linea che separa i comportamenti accettabili da quelli inaccettabili:

- cambiamenti in sé stessi (insegnanti);
- cambiamenti nell’altra persona (studenti)
- cambiamenti del contesto o nell’ambiente

E’ perciò importante che l’insegnante sappia porsi le domande:

- questo comportamento chi danneggia?
- a chi impedisce di lavorare?

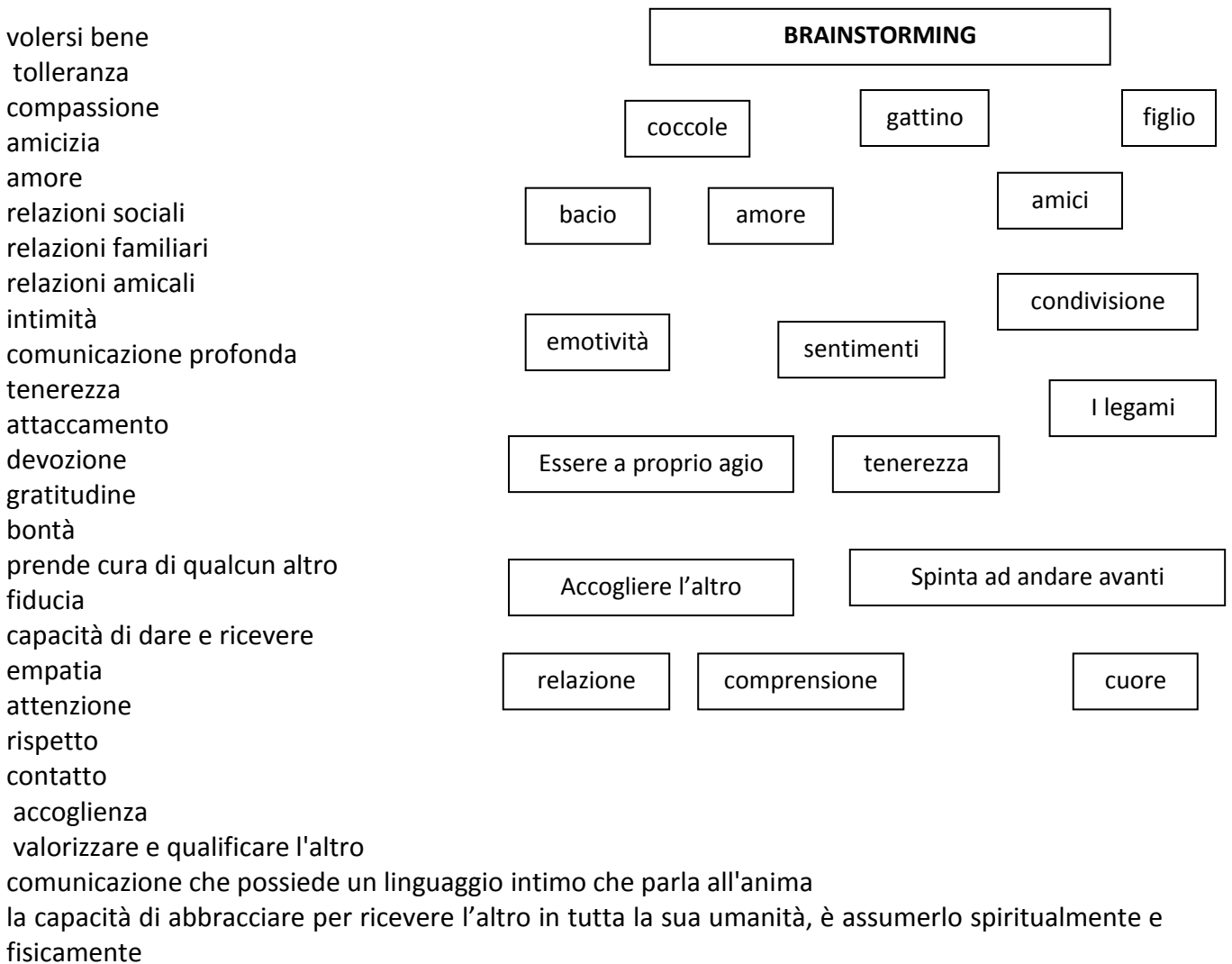


## Il brainstorming

Brainstorming è un termine inglese che letteralmente significa “tempesta di idee” e indica un flusso di pensieri e idee che affiorano spontaneamente e liberamente per libera associazione, slegate da qualsiasi regola predefinita. E’ una tecnica di lavoro di gruppo utile a far emergere e a raccogliere idee e opinioni relative a un determinato tema in un arco di tempo ridotto. Il brainstorming focalizza la discussione su un concetto concreto e semplice. I partecipanti sono liberi di intervenire senza rispettare un ordine prefissato in modo da ampliare la riflessione sul tema in questione. Nessuno deve commentare le idee emerse, anche le più strane o più lontane dalla parola/frase stimolo, e tutti devono rispettare le idee altrui. Ogni idea o parola emersa diventa stimolo per la comparsa di altri concetti, fino a arrivare a avere un quadro completo e articolato del tema oggetto di discussione

### Possibile esempio di parole

**Ogni cosa evento e oggetto possiede una sua coloritura affettiva  
la vita affettiva è fatta di : emozioni, stati d'animo e sentimenti**



L'**affetto** (dal latino *adfectus*, da *adficere*, cioè *ad* e *facere*, che significa "fare qualcosa per")

**Treccani.it affettività** In psicologia, il complesso dinamico dei fatti e dei fenomeni affettivi (sentimenti, emozioni, passioni, ecc.) che caratterizzano le tendenze e le reazioni psichiche di un individuo.

**Wikipedia: l' affettività** e volersi bene tra due persone è l'ambito che definisce lo spettro di sentimenti ed emozioni negative (frustrazione, rabbia, tristezza, solitudine, ecc. ...) e positive (gioia, soddisfazione, serenità, contentezza, ecc..) dell'uomo in risposta all'ambiente in cui vive e alle relazioni sociali di cui si circonda, in particolare di quelle familiari e amicali, caratterizzate da un'intimità e un legame più intensi.

Si possono cercare varie definizioni in ambiti diversi: sociologica, psicologica, pedagogica ....

## Messaggio-Io - messaggio in prima persona

Il messaggio – Io è una tecnica di comunicazione che permette all’alunno/figlio di entrare in contatto con i vissuti personali dell’insegnante/genitore. Il docente/genitore deve applicare un linguaggio in prima persona, usandolo per comunicare i propri sentimenti di fronte all’alunno/figlio (NON "tu sei", MA "Io sento, io provo...").

L’alunno/figlio sentirà che l’insegnante/genitore sta comunicando il proprio stato d’animo con autenticità e non assumerà atteggiamenti di difesa.

### Tecnica

E’ usata dallo stesso individuo che si trova in difficoltà a causa del comportamento di un’altra persona; consiste nell’esplicitare i propri sentimenti relativamente a ciò che crea disagio; consente di costruire un dialogo.

La tecnica del “Messaggio io” consta di tre momenti:

- descrizione del comportamento che crea il problema senza esprimere un giudizio,
- descrizione dell’effetto che il problema ha su chi parla,
- descrizione degli effetti soggettivi del problema.

Grazie alla tecnica del “messaggio io” non si mette in discussione la persona ma solo il suo comportamento in un determinato momento.

- 1) IO MI SENTO (descrivere l'emozione che si prova)
- 2) QUANDO TU (descrivere il comportamento dell'altro che ci crea problemi)
- 3) PERCHE' (descrivere come il comportamento è legato all'emozione che si prova)
- 4) IO VOGLIO (ESPRIMERE ciò CHE SI VUOLE)

### *Esempio insegnate:*

In una classe un docente non riesce a spiegare a causa della confusione degli alunni. Il docente può reagire in due modi.

1. Reazione aggressiva: “Insomma non siete proprio capaci di stare zitti, non avete nessun rispetto per gli altri!”
2. Reazione del confronto: “Quando voi parlate così tanto senza fermarvi (descrizione precisa del problema) io non riesco a dire la mia opinione e ciò mi fa sentire inutile (descrizione delle sensazioni interiori).”

### *Esempio genitore:*

La mamma entrando nella camera di Edoardo trova tutto in disordine e non riesce neanche a raggiungere la scrivania per prendere un libro.

Reazione aggressiva: “Tu mi esaspera, in questa casa non vivi solo tu”.

Reazione del confronto: “Io mi arrabbio quando vedo che lasci le tue cose in disordine perché non mi sento rispettata e vorrei che tu mi aiutassi di più”.

Con i Messaggi-Tu invece (“è colpa tua se...” “sei un egoista...” “tu non mi ascolti...”) si rischia di offendere e far arrabbiare gli altri che inevitabilmente attiveranno comportamenti e atteggiamenti di difesa.

Non più quindi “TU SEI”, ma “IO SENTO”.



## Nominal Group

Le tecniche di intervista dei gruppi sono strumenti di interrogazione grazie ai quali si rileva il percepito, il pensato, l'inespresso da integrare con altri dati, anche di tipo quantitativo, per descrivere i fenomeni collegati alla salute e per prendere decisioni utili e condivise.

La tecnica del nominal group (NGT) (cioè del gruppo che si concentra su un "nome", tema, problema...) è un processo strutturato per raggiungere il consenso del gruppo sulla priorità da assegnare ad una lista di problemi-soluzioni prodotta dagli stessi partecipanti.

Alla fine degli anni Sessanta, Delbecq e Van de Ven svilupparono questa tecnica, attraverso l'applicazione delle conoscenze psico-sociali nell'analisi dei processi di comunicazione che regolano lo svolgimento di incontri con finalità decisionali. Il termine "nominal" vuole designare l'incontro di alcuni individui alle prese con uno specifico obiettivo conoscitivo o decisionale, dove le normali dinamiche di gruppo sono tenute sotto controllo strutturando la comunicazione fra i partecipanti.

Il conduttore, che vuole intervistare un gruppo di persone individuate secondo caratteristiche utili a rispondere a quanto vuole sapere, formula una domanda su un tema specifico. Nel momento in cui incontra le persone segue questa procedura:

1. produzione delle idee. Ogni partecipante individualmente annota su un foglio (meglio i fogli gialli autoadesivi) le idee che intende proporre. Ogni idea deve essere riportata su un singolo foglio fino ad un massimo di tre.
2. raccolta delle idee. A turno tutti i partecipanti leggono la prima idea annotata (ad un secondo giro la seconda e così via fino ad esaurimento). Il conduttore elenca una dopo l'altra le idee su una lavagna a fogli (variante: si attaccano i fogli gialli autoadesivi su un cartellone). Durante questa fase non è permesso discutere o commentare le idee, ma solo, se richiesto, chiarire con maggiore comprensibilità l'idea proposta.
3. sistematizzazione delle idee. Se esistono idee uguali o assimilabili, a detta dell'autore, esse possono essere raggruppate. Esaurite le risposte, alle idee della lista risultante viene assegnata una lettera dell'alfabeto.
4. votazione. Ogni partecipante, di nuovo individualmente, sceglie dalla lista le tre idee che considera più importanti, riportando su un foglio la lettera corrispondente all'idea selezionata ed accanto il rango assegnato (3 punti alla più importante, 2 alla seconda, 1 alla terza). A turno i partecipanti esprimono la prima idea votata (ad un secondo giro la seconda e così via fino ad esaurimento). Il conduttore trascrive ogni singola votazione a fianco dell'idea appuntata sulla lavagna. Al termine dello spoglio il conduttore insieme con il gruppo fa i conteggi sia in termini quantitativi (sommatoria dei singoli voti) sia in termini qualitativi (numeri di votanti per ciascuna idea). Al termine si individua la graduatoria delle idee più votate. Qualora vi siano dei "pari meriti" si discute e si raggiunge un consenso sulla graduatoria.
5. il gruppo discute sui risultati della votazione. I risultati del NGT rappresentano un punto di partenza, una panoramica "graduata" delle idee presenti e a questo punto condivise da tutto il gruppo. Successivamente, con altre tecniche e dati, potranno essere sviluppate ed approfondite.

**I principali vantaggi** della tecnica sono:

- l'essere ben accettata dai gruppi, perché permette a tutti di esprimersi, anche ai più reticenti e timidi
- il consentire una produzione elevata di idee in poco tempo (60-90 minuti per gruppi di 15-20 persone)
- l'applicabilità a gruppi i cui membri non si conoscono, permettendo di esprimere e far conoscere le idee personali prima che i personalismi prevalgano.

**I principali svantaggi** sono:

- non essere appropriata per gruppi abituati a verbalizzare
- produrre idee di qualità talvolta approssimativa rispetto al tema indagato.

## **Metodo del Problem solving**

L'uso del problem solving fa sì che alcuni conflitti, solitamente molto complessi, possano essere superati. Gordon propone un metodo per risolvere i conflitti in modo che non ci siano né vincitori né vinti, cosicché nuovi processi di risoluzione dei problemi possono far evolvere la classe e favorire lo sviluppo di moti creativi per migliorare il sistema educativo.

Si tratta di una filosofia scolastica che ricorre al metodo del problem solving per risolvere i conflitti così come lo si utilizza efficacemente tra due persone o tra gruppi di persone con potere equivalente. Tale metodo consiste in un processo in sei fasi:

- 1) Esporre in modo chiaro i termini del problema
- 2) Proporre le possibili soluzioni
- 3) Considerare le varie soluzioni (aspetti negativi e positivi di ogni proposta)
- 4) Eliminare le soluzioni valutate non appropriate e individuare le più adatte a risolvere la situazione
- 5) Definire le modalità per attuare la soluzione prescelta
- 6) Verificare che la soluzione individuata abbia effettivamente risolto il problema

Caratteristica di tale metodo è che il conflitto viene stimato come un problema da risolvere, pertanto se ne ricercano attivamente le soluzioni. I conflitti sono perciò considerati come normali avvenimenti, non pericolosi o distruttivi, bensì naturali e positivi. Il conflitto e la sua risoluzione concorrono a un consolidamento e rafforzamento del rapporto tra docente e discenti.

### **Perché funziona?**

Sono necessarie numerose interazioni per completare il processo di risoluzione del conflitto. Studenti e insegnante collaborano per trovare una soluzione che possa essere accettata da entrambi nel rispetto delle esigenze reciproche e della reciproca soddisfazione.

Ne consegue che attraverso questo processo “democratico” si produce quanto segue:

- Sentimenti positivi di reciproco rispetto
- Cooperazione e non competizione (il che favorisce la risoluzione del problema);
- Vengono stimolati il pensiero creativo, l'intelligenza e l'esperienza dell'insegnante e degli studenti in un processo dinamico

E' chiaro che tale metodo si pone come alternativa sia al permissivismo che all'autoritarismo. Ed è evidente che qualora l'insegnante si ponga in posizione di autorità e di potere, questa posizione possa essere conservata esclusivamente mantenendo gli altri in una condizione di dipendenza e immaturità.

Sicuramente la stragrande maggioranza degli educatori non intende consapevolmente favorire l'irresponsabilità e l'importanza degli allievi a cui insegna, ma, usando le parole di Gordon: “la verità è che non sanno proprio come prevenire questo problema.

### **I freni alla risoluzione dei problemi**

Fraasi come “abbiamo sempre fatto in questo modo” o “chi lascia la via vecchia per la nuova, sa cosa lascia ma non sa cosa trova” non ci sono certamente nuove. La tendenza a mantenere le proprie abitudini e il conformismo sono nemici del cambiamento e, quindi, anche della soluzione di problemi.

Prendendo in esame nello specifico i “freni” alla soluzione di problemi, possiamo citare:

- paura di sbagliare;
- paura del giudizio degli altri;
- scarsa voglia di farsi coinvolgere;
- timore di ritrovarsi isolati;
- incapacità di definire il problema;
- incapacità di mutare punto di vista;
- incapacità di distinguere la causa dall'effetto;
- atteggiamento ipercritico nei confronti delle novità;
- fiducia nelle logiche del passato;
- convinzione che è più importante agire subito che fermarsi a riflettere

## **Il role – playing**

- Il role – playing o gioco di ruolo è una tecnica derivata dallo “psicodramma” o “teatro della spontaneità” e consiste nel mettere in scena una situazione possibile, partendo da un fatto già avvenuto o che può accadere. I partecipanti interpretano un ruolo e non se stessi. I partecipanti interpretano un ruolo e non se stessi. A volte assumono ruoli anche molto diversi da quelli della vita reale, per valutare da più angolazioni un determinato problema: ad esempio, i maschi possono interpretare ruoli femminili e viceversa. La rappresentazione scenica, in quanto finzione, permette agli “attori” di esprimersi più liberamente e di rendere più evidenti ed espliciti atteggiamenti e modi di pensare. L’obiettivo è discutere e condividere soluzioni possibili a problemi comuni.
- Si può recitare un dialogo o un episodio fra due o più persone. L’insegnante è il conduttore del gioco, assegna le parti e guida la discussione finale. Nella simulazione ognuno può interpretare un solo ruolo o parti diverse a rotazione. I protagonisti devono improvvisare, perché non ci sono copioni e ci sono solo delle tracce del comportamento che i personaggi devono tenere. Tutti gli altri componenti del gruppo, non coinvolti direttamente nel role – playing sono gli osservatori.
- A fine gioco, l’insegnante chiede agli attori e agli spettatori di esprimere le proprie impressioni sulla rappresentazione facendo emergere opinioni e punti di vista: ad esempio su come i personaggi sono stati interpretati, se la classe si è rispecchiata in quelle scene, qual è il modo di pensare e di agire più diffuso, come gli attori hanno interagito tra di loro e come si sono sentiti in quella parte, che cosa avrebbero fatto in quella situazione, ecc. Tutti possono prendere la parola, per conversare e confrontarsi liberamente. E’ importante che gli osservatori non esprimano dei commenti svalutanti o giudicanti nei confronti degli attori ma si limitino a commentare quanto emerso durante la rappresentazione.

## **Bibliografia.**

Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva*, 1996, Milano, Ed. RCS

Marco Maggi, *L'educazione socio – affettiva nelle scuole*. 2004 Piacenza. Ed. Berti.

Paolo Crepet “Non siamo capaci di ascoltarli – Riflessioni sull’infanzia e l’adolescenza”. 2001 Torino. Ed. Einaudi.

Gustavo Pietropolli Charmet “Fragile e spavaldo – ritratto dell’adolescente di oggi”. 2008 Bari Ed. Laterza.

Gustavo Pietropolli Charmet “I nuovi adolescenti – padri e madri di fronte a una nuova sfida”. 2000 Milano Ed. Cortina.

Asha Phillips “I no che aiutano a crescere” traduzione dall’inglese Lucia Cornalba quindicesima edizione 2001 Milano Ed. Feltrinelli.

Mauro Croce, Gioacchino Lavanco, Mauro Vassura “Prevenzione tra pari – modelli, pratiche e processi di valutazione. 2011 Milano Franco Angeli.

Silvia Amici - Antonella Ermacora “Diari della salute - crescere liberi da dipendenze percorsi didattici per insegnanti” Progetto Editoriale Eclectica. 1° ed. 2007 Torino

Franca Zagatti “La danza educativa – principi metodologici e itinerari operativi per l’espressione artistica del corpo a scuola”. 2004 Bologna Ed. Musikè

Alessandra Rossi Ghiglione - Alberto Pagliarino “Fare teatro sociale – esercizi e progetti”. 2007 Roma Ed. Dino Audino.

Mimma Della Cagnoletta “Arte Terapia – la prospettiva psicodinamica”. 2010 Roma Ed. Carocci.

Cathy A. Malchiodi “Arteterapia – l’arte che cura”. 2009 Firenze Ed. Giunti.

Claudio Widmann “Il simbolismo dei colori”. 2006 Roma Ed. Edizioni Scientifiche Ma. Gi. srl