

# Linee guida per gli specialisti per il lavoro individuale

## 7.1. Principi di intervento su piccoli alunni con problemi comportamentali

Al giorno d'oggi, gli specialisti sono più spesso invitati ad affrontare i problemi comportamentali degli alunni della scuola primaria, perché c'è un problema di sicurezza:

- ☉ una maggiore frequenza di disadattamento in famiglia e a scuola;
- ☉ un aumento allarmante dell'incidenza dei casi di bullismo tra gli alunni della scuola primaria;
- ☉ una serie di conseguenze personali e sociali del comportamento deviante sia per l'alunno che lo dimostra, sia per la comunità in cui vive (ad esempio, consumo di droghe, reati legali, un ambiente non sicuro e aggressivo).

Il lavoro degli specialisti in materia di problemi comportamentali si articola in due **direzioni** distinte:

- a) prevenzione dei comportamenti devianti;
- b) rimedio ai comportamenti problematici.

Per garantire l'efficacia dei **programmi** psicosociali **per la prevenzione e la cura dei comportamenti devianti**, gli specialisti devono attenersi a una serie di **principi**:

- ✓ le azioni di prevenzione e intervento devono essere integrate in una struttura specifica e ben definita, adattata alle caratteristiche psicologiche e culturali del gruppo target;
- ✓ l'attuazione del programma dovrebbe essere condotta da un'équipe multidisciplinare (ad esempio, psicologo, consulente scolastico, assistente sociale, insegnante, membri della famiglia, ecc);
- ✓ i processi di intervento devono avere una continuità nel tempo, garantita dall'impegno a lungo termine della famiglia e della scuola;
- ✓ Qualunque sia l'approccio scelto per affrontare i comportamenti devianti, sia i beneficiari che tutte le parti coinvolte nel processo devono essere informati su benefici, costi e rischi dell'intervento.

A livello individuale, va notato che il successo dell'intervento dipende in larga misura dalla buona relazione terapeutica instaurata con

l'allievo e dal modo in cui lo specialista interagisce con il bambino. Il bambino deve potersi fidare dell'esperto designato ad aiutarlo - il più delle volte l'opinione del bambino non è rilevante, perché i genitori o gli insegnanti decidono per lui e assegnano o scelgono, secondo i propri criteri, l'esperto ritenuto più competente per offrire aiuto. In alcuni casi, lo specialista diventa automaticamente una persona di fiducia se gode della fiducia della famiglia o degli insegnanti del bambino, perché i bambini piccoli tendono a fare più affidamento sulla famiglia o su altri adulti che decidono per loro. Tuttavia, questo non è sempre il caso dei bambini che dimostrano un comportamento deviante, che il più delle volte hanno problemi di fiducia nelle loro relazioni familiari e, quindi, tendono a essere più sospettosi, più riluttanti e più ritirati o addirittura non collaborativi nelle nuove relazioni. Pertanto, ciò che si richiede a uno specialista è di fare uno sforzo supplementare per conquistare la fiducia di questi bambini e di attenersi a determinati **principi di interazione**:

- **riservatezza e richiesta di autorizzazione a condividere i contenuti** - mantenere la privacy delle informazioni ottenute dall'allievo non è solo una regola morale, ma anche legale; tuttavia, nel caso dei bambini più piccoli, che dipendono dal sostegno del loro ambiente sociale per svilupparsi e cambiare, le discussioni durante le sessioni spesso rivelano cose che devono essere condivise con i genitori o gli insegnanti (ad es. in questi casi, lo specialista deve informare il bambino che questi pensieri ed emozioni intimi devono essere condivisi affinché si senta compreso dagli altri e l'alunno può essere incoraggiato a dividerli alle sue condizioni o può essere supportato dallo specialista che dà voce a tali contenuti, ma solo con il suo permesso precedentemente ottenuto;
- **atteggiamento di accettazione** - non importa quanto sia giovane o quale problema comportamentale lo abbia consigliato per l'intervento, l'allievo non vuole creare difficoltà a se stesso o agli altri, è solo che non è riuscito a trovare una strategia migliore per adattarsi alle proprie emozioni e al proprio contesto; pertanto, lo specialista deve evitare stigmatizzazioni e svalutazioni supplementari e mostrare gentilezza, rispetto, onestà e accettazione; si prega di notare che l'atteggiamento di accettazione è verso la persona e non verso i comportamenti dell'allievo;
- **non aspettarsi risposte dirette e non affidarsi alla sola conversazione** - i bambini a questa età non sono in grado di dare risposte dirette a domande che si riferiscono a ciò che

sentono o pensano, quindi la capacità dell'esperto di entrare in empatia, di "leggere tra le righe" e di cogliere spunti dai comportamenti simbolici è assolutamente necessaria in questo tipo di lavoro; utilizzare mezzi artistici, la terapia del gioco, storie metaforiche o immagini sia nella fase di valutazione che in quella di intervento, per dare un senso a ciò che il bambino sente e pensa e per innescare il cambiamento a cui si mira;

- **offrire nuove prospettive, non lezioni ed etichette** - quando arriva nelle mani di uno specialista, il bambino sa già di essere "diverso" nel modo più negativo possibile, è già consapevole che il suo comportamento non è corretto, ma non sa come cambiarlo e come orientare le sue azioni in una direzione diversa; si noti che il comportamento deviante è solo l'unico modo che il bambino è riuscito a trovare per far fronte al suo contesto interno ed esterno; da questo punto di vista, ciò che si richiede a un esperto è di aprire la porta a nuovi modi di fare le cose, a nuovi mezzi di espressione, a metodi più sani e funzionali per riempire il vuoto interiore;
- **ridefinire il problema in modo da risolverlo** - il bambino disadattato si sente un problema, perché tutti gli altri lo vedono come tale (in casa, in classe, al parco giochi, ecc.), ma uno specialista dovrebbe essere in grado di riformulare il problema e di fissare obiettivi di intervento raggiungibili e realistici, aiutando così l'alunno a non sentirsi colpevole e impotente e guidandolo verso la funzionalità e il potenziamento;
- **consapevolezza dei propri limiti** - lo specialista deve essere consapevole delle proprie competenze e capacità e sollecitare il supporto dell'équipe multidisciplinare o cedere i casi in cui la complessità dell'intervento supera le sue capacità; non possiamo sapere tutto, non c'è da vergognarsene, ma dobbiamo anche avere in mente il miglior interesse del bambino.

Le misure che possono essere adottate dagli specialisti per prevenire e contrastare i comportamenti devianti in giovane età possono essere rivolte all'ambiente familiare o alla comunità, rappresentata principalmente dall'ambiente scolastico.

Le misure più importanti da adottare all'interno dell'ambiente familiare per prevenire e ridurre il comportamento deviante dei bambini sono:

- ☛ incoraggiare i genitori e i membri della famiglia a trascorrere il più possibile tempo di qualità insieme, poiché i legami familiari forti offrono la sicurezza emotiva di cui un

bambino ha disperatamente bisogno per sentire e agire in modo equilibrato e sano;

- ☛ fornire opportunità di sviluppo intellettuale - stimolare, supervisionare e controllare lo sviluppo intellettuale dell'individuo;
- ☛ fornire opportunità di sviluppo emotivo - mantenere un ambiente stabile caratterizzato da affetto, comprensione e protezione, ma anche offrire formazione e stimoli per l'introspezione emotiva e lo sviluppo di abilità sociali;
- ☛ evitare atteggiamenti estremi - l'iperautorità o l'iperprotezione dell'alunno sono entrambe altamente dannose per lo sviluppo del bambino;
- ☛ creazione di nuove opportunità di esplorazione e interazione - sostenere l'autonomia del bambino incoraggiandolo a praticare sport, a prendere l'iniziativa nel parco giochi, a incontrare nuovi potenziali amici;
- ☛ l'educazione attraverso l'esempio personale - incoraggiando i genitori a fornire modelli di ruolo adattivi e socialmente desiderabili per i loro figli;
- ☛ educare e preparare i genitori ai compiti associati a questo ruolo - le sessioni di parenting o di psicoterapia familiare sono spesso un buon percorso per riposizionare le relazioni nella famiglia e assicurare una maggiore funzionalità dell'intero sistema affinché possa sostenere un migliore adattamento psicologico e sociale del bambino.

Le misure generali più rappresentative che si raccomanda di adottare all'interno della comunità per prevenire e combattere i comportamenti devianti degli alunni della scuola primaria sono per lo più incentrate sulla formazione di atteggiamenti personali e sociali sani. Possono riferirsi a:

- ☉ promozione di un'alimentazione razionale ed equilibrata;
- ☉ alleviare le tensioni intrapsichiche attraverso le attività sportive;
- ☉ garantire condizioni igieniche e sanitarie ottimali;
- ☉ stimolare e ottimizzare relazioni interpersonali sane, concentrandosi sul miglioramento della comunicazione;
- ☉ sostenere l'esplorazione e lo sviluppo continui dei talenti e delle capacità del bambino;
- ☉ adattarsi alle esigenze dei bambini invece di pretendere che si adattino al mondo degli adulti.

Queste misure si rivelano più efficaci se sono congiunte e applicate per periodi di tempo più lunghi, anche dopo la remissione del

comportamento, in modo da evitare che i problemi comportamentali si ripresentino a distanza di tempo. In questo contesto, è necessario assicurare la supervisione del bambino dalle prime fasi di identificazione del comportamento deviante fino al suo completo recupero e reinserimento sociale.



## 7.2. Sessioni

## Sessione introduttiva

## SESSIONE INDIVIDUALE 1

## Titolo/argomento:

- Stabilire una relazione terapeutica

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- conoscere il campo di attività dello specialista e come può essergli utile;
- sentirsi compresi, sicuri e importanti;
- essere in grado di riflettere sul proprio comportamento;
- diventare più fiducioso che l'aiuto che riceve sia autentico.

## Preparazione:

- Lo spazio della seduta individuale deve essere amichevole e privato.
- Lo specialista inviterà il bambino a mettersi comodo e a esplorare lo spazio.
- Lo specialista descriverà il suo campo di attività e spiegherà in che modo l'alunno potrà beneficiare delle sessioni individuali.
- Lo scopo di questa sessione è quello di conoscersi e stabilire un rapporto di fiducia.

## Risorse:

- una storia terapeutica sull'utilità di ricevere una guida quando se ne ha bisogno;
- carta da lettere e strumenti per prendere appunti.

## Attività principale:

- Lo specialista inizierà la sessione chiedendo all'allievo se qualcosa dello spazio ha attirato la sua attenzione e se desidera esprimere un'opinione o porre una domanda al riguardo. Le risposte dello specialista devono essere sincere e incoraggianti. Se l'allievo si rifiuta di scegliere un oggetto, lo specialista può proporgli di condividere alcune cose interessanti o di rispondere a domande su di sé.
- Lo specialista esplorerà quindi gli hobby e la personalità del bambino attraverso una serie di domande, cercando di mantenere un parallelo tra l'oggetto che ha catturato l'attenzione dell'alunno e i suoi interessi, tratti, desideri ecc. (ad esempio, se il bambino ha scelto di parlare di un giocattolo o di un gioco, lo specialista potrebbe chiedere: *Ti piace giocare? Qual è il tuo giocattolo preferito?* Se l'alunno sceglie di parlare di un oggetto personale o di una foto, lo specialista può cogliere l'occasione per condividere alcune cose su di sé: *Ho ricevuto questo da.../ La persona nella foto è mia cara... Hai ricevuto un regalo che ti è prezioso? / Hai una persona che ti è particolarmente cara?*)
- È molto importante ascoltare ciò che l'alunno ha da dire su qualsiasi cosa e rispondere alle sue domande o paure in modo onesto e rassicurante.
- Verso la fine della sessione, lo specialista introdurrà una storia terapeutica sull'importanza della guida quando si ha bisogno e chiederà all'allievo di scrivere/condividere ciò che gli passa per la testa mentre la ascolta. Il significato della storia non deve essere discusso in questo momento.

## Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'allievo può portare con sé gli appunti presi durante l'ascolto della storia metaforica.
- In base ai risultati di questa sessione, lo specialista offrirà una delle due opzioni: (a) fino al prossimo incontro, il bambino dovrà creare un poster (un disegno, un collage o anche una rappresentazione digitale, se adatta) con le sue impressioni su questo primo incontro e includere alcuni desideri relativi al prossimo incontro oppure (b) il bambino sarà sfidato in modo giocoso a non pensare assolutamente alla storia che ha sentito durante la sessione

(prescrizione paradossale).



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# AUTOSENSIBILIZZAZIONE



## SESSIONE INDIVIDUALE 2

### Titolo/argomento:

- "Il mondo delle emozioni": la tavolozza delle emozioni umane

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- esplorare il mondo delle emozioni;
- sviluppare la capacità di identificare le emozioni;
- imparare a conoscere le situazioni in cui si prova più spesso una determinata emozione.

### Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* L'esperto adatta le domande al bambino e può chiedere di parlare di emozioni diverse.

### Risorse:

- foglio di lavoro "Il mondo delle emozioni" (vedi allegato a pagina 56);
- carta per scrivere/disegnare, penne da colorare/ pennarelli.

### Attività principale:

- Lo specialista presenta al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno.
- L'attività inizia con il foglio di lavoro "Il mondo delle emozioni". Il bambino è invitato a disegnare/scrivere (da solo o con l'aiuto dell'educatore) un'emozione diversa che conosce su ogni pianeta. Gli esperti offriranno supporto elencando altre emozioni a cui il bambino non ha pensato, ma devono assicurarsi che il bambino conosca e comprenda ogni emozione. Ad ogni emozione/ pianeta possono essere associati colori diversi.
- Dopo aver completato il foglio di lavoro, l'esperto riassume il compito: *Le emozioni che proviamo sono molte. Alcune sono più grandi di altre, mentre altre sono piuttosto piccole, proprio come i pianeti, ognuno diverso dall'altro, ma tutti hanno il loro posto nel cosmo, proprio come ogni emozione ha un posto nella nostra vita.*
- L'esperto chiede al bambino di segnare con un cerchio sui fogli di lavoro i pianeti corrispondenti alle emozioni che prova più spesso. In base alle emozioni segnate dal bambino, l'esperto condurrà il resto dell'attività.
- Lo specialista sceglie una delle emozioni cerchiato dal bambino e gli chiede di disegnarla su un foglio bianco. Poi, accanto al disegno dell'emozione, il bambino deve disegnare/scrivere (da solo o con l'aiuto dell'esperto) la situazione/comportamento che scatena l'emozione. Se necessario, l'esperto aiuta il bambino a trovare queste situazioni ponendo domande guida: *Ti senti arrabbiato quando le persone non sono gentili con te? Hai paura del buio? Ti piace giocare con i tuoi amici?* Queste domande mirano a trovare insieme al bambino il maggior numero possibile di situazioni, in modo da identificare un fattore scatenante comune per ogni emozione.

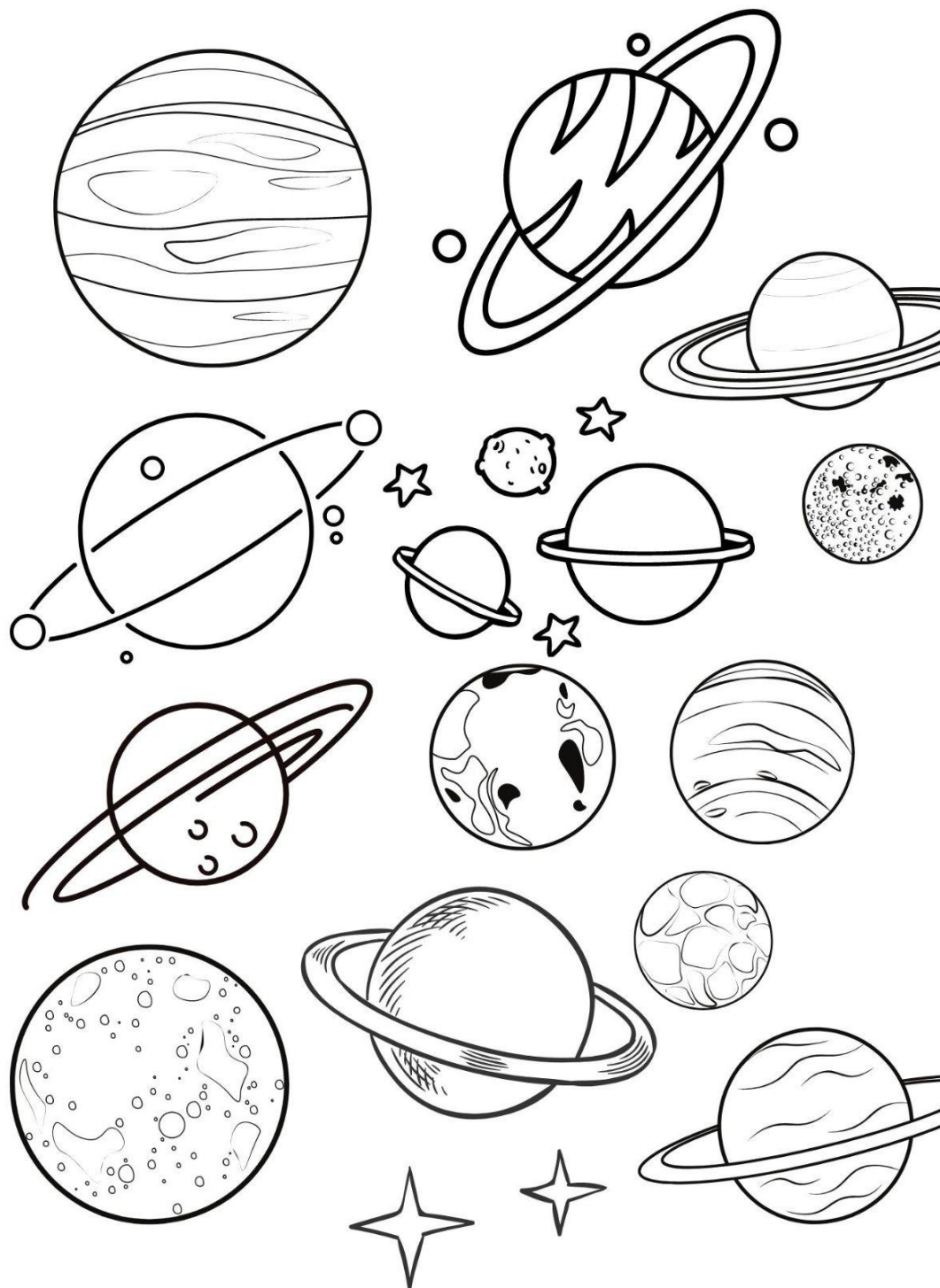
### Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto della sessione. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *"Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa ti ha incuriosito particolarmente?"*



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# IL MONDO DELLE EMOZIONI





### SESSIONE INDIVIDUALE 3

#### Titolo/argomento:

- "Dove vivono le mie emozioni?".

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- sviluppare la capacità di riconoscere in se stessi le 6 emozioni di base: rabbia, paura, gioia, tristezza, disgusto, sorpresa attraverso l'espressione del viso, i gesti, la postura, la posizione del corpo.
- conoscere i sintomi somatici, cognitivi e comportamentali che accompagnano rabbia, ansia, tristezza, gioia, disgusto e sorpresa.

#### Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* L'esperto adatta le domande al bambino e può chiedere di parlare di emozioni diverse.

#### Risorse:

- 6 fogli di lavoro con contorno umano (vedi allegato a pagina 58).
- 6 risorse didattiche stampabili (una per ogni emozione): "Che aspetto ho quando...?" (vedi allegati alle pagine 59-64);
- pastelli/ pennarelli.

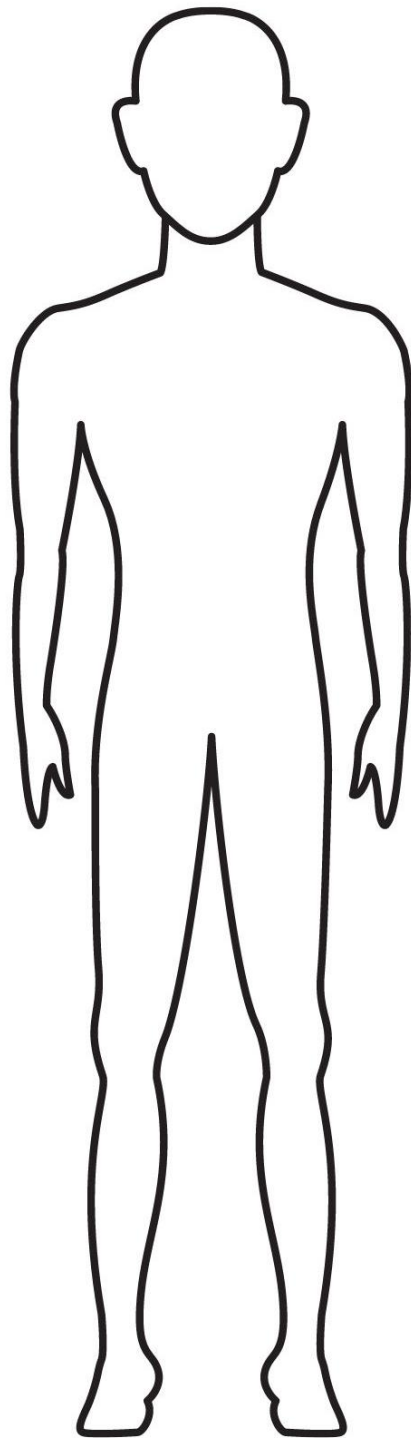
#### Attività principale:

- Lo specialista presenta al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno.
- L'attività inizia concentrandosi sull'emozione della gioia. L'esperto chiede al bambino di ricordare una (o più) situazione in cui si è sentito felice. L'esperto può fare riferimento alle emozioni e alle situazioni discusse nella sessione precedente, nel foglio di lavoro "Il mondo delle emozioni". Una volta che il bambino ricorda tale situazione, lo specialista gli chiede di chiudere gli occhi (se lo desidera) e di ricordare come ha provato quella gioia, come era felice il corpo in quel momento, in quale parte del corpo ha provato la felicità.
- A questo punto l'esperto consegna al bambino un foglio di lavoro con una sagoma umana sulla quale il bambino, da solo o insieme all'esperto, segna i punti in cui prova gioia nel proprio corpo (può disegnare/ scrivere/ colorare ecc.).
- L'esperto mostra quindi al bambino il foglio di lavoro "Che aspetto ho quando sono felice?" e confronta con il bambino i sintomi che sono comparsi su entrambi. Possono essere discussi anche gli altri sintomi che il bambino non ha elencato nei suoi fogli di lavoro, per verificare se il bambino è consapevole del modo in cui la gioia può esprimersi nel corpo. Se il bambino riconosce il sintomo dato in se stesso, lo segna sulla sagoma del corpo.
- Lo specialista ripete l'esercizio allo stesso modo per le altre emozioni: tristezza, rabbia, paura, sorpresa e disgusto, utilizzando le schede di lavoro appropriate.

#### Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *Come ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa ti ha incuriosito particolarmente?*

## CAPITOLO 7



## Che aspetto ho quando sono arrabbiato?

- Stringo i pugni
- Sudore
- Sento caldo
- Tremo dappertutto
- Il mio cuore batte forte
- Non riesco a stare fermo
- Ho mal di stomaco
- Divento rosso
- Mi sento agitato
- Stringo i denti
- Ho mal di testa
- Non riesco a pensare con chiarezza
- Pesto i piedi



## Che aspetto ho quando sono triste?

- Non ho voglia di fare nulla
- Non dico molto
- Trovo che sia difficile da digerire
- Mi sento stanco
- Mi muovo lentamente
- Mi sento debole alle ginocchia
- Non trovo nulla di interessante
- Perdo l'appetito
- Piango
- Non sorrido
- Mi sento depresso
- Evito di guardare gli altri
- Rabbrivisco quando piango



Che aspetto ho quando sono gioioso?

- Dico parole gentili
- Penso chiaramente
- Il mio corpo è rilassato
- I miei occhi sono spalancati
- Ho molta energia
- Sorrido e rido
- Voglio giocare
- Mi sento eccitato
- Urlo di gioia
- Parlo molto
- Uso molto i gesti delle mani
- Mi muovo velocemente



**Che aspetto ho quando ho paura?**

- Sono debole nelle ginocchia
- Ho difficoltà a respirare
- Ho un nodo in gola
- Ho la voce tremante
- Il mio cuore soffre
- La mia bocca è secca
- I miei occhi sono spalancati
- Non posso parlare
- Mi sento male
- Le setole dei miei capelli
- Il mio cuore batte forte
- Voglio nascondere
- Sudore



**Che aspetto ho quando sono disgustato?**

- Ho una faccia acida

- Sono insoddisfatto
- Mi acciglio
- Tiro fuori la lingua
- Non ho voglia di fare nulla
- Ho i brividi
- Non voglio parlarne
- Sudore
- Stringo i pugni
- Non voglio toccare nulla
- Non voglio essere toccato



**Che aspetto ho quando  
sono sorpreso?**

- I miei occhi sono spalancati
- La mia bocca è spesso aperta

- Ho i brividi
- Sono pallido
- Non so cosa fare
- Non so cosa dire
- A volte voglio nascondermi
- Alzo le braccia





## SESSIONE INDIVIDUALE 4

### Titolo/argomento:

- Emozioni piacevoli

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di riconoscere le emozioni piacevoli;
- identificare le emozioni piacevoli che più spesso le accompagnano.

### Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* L'esperto adatta le domande al bambino e può chiedere di parlare di emozioni diverse, ma mantenendo l'attenzione sulle emozioni positive.

### Risorse:

- foglio di lavoro "La mia emozione piacevole è..." (vedi allegato a pagina 66);
- carta per scrivere/disegnare;
- matite colorate, pennarelli/penne.

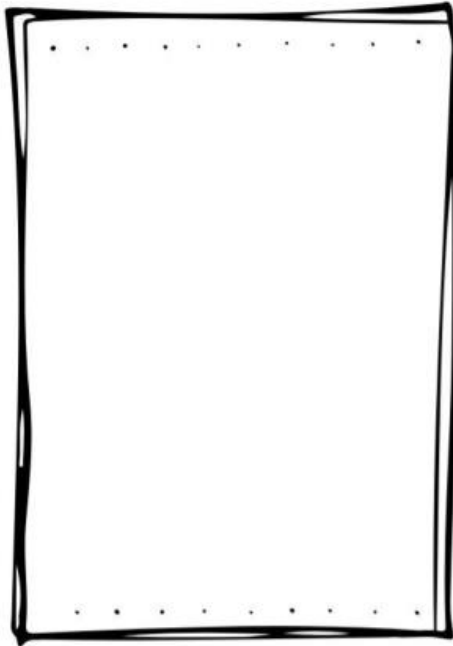
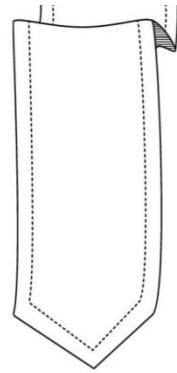
### Attività principale:

- Lo specialista presenta al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno.
- L'attività inizia dando al bambino un foglio bianco e dei pastelli/pennarelli. Il bambino deve disegnare/scrivere (da solo o con l'aiuto dell'educatore) tutte le emozioni piacevoli che conosce. L'esperto completa il lavoro del bambino con le emozioni piacevoli non ancora menzionate, assicurandosi che siano conosciute e comprese (ad es. gioia, felicità, gratitudine, orgoglio, piacere, soddisfazione, sollievo, gentilezza, rilassamento, ecc.)
- Lo specialista sottolinea che le nostre emozioni sono di solito scatenate da qualche situazione. L'esperto chiede al bambino di chiudere gli occhi e di ricordare una (o più) situazione dell'ultima settimana che sia stata piacevole per lui/lei. Il bambino segna poi sul suo foglio le emozioni piacevoli che ha provato durante le situazioni ricordate.
- L'esperto consegna al bambino il foglio di lavoro "La mia emozione piacevole è...". In cima al foglio di lavoro (nell'apposito spazio), l'esperto scrive una delle emozioni piacevoli che il bambino ha appena segnato. Poi il bambino compila il foglio di lavoro secondo le istruzioni fornite (se necessario, l'educatore lo aiuta a leggere le istruzioni). Il bambino può disegnare o scrivere le sue risposte (da solo o con l'aiuto dell'educatore). Al termine, l'educatore riassume brevemente ciò che vede sul foglio di lavoro.
- L'esercizio viene ripetuto per ogni emozione precedentemente segnata dal bambino. Per ogni esercizio verrà utilizzato un foglio di lavoro vuoto. Se il bambino segna solo un'emozione, l'esperto può proporre di discutere su una o più delle emozioni rimanenti.

### Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *"Come ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?"*

# LA MIA PIACEVOLE EMOZIONE È

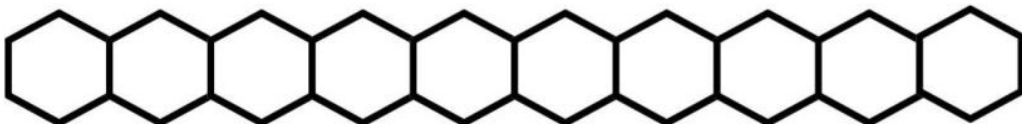
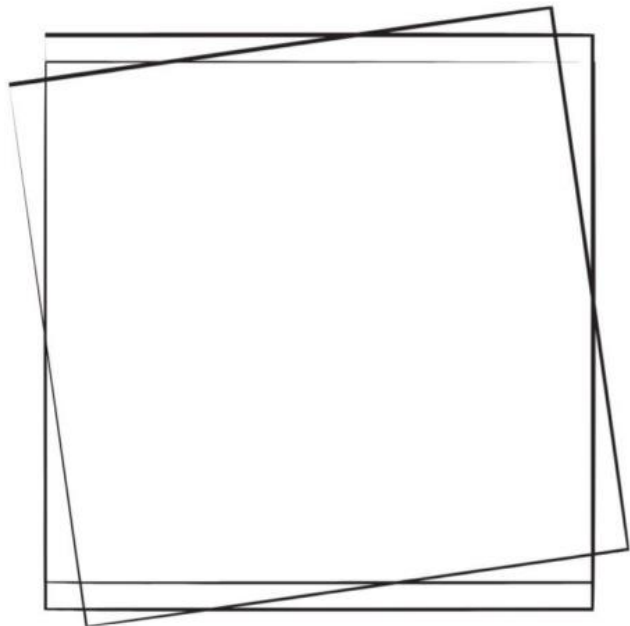


Disegnare/ scrivere cosa ha  
suscitato questa emozione

PARTE 2

AUTOSENSIBILIZ  
ZAZIONE

Disegnare/scrivere cosa  
avete fatto allora?



Quanto spesso provate questa emozione? Colorare le piastrelle

**SESSIONE INDIVIDUALE 5**
**Titolo/argomento:**

- Emozioni spiacevoli

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di riconoscere le emozioni spiacevoli;
- identificare le emozioni spiacevoli che più spesso le accompagnano.

**Preparazione:**

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha irritato?, Cosa è successo oggi o questa settimana di cui ti vergogni?, Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste?* L'esperto adatta le domande al bambino e può chiedere di parlare di emozioni diverse, ma mantenendo l'attenzione sulle emozioni negative.

**Risorse:**

- foglio di lavoro "La mia emozione spiacevole è..." (vedi allegato a pagina 68);
- carta per scrivere/disegnare;
- matite colorate, pennarelli/penne.

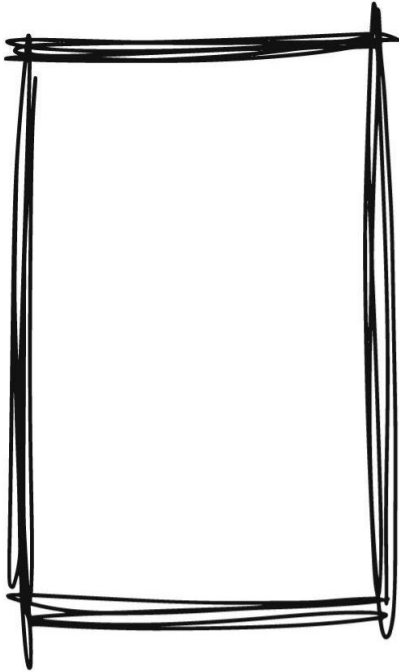
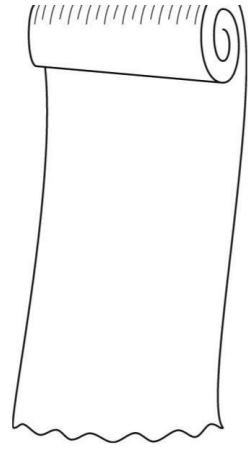
**Attività principale:**

- Lo specialista presenta al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno.
- L'attività inizia dando al bambino un foglio bianco e dei pastelli/pennarelli. Il bambino deve disegnare/scrivere (da solo o con l'aiuto del formatore) tutte le emozioni spiacevoli che conosce. L'esperto completa il lavoro del bambino con le emozioni spiacevoli non ancora menzionate, assicurandosi che siano conosciute e comprese (ad esempio, rabbia, collera, gelosia, vergogna, senso di colpa, desiderio, avversione, nervosismo, impotenza, dolore, paura, preoccupazione, ecc.)
- Lo specialista sottolinea che le nostre emozioni sono di solito scatenate da qualche situazione. L'esperto chiede al bambino di chiudere gli occhi e di ricordare una (o più) situazione dell'ultima settimana che sia stata spiacevole per lui/lei. Il bambino segna poi sul suo foglio le emozioni spiacevoli che ha provato durante le situazioni ricordate.
- L'esperto consegna al bambino il foglio di lavoro "La mia emozione spiacevole è...". All'inizio del foglio di lavoro (nell'apposito spazio) l'esperto scrive una delle emozioni spiacevoli che il bambino ha appena segnato. Poi il bambino compila il foglio di lavoro secondo le istruzioni fornite (se necessario, l'esperto lo aiuta a leggere le istruzioni). Il bambino può disegnare o scrivere le sue risposte (da solo o con l'aiuto dell'educatore). Al termine, l'esperto riassume brevemente ciò che vede sul foglio di lavoro.
- L'esercizio viene ripetuto per ogni emozione precedentemente segnata dal bambino. Per ogni esercizio verrà utilizzato un foglio di lavoro vuoto. Se il bambino segna solo un'emozione, l'esperto può proporre di discutere su una o più delle emozioni rimanenti.

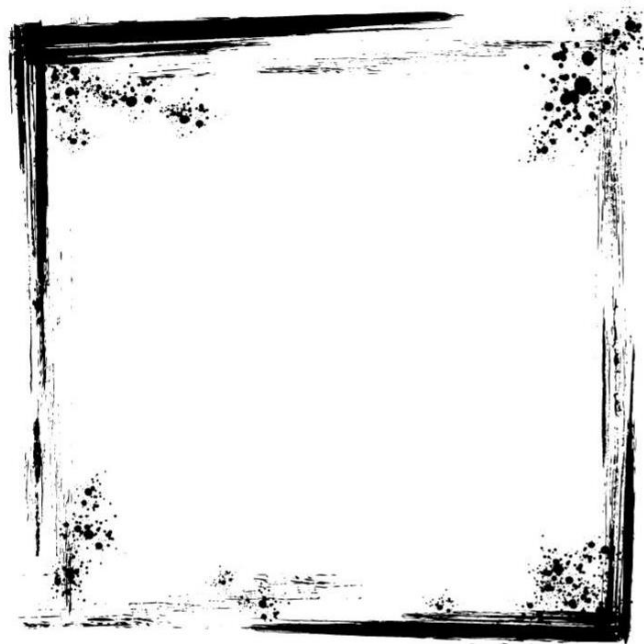
**Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:**

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *"Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?"*

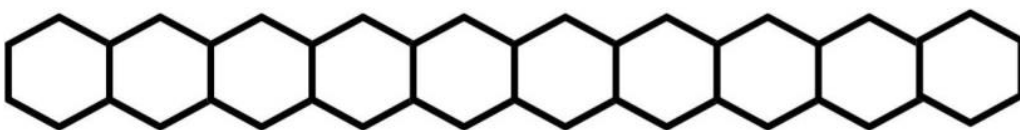
# LA MIA EMOZIONE SPIACEVOLE È



Disegnare/ scrivere cosa ha suscitato  
questa emozione



Disegnare/scrivere cosa  
avete fatto allora?



Quanto spesso provate questa emozione? Colorare le piastrelle

# AUTOGESTIONE



## SESSIONE INDIVIDUALE 6

### Titolo/argomento:

- "Cosa mi riempie il cuore?" - identificare le emozioni piacevoli legate ad attività/cose/hobby

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- rivedere quanto appreso sulle emozioni piacevoli;
- identificare le attività che li rendono felici, gioiosi, ecc;
- imparare il modo in cui si esprimono quando provano emozioni piacevoli.

### Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti oggi? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* Lo specialista adatta le domande al bambino e gli chiede di provare emozioni diverse.

### Risorse:

- Foglio di lavoro (più copie) "Cuore di puzzle" (vedi allegato a pagina 71);
- Fogli A4;
- penne/ matite/ pennarelli;
- colla.

### Attività principale:

- Lo specialista introduce al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno, spiegando che, sebbene sia più facile bloccarsi sulle emozioni spiacevoli, è importante riconoscere anche quelle piacevoli, per avere una vita più equilibrata.
- L'attività inizia con il foglio di lavoro "Cuore puzzle". Al bambino vengono dati i pezzi del cuore (tagliati) e l'esperto gli chiede di pensare a tutte le cose che lo rendono felice, eccitato, gioioso, ecc. Lo specialista può utilizzare alcuni suggerimenti come amici o familiari, animali domestici, sport o hobby, cibo, musica, giochi per aiutare il bambino a identificare più facilmente queste situazioni. Il bambino disegna o scrive sui pezzi del puzzle le cose che ha identificato e procede a reincollare il cuore (se il bambino riesce a identificare molte cose piacevoli, si possono usare più cuori).
- Dopo aver ricomposto il cuore, lo specialista chiede al bambino come si sente quando fa queste cose e come esprime la sua felicità. Domande che possono essere utilizzate: *Che aspetto ha il tuo viso quando fai queste cose? Come si sente il tuo corpo? In quale parte del corpo sentite la felicità? Come esprimete la vostra felicità? (ad esempio, saltando, ridendo, abbracciando, ecc.) Come vi sentite dopo, quando l'attività piacevole è terminata?*
- Lo specialista chiede quindi al bambino di scegliere la cosa o l'attività che preferisce tra quelle individuate e avvia una discussione in merito. Se in precedenza il bambino ha scritto sui pezzi del puzzle, può essere invitato a disegnare questa attività. L'esperto può utilizzare domande simili a quelle precedenti, ma anche: *Perché questa è la cosa/attività che ti piace di più? Cosa provi quando la fai? Ci sono altre persone coinvolte o preferisci farlo da solo? Quanto spesso lo fate? Come si sentirebbe se dovesse smettere di farlo?*
- Dopo aver completato queste attività, lo specialista può suggerire al bambino di portare a casa i fogli di lavoro e i disegni e di metterli in un posto dove possa vederli, in modo da ricordare le sensazioni piacevoli che suscitano.

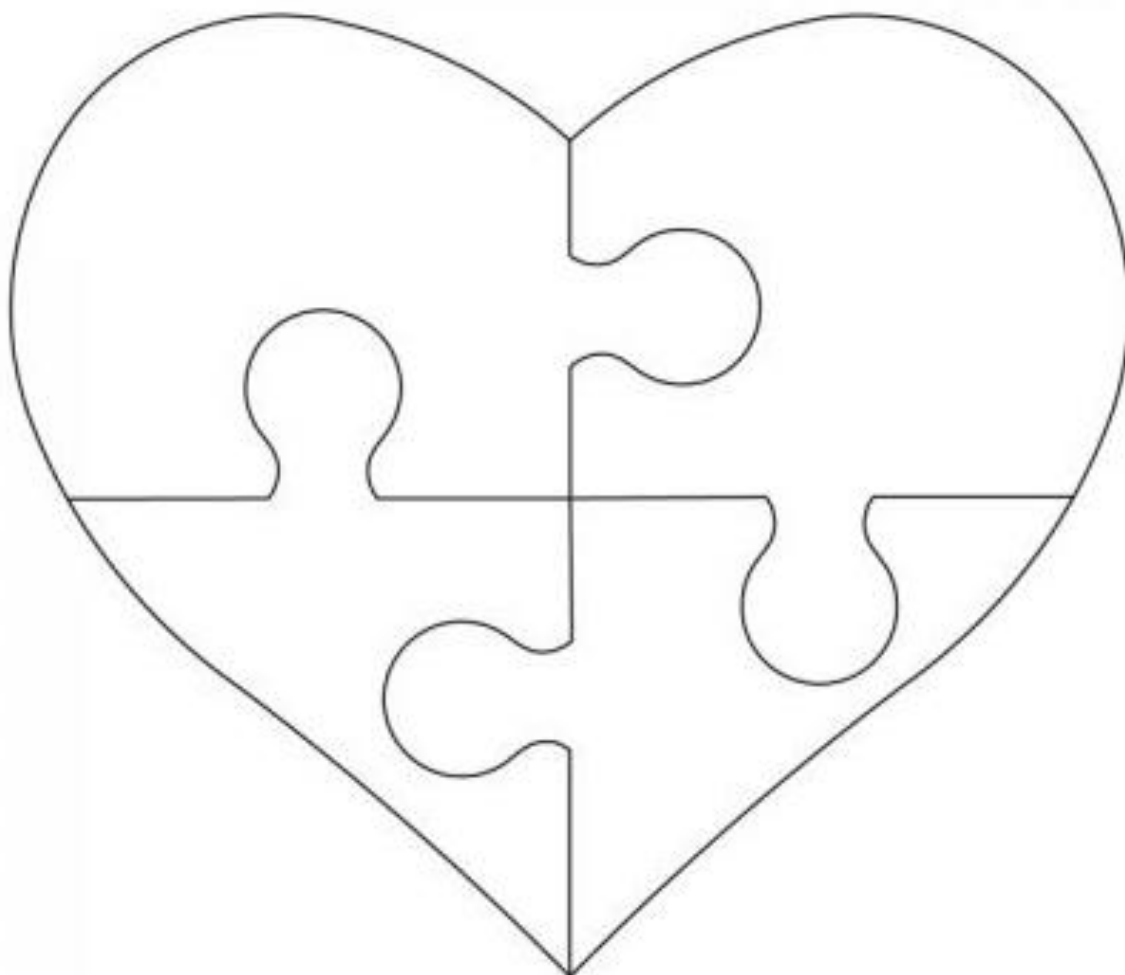
**Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:**

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *"Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?"*



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

# CUORE DI PUZZLE



PARTE 2

AUTOGESTIONE



## SESSIONE INDIVIDUALE 7

## Titolo/argomento:

- "A volte potrei esplodere!". - imparare a riconoscere e gestire la rabbia

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- riconoscere le situazioni che causano rabbia o frustrazione;
- imparare a calmarsi quando ci si sente arrabbiati.

## Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi/questa settimana che ti ha reso felice/triste/arrabbiato ecc. Come l'hai affrontato? Cosa avresti potuto fare in modo diverso?* L'esperto adatta le domande, chiedendo di parlare di emozioni e comportamenti diversi.

## Risorse:

- foglio di lavoro "Il mio termometro della rabbia" (vedi allegato a pagina 73);
- penne/ matite/ pennarelli.

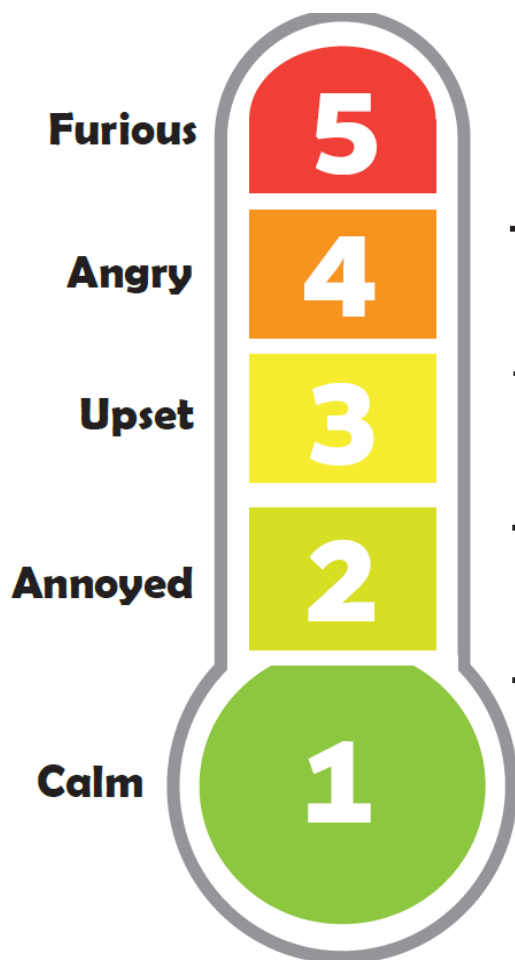
## Attività principale:

- Lo specialista introduce al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno, dicendo: *"Tutti si sentono arrabbiati a volte e può essere un'emozione difficile. Come le altre emozioni, la rabbia ha diversi gradi: dall'essere leggermente infastiditi da qualcosa al ribollire di rabbia. È bene accorgersi di quando ci arrabbiamo, per poter fare qualcosa e non ferire gli altri. Per esempio, questa settimana mi sono arrabbiato perché..."* (l'esperto può condividere una situazione che scatena la rabbia per esperienza personale e come l'ha gestita)".
- Poi lo specialista presenta al bambino il foglio di lavoro "Il mio termometro della rabbia", in cui sono indicati diversi "gradi" di questa emozione, dalla sensazione di calma a quella di rabbia. Lo specialista spiega che le emozioni possono avere intensità diverse, proprio come quelle indicate su un termometro: a volte si può avere una temperatura bassa, sentirsi calmi o un po' infastiditi, e altre volte si può avere una temperatura alta, sentirsi furiosi. Quindi, per ogni temperatura di rabbia, il bambino viene incoraggiato a pensare a una situazione in cui si è sentito o si sente tuttora così e a scriverla o disegnarla accanto al termometro.
- Successivamente, il bambino viene incoraggiato a scrivere cosa può fare per calmarsi nelle situazioni che hanno scatenato la sua rabbia. Lo specialista può aiutare il bambino fornendo idee di tecniche di calma, se il bambino ha difficoltà a trovarne.
- Dopo aver completato l'esercizio, lo specialista discute con il bambino delle situazioni che hanno scatenato la rabbia e delle tecniche di calma individuate. È importante che lo specialista non respinga le emozioni del bambino, in modo che capisca che la rabbia è un'emozione normale che può essere espressa e gestita in modo sano.
- Prima di concludere la seduta, lo specialista discute alcune tecniche di autoregolazione che il bambino può utilizzare quando sente salire la rabbia, come ad esempio allontanarsi dalla situazione e prendersi del tempo per calmarsi, fare un'attività che lo renda felice (discussa nella seduta precedente), parlare con qualcuno di cui si fida, fare qualche forma di esercizio fisico o sport, ecc.

## Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista chiede al bambino di riflettere sulla sessione: ad esempio, *ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa farai di diverso d'ora in poi?*

## IL MIO TERMOMETRO DELLA RABBIA



Cosa mi fa sentire così?	Cosa mi aiuta a calmarmi?

PARTE 2

AUTOGESTIONE

**SESSIONE INDIVIDUALE 8****Titolo/argomento:**

- "Posso controllarmi?" - imparare l'importanza del controllo degli impulsi

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- imparare a controllare i propri impulsi;
- modellare la loro capacità di controllare gli impulsi.

**Preparazione:**

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi/questa settimana che ti ha reso felice/triste/arrabbiato ecc. Come l'ha affrontato? Pensi che avresti potuto fare qualcosa di diverso?* L'esperto adatta le domande al bambino e verifica se ci sono comportamenti diversi relativi all'autogestione.

**Risorse:**

- foglio di lavoro "Cosa devo fare? (vedi allegato a pagina 75);
- foglio di lavoro "Fermo! In nome dell'autocontrollo" (vedi allegato a pagina 76);
- penne/matite.

**Attività principale:**

- Lo specialista introduce al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno, spiegando l'importanza del controllo degli impulsi e della capacità di controllare i propri comportamenti e gestire i propri sentimenti.
- L'attività inizia consegnando al bambino il foglio di lavoro "Cosa devo fare?" e chiedendogli di scegliere cosa farebbe in diverse situazioni. Alcune risposte rappresentano scelte impulsive, altre risposte deliberate. L'esperto deve poi parlare con il bambino delle risposte selezionate, chiedendogli quali sono, secondo lui, le conseguenze di ogni diversa risposta e quale opzione produrrà le conseguenze migliori e perché? Lo specialista deve aiutare il bambino a capire che, ad esempio, piangere e urlare alla mamma per comprare il cioccolato potrebbe far arrabbiare o imbarazzare la mamma di fronte ad altre persone, mentre accettare che la mamma abbia detto di no le farà apprezzare il suo comportamento. L'esperto farà lo stesso per le altre domande.
- Poi, all'alunno viene presentato il foglio di lavoro "Fermo! In nome dell'autocontrollo". L'esperto deve spiegare che l'autocontrollo è come quei giochi in cui bisogna bloccarsi altrimenti si perde e che, in realtà, l'autocontrollo richiede di "congelarsi" e pensare prima di agire. In seguito, il bambino viene istruito a leggere le diverse situazioni e a scrivere la risposta "Calore", in cui agirebbe senza pensare, impulsivamente, e la risposta "Congelamento", in cui dovrebbe fermarsi e considerare la scelta migliore prima di reagire. Per ciascuna delle due risposte in ogni scenario, l'esperto deve discutere le possibili conseguenze.
- Lo specialista può anche chiedere al bambino di fornire i propri esempi di scenari e situazioni di "calore" e "blocco" tratti dalla sua vita quotidiana (ad esempio, "Vuoi dire qualcosa a tua madre, ma lei sta parlando al telefono").

**Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:**

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa farai di diverso d'ora in poi?*

# Cosa devo fare?

1. Tua madre ti ha detto di aspettare a mangiare finché tutti non sono stati serviti. Cosa dovrete fare?



- Iniziare a mangiare comunque.
- Lamentatevi e dite a vostra madre che avete molta fame.
- Aspettate che tutti abbiano il cibo nel piatto.

2. Siete al supermercato con vostra madre e le chiedete di comprare il vostro cioccolato preferito, ma lei dice di no. Cosa dovete fare?



- Piangere e urlare per convincerla a comprare.
- Continuare a chiederle gentilmente di comprarlo.
- Accettare di non ricevere il cioccolato.

3. L'insegnante sta aiutando un compagno di classe, ma anche voi avete bisogno di aiuto. Cosa dovrete fare?



- Chiamatela.
- Agitare ripetutamente la mano finché non si avvicina.
- Aspettate che abbia finito e poi alzate la mano.

4. Il vostro compagno di scrivania ha preso la vostra penna. Cosa dovete fare?



- Riprendetelo dalle sue mani.
- Iniziare a urlare a lui/lei di restituirlo.
- Chiedere gentilmente di restituirlo.

# CONGELATEVI! IN NOME

## DELL'AUTOCONTROLLO



1. Il vostro insegnante sta leggendo una storia che vi ricorda quella che i vostri genitori vi hanno letto ieri sera a casa.



RISCALDARE

CONGELARE




---



---



---



---



---



---

2. Mentre siete in classe, sentite il bisogno di andare in bagno.



RISCALDARE

CONGELARE




---



---



---



---



---



---

3. L'insegnante presenta un nuovo gioco alla classe e chiede se qualcuno ne conosce le regole.



RISCALDARE

CONGELARE




---



---



---



---



---



---

4. Voi e i vostri amici siete stati divisi in squadre per giocare una partita. Altre persone vengono scelte prima di voi.



RISCALDARE

CONGELARE




---



---



---



---



---



---

## SESSIONE INDIVIDUALE 9

## Titolo/argomento:

- "Sono preoccupato per tutto!" - gestione dello stress

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- imparare a identificare le cose che causano stress e preoccupazioni;
- essere in grado di applicare strategie di coping per gestire lo stress e le preoccupazioni.

## Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi/questa settimana che ti ha reso felice/triste/arrabbiato ecc. Come l'ha affrontato? Pensi che avresti potuto fare qualcosa di diverso?* L'esperto adatta le domande al bambino e controlla che le risposte mostrino segni di capacità di autogestione.

## Risorse:

- foglio di lavoro "Mantenere la calma e usare i sensi" (vedi allegato a pagina 78);
- Fogli A4;
- matite colorate/ pennarelli/ pennarelli.

## Attività principale:

- Lo specialista introduce al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro. Poi spiega al bambino che tutti si sentono stressati e preoccupati per cose diverse di tanto in tanto ed è perfettamente normale. L'esperto può anche condividere un esempio personale di qualcosa che lo stressa/preoccupa, spiegando che è bene sapere cosa ci preoccupa per poterlo affrontare e che è anche molto utile condividere le nostre preoccupazioni con gli altri.
- L'attività inizia dando al bambino un foglio di carta bianco e matite/ pennarelli/penne colorate. Si chiede al bambino di disegnare la sagoma di un bicchiere sul foglio. Poi, il bambino deve riempire il bicchiere con le cose che lo stressano/preoccupano. Il grado di riempimento del bicchiere dipende dal numero di cose che il bambino riporta.
- Dopo che il bambino ha scritto alcune delle sue preoccupazioni, lo specialista ne discuterà con lui e cercherà di individuare quali di queste possono sembrare irrazionali o improbabili e quali invece sono razionali e probabili. L'esperto guiderà quindi il bambino a trovare soluzioni per queste preoccupazioni.
- Poi l'esperto parlerà dell'importanza di trovare soluzioni per calmarsi quando ci sentiamo preoccupati, stressati, sopraffatti o frustrati. L'esperto distribuirà il foglio di lavoro "Mantieni la calma e usa i tuoi sensi" e spiegherà che quando ci sentiamo sgradevoli, possiamo affidarci ai nostri sensi per aiutarci a calmarci. L'esperto chiede al bambino di riempire il foglio di lavoro con le cose che vede, sente, annusa e pensa e che lo aiutano a calmarsi. Lo specialista spiegherà che il bambino può fare questo esercizio nella sua mente la prossima volta che si troverà ad affrontare una situazione stressante per mantenere la calma.
- Insieme al bambino, l'esperto esplora altri modi per calmarsi, ad esempio facendo qualcosa che piace e rende felici (l'esperto può collegarlo alle discussioni delle sessioni precedenti), immaginando il proprio posto preferito, immaginando le persone a cui si tiene, facendo una pausa, ecc.

## Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?*

## MANTENERE LA CALMA E USARE I



Qualcosa che VEDO e che  mi aiuta a calmarmi:

---



---



---

Qualcosa che sento e che  mi aiuta a calmarmi:

---



---



---

Qualcosa che sento odorare e  che mi aiuta a calmarmi:

---



---



---

Qualcosa a cui PENSARE che  mi aiuti a calmarmi:

---

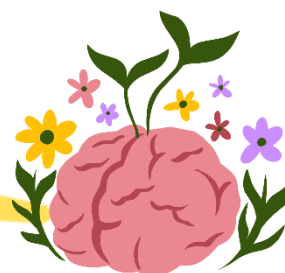


---



---

# CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



## SESSIONE INDIVIDUALE 10

### Titolo/argomento:

- "Sento quello che vedo": introdurre la consapevolezza sociale

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- comprendere il concetto di consapevolezza sociale;
- comprendere il concetto di empatia.

### Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.
- Prima di mentalizzare eccessivamente ciò che vediamo nei comportamenti degli altri e nelle relazioni di un gruppo, dovremmo cercare di identificare ciò che accade dentro di noi in relazione a ciò che ci circonda, in modo da attivare non un livello cognitivo, ma uno emotivo: "come ci sentiremmo in quella situazione?". Iniziamo quindi a costruire la consapevolezza sociale, concentrandoci sull'empatia.
- Lo specialista presenta l'obiettivo del successivo ciclo di sedute (costruzione di abilità sociali), al fine di fornire al bambino una mappa semplice e chiara del processo passato e futuro e metterlo in grado di conoscere e gestire la sua posizione.
- Lo spazio dovrebbe essere predisposto per una modalità interattiva molto flessibile, come l'utilizzo di un tavolo basso su cui svolgere le attività o la possibilità di riorganizzare le opzioni di seduta.

### Risorse:

- una mappa, essenziale e visiva più che verbale, che mostri i livelli raggiunti dall'alunno e quelli ancora immaginati (lo specialista può scegliere una metafora appropriata per rendere le cose comprensibili al bambino e facilitare un senso di coerenza interna: ad esempio, un viaggio tra isole);
- un gruppo di personaggi: possono essere peluche, bambole Barbie, action figure, Lego, in numero sufficiente a simulare dinamiche di coppia o di piccolo gruppo, 3-5 componenti.
- 5 immagini di volti che esprimono le 5 emozioni di base (modello di Ekman): gioia, paura, rabbia, disgusto, tristezza (possono essere rappresentate anche da personaggi del film *Inside-out*, di cui Ekman è stato consulente, o da emoticon).

### Attività principale:

- L'esperto introduce i concetti di consapevolezza sociale (*Come si sente il mio amico? Come stanno i miei amici?*) e di empatia (*Come mi sentirei io in quella situazione?*) con l'aiuto di una mappa visiva/metafora.
- L'esperto introduce alcune situazioni di stimolo con l'uso della narrazione e dei personaggi preparati in precedenza, che vengono presentati esclusivamente in quel momento e non erano visibili prima nella stanza. I personaggi possono essere presentati con il loro nome o si può chiedere al bambino di nominarli.
- L'esperto presenterà poi allo stesso modo le 5 carte con le emozioni di base.
- Vengono narrate due o tre situazioni, caratterizzate proprio da una di queste emozioni, il più possibile simili al contesto del bambino (ad esempio la scuola, lo sport che pratica, una festa di compleanno, anche una situazione familiare può essere adatta, soprattutto per i



bambini più piccoli). Ad esempio, utilizzando dei personaggi, l'esperto può simulare o raccontare di una festa in cui tutti i bambini, tranne uno, stavano giocando a palla e, a un certo punto, il bambino che non voleva giocare ha nascosto la palla. Il bambino può essere invitato a partecipare e ad aggiungere dettagli alla storia.

- Quando il bambino sembra completamente coinvolto nella narrazione, lo specialista porrà le seguenti domande: *Come si sente il bambino? Come ti sentiresti tu in quel momento? Come mai? Cosa pensi che abbia pensato? Cosa voleva? Come vorreste sentirvi voi? Cosa vorreste che accadesse?*
- La discussione sarà accompagnata dall'uso di carte delle emozioni, o almeno dovranno essere tenute a portata di mano.
- L'esperto simula i possibili comportamenti e interazioni con l'aiuto dei personaggi scelti e inserisce la comunicazione in prima persona.
- Al momento giusto, con poche parole, in particolare utilizzando le parole del bambino, lo specialista racchiude ed esplicita il significato di consapevolezza sociale ed empatia.
- L'esperto facilita alla fine della storia una possibile soluzione co-costruita con il bambino, in cui vi è una situazione di soddisfazione e di conclusione degli eventi.

#### Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista può utilizzare schede di uscita/ flash card (un metodo di gamification per riflettere su un'esperienza che può essere acquistato o realizzato su misura) per concludere la sessione, chiedendo al bambino di condividere pensieri e sentimenti sull'esperienza vissuta durante la sessione:
  - Una nuova parola che hai imparato.
  - Il momento più difficile.
  - Una cosa che state cercando di capire.
  - Il momento più divertente.
  - Come vi sentite in questo momento.
  - Un suono che rappresenta l'esperienza vissuta insieme.
  - Realizzate una statua che rappresenti l'esperienza vissuta insieme.
- Che si tratti di una carta, di un gioco o di una richiesta diretta, l'esperto deve offrire al bambino l'opportunità di dare un feedback.

#### SESSIONE INDIVIDUALE 11

##### Titolo/argomento:

- Riconoscere le differenze tra le emozioni

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- riconoscere i diversi livelli di espressione emotiva (viso, postura e voce).

##### Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.
- La sessione si concentrerà su tre livelli di espressione emotiva:
  - volto: le forme principali che possono essere tracciate (bocca e linea delle sopracciglia) utilizzando un volto stilizzato per spostare le linee.
  - postura: identificazione delle macrostrutture fisiche (macro segnali di disponibilità/rifiuto e tensione/rilassamento) attraverso attività di simulazione con il proprio corpo.
  - voce: riconoscimento delle principali intonazioni di Ekman legate alle emozioni attraverso attività di simulazione a occhi chiusi e uso della voce.
- Per il lavoro sul viso è necessario preparare tre fasi:
  - prima fase con emoticon che rappresentano emozioni semplici, come le fondamentali secondo Ekman, 6 carte con emoticon.
  - seconda fase con un foglio bianco con occhi stampati/disegnati e cartoncini ritagliati

che possono essere spostati e posizionati sul foglio. I cartoncini devono essere: due linee rette che rappresentano le sopracciglia e una linea curva, a forma di arco, che rappresenta la bocca.

- terza fase con foto di volti di bambini che provano emozioni (ce ne sono molte sul web), comprese quelle di base ma anche emozioni miste e più sofisticate.
- Per il lavoro sulla postura lo specialista può riutilizzare le emoticon o le foto dei bambini.
- Per il lavoro vocale non sono necessari materiali o si possono riutilizzare le foto dei volti dei bambini.

#### Risorse:

- 6 schede con emoticon (vedere l'allegato a pagina 83);
- fogli con occhi stampati/disegnati e cartoncini ritagliati con sopracciglia e bocche;
- foto di volti di bambini che provano emozioni.

#### Attività principale:

- L'esperto introduce i lavori della sessione presentando in poche e chiare parole il lavoro su tre aspetti del riconoscimento delle emozioni. Offre inoltre uno spazio per le domande o la condivisione dell'incontro precedente.
- Parte 1: Emozioni attraverso il viso. L'esperto spiega come funziona questo gioco e perché: *Scoprire le emozioni osservando le espressioni del viso e immaginare come ci si sente.* Utilizzando i materiali descritti in precedenza e nell'ordine concordato, l'esperto inizia a presentare le emoticon e a giocare a "indovina come ti senti" con il viso in quell'espressione, cercando di imitarla. È importante porre l'attenzione su due dettagli, la forma delle sopracciglia e della bocca, e studiare le differenze tra l'immagine e il proprio volto mentre lo si imita.
- Seconda fase dell'esercizio: l'esperto mostra come giocare con le carte e commenta gli effetti e i cambiamenti della faccia che si trasforma sul foglio di carta. L'esperto cercherà di mantenere un buon ritmo seguendo la disponibilità e l'attenzione del bambino.
- La terza fase dell'esercizio è rappresentata dalla proiezione di immagini con i bambini che provano emozioni diverse e dalla richiesta al bambino di immaginare cosa stiano dicendo o pensando i bambini nelle immagini in quel momento.
- Parte 2: Emozioni attraverso tutto il corpo. In questo caso lo specialista utilizza le emoticon e poi, in modo più complesso, le foto, per chiedere al bambino di giocare con il corpo per impersonare statue che rappresentano un'emozione; le domande guida sono: *Come sarebbe la posizione del corpo di questa espressione facciale? Come camminerebbe?*
- Dopo aver sperimentato giocando, l'esperto invita il bambino a riprendere alcune posture, esplorando come il corpo è: *Quale parte del corpo è tesa e quale rilassata?* Si può fare l'esempio di una mano aperta o chiusa per differenziare la tensione dal rilassamento. *Descrivete come si sentono le spalle/le braccia in quella posizione. Di cosa avete bisogno quando vi trovate in quella situazione? Cercare di immaginare i possibili risultati.*
- Parte 3: Emozioni attraverso la voce. A questo punto, lo specialista invita il bambino a sedersi di nuovo e a giocare con la voce, spiegando che ora l'obiettivo è cercare di capire se è possibile comprendere le emozioni a occhi chiusi. L'esperto proverà insieme al bambino a scegliere una frase che potrebbe capitargli di dire a un compagno di classe, a un insegnante o a un familiare: ad esempio "Prestami il telefono!", "Posso andare in bagno?" ecc. L'esperto e il bambino si alternano, a occhi chiusi, nel cercare di indovinare che tipo di emozione può accompagnare le diverse frasi o scegliendo un'emoticon/foto che meglio rappresenta la voce.

#### Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Come nella sessione precedente, lo specialista offre al bambino l'opportunità di dare un feedback/condividere la sua esperienza con l'aiuto di schede, domande dirette o qualsiasi altro pedaggio ritenuto più utile.
- Possibile compito per la sessione successiva: lo specialista chiede al bambino di prestare attenzione ai suoi amici e compagni di classe nella settimana successiva per identificare le emozioni che provano, spiegando che le emozioni sono come un mare e non stanno mai ferme, cambiano spesso come i vestiti, ma anche che a volte indossiamo gli stessi vestiti per molti giorni. Se il bambino vuole, può condividere se qualche amico fa spesso una determinata espressione con il viso o si muove o parla spesso in un modo che è stato

esplorato durante la sessione.

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)



	GODIMENTO
	MALATTIA
	ANGOSCIA
	PAURA
	DISGUSTO
	SORPRESA

**SESSIONE INDIVIDUALE 12****Titolo/argomento:**

- Dare un nome alle differenze tra emozioni di diversa intensità

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- descrivere con dovizia di particolari e differenziare le emozioni riconosciute;
- familiarizzare con il concetto di intensità emotiva (alta/bassa).

**Preparazione:**

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.
- I materiali della sessione precedente (le emoticon) possono essere riutilizzati. È necessario aggiungere due copie extra per ogni emoticon.
- È necessario preparare schede separate con i nomi delle emozioni per ogni emoticon. Inoltre, per ogni emozione si devono preparare schede con un'emozione più intensa e una meno intensa. Ad esempio: felicità, come emozione di media intensità; entusiasmo di alta intensità e piacere di bassa intensità. Fare riferimento agli studi di Ekman e alla piattaforma scientifica [www.atlasofemotions.org](http://www.atlasofemotions.org).

**Risorse:**

- 2 serie di carte con emoticon e 1 serie di carte con nomi di emozioni - 3 parole di emozioni per ogni emoticon corrispondenti a 3 diverse intensità di emozioni.

**Attività principale:**

- L'esperto introduce l'argomento, facendo uso della mappa precedentemente utilizzata. Inoltre, offre spazio alle domande o alla condivisione di riflessioni sull'incontro precedente.
- Parte 1: l'esperto presenta le emoticon e inserisce i cartoncini con i nomi di ciascuna emozione, descrivendo al bambino le particolarità di ogni immagine. Prima di passare alla fase successiva, l'esperto sceglie o fa scegliere al bambino quale emozione iniziare e libera il tavolo/lo spazio di lavoro dalle altre immagini, lasciando solo l'emoticon di riferimento.
- Parte 2: lo specialista propone di diminuire un po' l'intensità di quell'emozione, come se si abbassasse il volume e si avesse, ad esempio, una "piccola" felicità, ma pur sempre felicità. Si possono usare domande chiave: *Cosa accadrebbe al viso? Al corpo? Alla voce?* Il bambino può giocare con queste variabili e modificare l'emoticon (una delle copie viene utilizzata per questo), mentre l'esperto introduce la carta di intensità inferiore che descrive l'emozione precedentemente preparata, ad esempio "piacere". La modifica può essere molto creativa: un segno particolare, un cambiamento nella posizione di qualche elemento, l'inserimento di una parola.
- Lo stesso processo verrà ripetuto per aumentare l'intensità dell'emozione, utilizzando la seconda copia delle emoticon e le schede preparate in precedenza.
- L'esercizio verrà ripetuto con tutte le emozioni più interessanti per il bambino e non necessariamente con tutte le emozioni.

**Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:**

- Lo specialista offre al bambino l'opportunità di dare un feedback / condividere la sua esperienza nella sessione.
- Un possibile compito per la sessione successiva potrebbe essere quello di chiedere al bambino di osservare i suoi amici o compagni di classe in termini di intensità delle emozioni che provano.

**SESSIONE INDIVIDUALE 13****Titolo/argomento:**

- Lezioni apprese - formazione della consapevolezza sociale

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di consolidare la propria comprensione dei concetti e dei progressi.

**Preparazione:**

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

**Risorse:**

- biglietti con emoticon;
- foto di volti di bambini che provano emozioni;
- cortometraggi di animazione.

**Attività principale:**

- L'esperto introduce l'argomento della sessione, facendo uso della mappa precedentemente utilizzata. Inoltre, offre spazio alle domande o alla condivisione di riflessioni sull'incontro precedente. L'esperto può utilizzare la domanda guida: *Cosa avete imparato?*
- Per dare al bambino l'opportunità di concentrarsi su ciò che è stato fatto negli incontri precedenti, lo specialista ricorda le attività e sottolinea le osservazioni sull'alunno: ad esempio, "ho visto che ti sei divertito quando..." oppure "questo gioco invece era più difficile e tu sei riuscito a...".
- Lo specialista mostra al bambino un breve film di animazione e gli chiede di indicare le diverse emozioni dimostrate dai personaggi in diversi momenti della storia e di dare un voto da 1 a 5 all'intensità della rispettiva emozione. Al bambino viene poi chiesto di argomentare la sua risposta indicando quali elementi (volto, linguaggio del corpo, voce) ha analizzato che lo hanno portato a quella conclusione.
- L'esperto, insieme al bambino, rivede la mappa precedentemente utilizzata e indica ulteriori obiettivi di sviluppo che il bambino può seguire nel periodo successivo.

**Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:**

- Lo specialista offre al bambino l'opportunità di dare un feedback/condividere la sua esperienza nella sessione e sottolinea i progressi del bambino e gli aspetti che devono ancora essere esercitati.

# GESTIONE DELLE RELAZIONI



## SESSIONE INDIVIDUALE 14

### Titolo/argomento:

- Che cos'è la gestione delle relazioni?

### Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- capire cosa sia la gestione delle relazioni;
- essere in grado di comunicare chiaramente i sentimenti.

### Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

### Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 88-89);
- pezzi di carta bianca;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli;
- connessione a Internet.

### Attività principale:

- Lo specialista spiega che l'argomento delle sessioni successive sarà la gestione delle relazioni e chiede all'allievo cosa pensa che significhi.
- Per maggiori dettagli, lo specialista può scegliere di mostrare il seguente video: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Lo specialista procede poi con l'attività "La piramide dei valori": all'allievo viene chiesto di guardare le carte contenenti diversi valori e di scegliere i suoi sei valori principali. *Nota:* nella sua scelta, il bambino deve pensare a chi è come persona e a cosa vuole dagli altri. Poi, il bambino creerà la piramide dei valori, organizzando i suoi sei valori in base alla loro importanza (il più importante sarà in cima) e scrivendoli sulla piramide inclusa nel foglio di lavoro. L'obiettivo è che l'alunno rifletta sui propri valori e li comunichi.
- In seguito, lo specialista propone al bambino alcuni scenari e gli chiede come si sentirebbe in queste situazioni e come reagirebbe, in base ai valori che ha definito in precedenza. Scenari:
  1. *Avete chiesto a un amico di prestarvi le sue forbici per realizzare un progetto, ma ora non sapete dove siano.*
  2. *Avete un giocattolo nuovo di zecca e il vostro amico vi chiede se può giocarci.*
  3. *Il vostro amico è caduto e si è fatto male alla gamba. Sta piangendo.*
  4. *L'insegnante vi chiede di risolvere un problema di matematica molto difficile alla lavagna.*
  5. *Tua madre ti ha detto che più tardi andrai a casa di un amico. Vi ha detto l'ora esatta in cui uscirete da casa vostra. Hai già chiesto tre volte a tua madre se è già ora. Volete davvero chiederlo di nuovo.*

### Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista chiede all'allievo cosa pensa di dover fare o come potrebbe utilizzare la piramide nella sua vita quotidiana e nelle sue relazioni.
- L'esperto chiede all'allievo di fornire esempi di momenti in cui i suoi valori sono stati rispettati e di momenti in cui non lo sono stati. L'esperto gli chiede di descrivere come si è

sentito e cosa ha fatto in entrambi i casi.

- Lo specialista aiuta il bambino a capire che i suoi valori, chi è come persona e di cosa ha bisogno dagli altri rappresentano il fondamento di tutte le relazioni.
- Inoltre, lo specialista può assegnare al bambino il seguente compito per il periodo successivo: avrà l'obiettivo di comunicare chiaramente ciò che prova e ciò di cui ha bisogno almeno una volta al giorno con una persona della sua famiglia, un compagno di classe o un amico, il suo insegnante. Nella sessione successiva l'alunno deve raccontare tre casi in cui ha comunicato chiaramente ciò che prova e ciò di cui ha bisogno secondo i suoi valori.



[www.freepik.com](http://www.freepik.com)



## CARTE DEI VALORI

ACCETTAZIONE

COMPASSIONE

COOPERAZIONE

CORAGGIO

EMPATIA

UGUAGLIANZA

GENEROSITÀ

GRATITUDINE

ONESTÀ

GIUSTIZIA

PERSEVERANZA

RISPETTO

RESPONSABILITÀ

AUTOCONTROLL

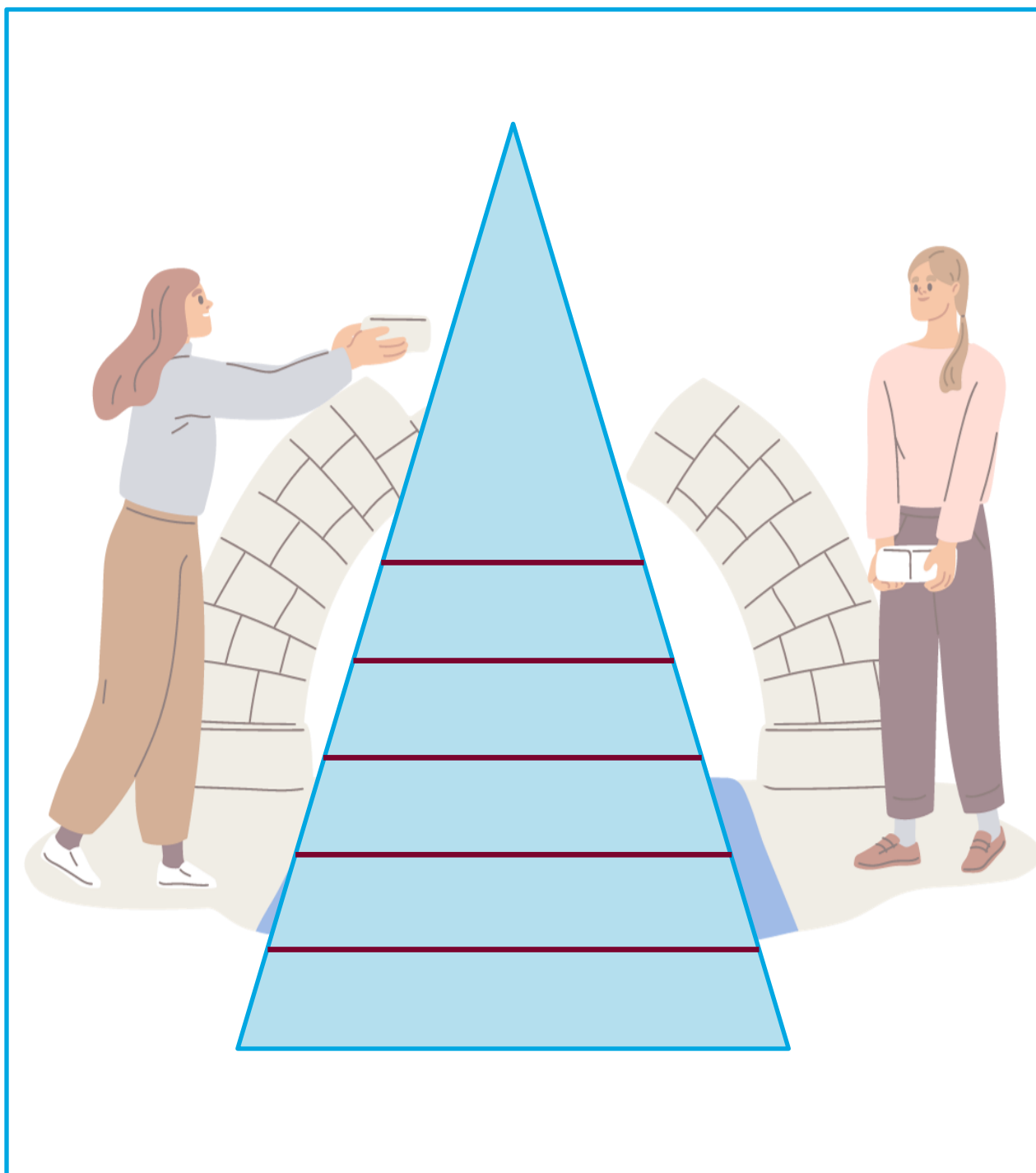
0

CONDIVISIONE

PARTE 2

GESTIONE DELLE  
RELAZIONI

# LA MIA PIRAMIDE DI VALORI



**SESSIONE INDIVIDUALE 15**
**Titolo/argomento:**

- "Connettiamoci!"

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di riconoscere e prestare attenzione ai sentimenti degli altri;
- capire che tutte le emozioni sono valide e accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono;
- connettersi con gli altri in modi che li aiutino a sentirsi compresi e sostenuti.

**Preparazione:**

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

**Risorse:**

- foglio di lavoro e schede (vedi allegato a pagina 91);
- fogli bianchi;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.

**Attività principale:**

- L'esperto mostra le carte con le emoticon all'allievo e lo invita ad abbinare le etichette delle emozioni alle emoticon. L'esperto può chiedere al bambino di disegnare una nuova emoticon e di scrivere un tag per essa.
- In seguito, l'esperto invita l'allievo a usare l'immaginazione per descrivere come si comporterebbe in determinate situazioni: *Prestare attenzione ai sentimenti degli altri e agire con empatia e compassione, ma senza disonorare i propri valori.*
- Scenari:
  1. Su un aereo, un anziano signore vi chiede di cambiare posto con sua moglie, in modo che possano sedersi insieme. Siete arrivati prima per avere un posto al finestrino e non vi piace la posizione della moglie. Che cosa fate?
  2. Il vostro amico non vuole giocare con voi e sembra avere nuovi amici. Che cosa fate?
  3. Vi rendete conto di aver ferito i sentimenti di un amico condividendo i suoi segreti privati con un altro amico. Che cosa fate?
  4. È l'ora della pausa e un vostro amico ha dimenticato il suo cestino del pranzo a casa. Voi avete il vostro, ma avete molta, molta fame. Che cosa fate?
  5. Qualcuno ha rubato le matite di un vostro amico e altri bambini dicono che siete stati voi, anche se non è vero. Questi altri bambini insistono che sei stato tu. Che cosa fate?

**Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:**

- Lo specialista discuterà le risposte dell'allievo in merito agli scenari e spiegherà che tutte le emozioni sono valide e accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono.
- Può essere assegnato un compito per la settimana successiva: l'esperto fissa l'obiettivo per l'allievo di aiutare una persona bisognosa (amico, compagno di classe, familiare) a superare un sentimento difficile, chiedendole se ha bisogno di aiuto o facendo direttamente qualcosa di carino per lui/lei. Questo compito aiuta il bambino ad esercitarsi a riconoscere le emozioni altrui e a relazionarsi con gli altri in modo da sentirsi compreso e sostenuto.

# EMOTICON E TAG PER LE EMOZIONI

ANGOSCIA

MALATTIA

PAURA

GODIMENTO

AMORE

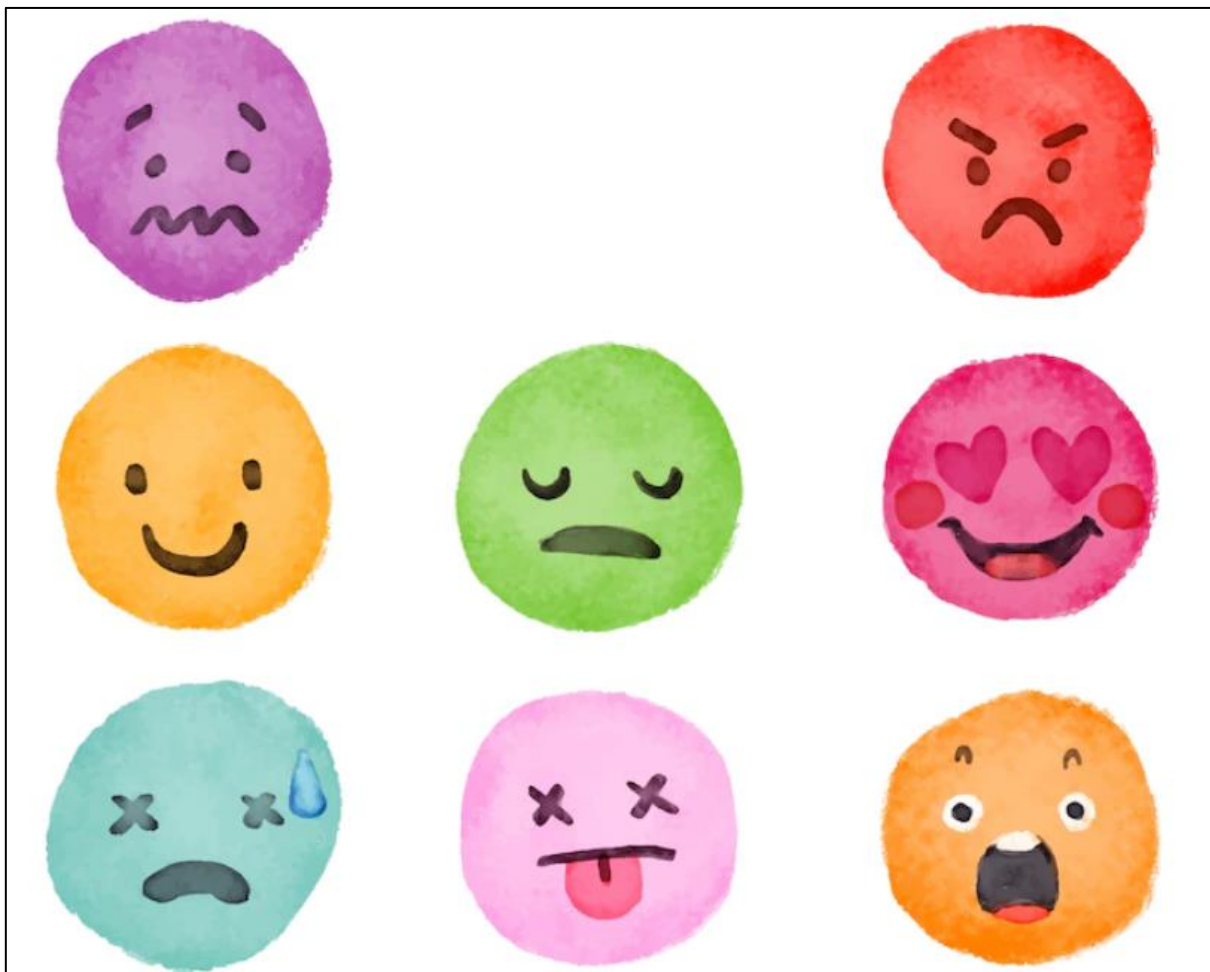
SORPRESA

DISGUSTO

VERGOGNA

PARTE 2

CAPITOLO 7



GESTIONE DELLE  
RELAZIONI

## SESSIONE INDIVIDUALE 16

### Titolo/argomento:

- "Cose da dire e cose da non dire" - Definizione di un confine sano

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di stabilire dei limiti nelle relazioni con gli altri;
- rispettare e onorare tali confini.

### Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

### Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 93-94);
- fogli bianchi;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.

### Attività principale:

- Lo specialista spiega che i confini personali sono i limiti e le regole che stabiliamo per noi stessi all'interno delle relazioni. Una persona con confini sani può dire "no" agli altri quando vuole. I confini dovrebbero essere basati sui propri valori o sulle cose importanti per ogni persona.
- L'esperto consegna all'allievo le carte con le "Cose da dire" e gli chiede di classificarle come segue:
  1. cose da dire che aiutino a stabilire confini chiari e
  2. cose da dire che non aiutano molto a stabilire confini chiari.
- Lo specialista presenta quindi all'allievo alcune situazioni (può leggerle usando le "carte delle situazioni limite") che sfidano i limiti e chiede come risponderebbe. L'allievo descrive cosa farebbe e direbbe in quella situazione.

### Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista discuterà le risposte dell'allievo in merito agli scenari discussi e sottolineerà i confini sani e il processo di definizione dei confini.
- Può essere assegnato un compito per la settimana successiva: l'esperto fissa l'obiettivo per l'allievo di stabilire confini chiari in almeno un caso durante le interazioni quotidiane. L'allievo dovrà condividere la sua esperienza di definizione dei confini nella sessione successiva.
- Un'altra opzione è quella di stabilire l'obiettivo per l'allievo di rispettare i limiti degli altri in almeno una situazione e condividere l'esperienza nella sessione successiva.

## COSE DA DIRE

"Non mi sento a mio agio con questo".

"Non posso farlo per te".

"Ti prego, non farlo".

"Per me non funziona".

"Ho deciso di non farlo".

"Questo non è accettabile".

"Lo farò se lo vorrai".

"Forse".

"Vedremo".

"Non avrò il tempo di riposare, ma andiamo".

"Mi dispiace molto, ma non posso".

"Oh, no! Mi sento così in colpa per non essere venuta".

## SCHEDE SULLE SITUAZIONI LIMITE

Avete invitato un amico a casa vostra per giocare, ma ora si sta facendo tardi. Vorreste prepararvi per andare a letto, ma il vostro amico sembra non rendersi conto di quanto sia tardi.

Avete perso diversi giorni di scuola a causa di un problema a casa. Quando tornate, qualche compagno di classe vi chiede cosa sia successo. Ritenete che questa informazione sia personale e non volete condividerla.

Avete notato che il vostro amico mangia le merendine che portate a scuola. Non avete mai parlato di condividere il cibo e non volete che lui/lei mangi quello che avete portato con voi.

Il vostro compagno di classe è arrabbiato perché ha perso una partita durante l'intervallo. Inizia a urlare e a sbattere i pugni contro il suo banco. Questo vi mette a disagio.

Il vostro compagno di classe vi chiede continuamente di fare dei favori per lui/lei. Ad esempio, vi chiede di prendere il suo cappotto in classe o di andare a prendergli dell'acqua. Non volete comportarvi come un servo.

## SESSIONE INDIVIDUALE 17

## Titolo/argomento:

- Gestione dei conflitti

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di gestire i conflitti.

## Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

## Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 96-97);
- fogli bianchi;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.

## Attività principale:

- Lo specialista discute con il bambino sui modi sani e malsani di affrontare i conflitti. Utilizza le carte "Modi di affrontare i conflitti" e chiede all'allievo di classificarli come sani o malsani, discutendo poi le sue scelte.
- L'esperto avvia quindi una discussione sui grandi problemi rispetto ai piccoli problemi e chiede al bambino di collegare le dimensioni di un problema con i diversi modi di affrontare il conflitto.
- Le strategie di risoluzione dei conflitti comprendono la *negoziazione*, la *mediazione* e l'*arbitrato*.
- A seconda del tipo di conflitto che gli alunni si trovano ad affrontare, possono essere in grado di gestirlo da soli (piccoli problemi) o possono aver bisogno di coinvolgere un adulto nella situazione (mediazione/ arbitrato per i grandi problemi).
- L'esperto fornisce al bambino il foglio di lavoro "Grandi problemi contro piccoli problemi". L'allievo può scrivere/disegnare esempi di problemi. Per la parte relativa a come affrontarli, l'alunno può utilizzare le strategie di risoluzione dei conflitti precedentemente discusse o spiegare come si comporterebbe. Può scrivere/disegnare o utilizzare un codice colore per ogni strategia.
- Idee per la risoluzione dei conflitti: chiedere aiuto, negoziare, scendere a compromessi, evitare il problema.
- L'esperto deve sottolineare l'importanza di evitare la violenza nell'affrontare i conflitti.

## Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista discute le risposte dell'allievo in merito al potenziale modo di risolvere i suoi piccoli e grandi problemi. Propone suggerimenti e chiede di riflettere sugli esiti di ogni situazione.
- L'esperto chiede all'allievo di procedere al filtraggio del pensiero quando si imbatte in un conflitto. Ecco alcune domande per guidare la riflessione: *Perché sto pensando questo? Mi fa male? Fa male all'altra persona? Funziona per me? Funziona per l'altra persona? Cosa va bene per entrambi? Posso/devo scendere a compromessi?*



# MODI PER AFFRONTARE I CONFLITTI

Non dovrebbe interessare il punto di vista dell'altra persona.



Rinunciare a qualcosa di importante per voi.



Gridare, spingere, colpire o minacciare l'altra persona.



Mai scendere a compromessi.



Serbare rancore!



Interessatevi al punto di vista dell'altro.



Usate una voce calma e assertiva per esprimere i vostri sentimenti.



Non prendete le cose troppo sul personale.



Imparare a perdonare.



Diventare capaci di compromessi.



Cercate di trovare soluzioni che possano soddisfare entrambe le parti.



Chiedete a un adulto di intervenire e di aiutarvi a raggiungere il consenso.



# GRANDI PROBLEMI E PICCOLI PROBLEMI E COME AFFRONTARLI

TIPO DI PROBLEMA	ESEMPI	COME AFFRONTARLI
GRANDI PROBLEMI		
PICCOLI PROBLEMI		

## Sessione finale

### SESSIONE 18

#### Titolo/argomento:

- Estrarre lezioni importanti e saggezza da portare con sé in futuro.

**Obiettivi terapeutici/risultati attesi:** partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di riflettere su ciò che hanno imparato e valutare il livello di cambiamento;
- essere in grado di trarre importanti insegnamenti per il loro comportamento futuro;
- si sentono autorizzati e responsabili delle loro relazioni.

#### Preparazione:

- Lo specialista creerà un'atmosfera accogliente e annuncerà che questa sarà l'ultima sessione.
- Al fine di promuovere la sicurezza e l'empowerment, lo specialista ribadirà la propria disponibilità in futuro se dovessero verificarsi situazioni difficili.
- Lo scopo di questa sessione è aiutare l'allievo a riassumere ciò che ha imparato durante le sessioni e a sentirsi autorizzato a mettere in pratica gli insegnamenti.

#### Risorse:

- carta da lettere e strumenti per prendere appunti;
- matite colorate/pennarelli;
- adesivi motivazionali.

#### Attività principale:

- Lo specialista facilita la riflessione sullo sviluppo dell'allievo, aiutandolo a ricordare come si è comportato o cosa ha detto durante le prime sessioni.
- Lo specialista chiede poi all'allievo di esprimere la sua opinione sul momento attuale rispetto al momento iniziale della loro relazione. L'allievo può essere incoraggiato a prendere appunti o a trarre le conclusioni più importanti. Gli adesivi motivazionali possono essere utilizzati per l'autovalutazione o per evidenziare i punti di forza del bambino. Ecco alcune domande che possono essere utilizzate:
  - *Come si sente ora rispetto ad allora?*
  - *Come sono cambiati la vostra vita/il vostro comportamento/le vostre relazioni? Sono migliorati? Come potete spiegarlo?*
  - *Quali conclusioni avete tratto dal nostro lavoro? Dove e come potete applicarle?*
  - *Come farete a mantenere il vostro sviluppo? Come eviterete di ricadere nelle vostre vecchie abitudini/comportamenti poco salutari?*
  - *Quali sono le aree che ritenete di dover ancora migliorare/sviluppare?*

#### Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'allievo può portare con sé appunti/disegni con riflessioni.
- Lo specialista riassumerà le riflessioni e offrirà un messaggio motivazionale all'allievo, per incoraggiarlo ad applicare le lezioni apprese e ad assumersi la responsabilità del proprio sviluppo.