

Linee guida per gli specialisti del lavoro di gruppo

8.1. Principi di lavoro con un gruppo/una classe

Proprio come nel caso del lavoro individuale, per fare progressi e aumentare le proprie capacità, i membri del gruppo di formazione/apprendimento devono sentirsi sicuri e ascoltati. Il ruolo principale dell'insegnante di piccoli alunni è quello di gestire il gruppo in modo da aumentare la fiducia, sviluppare i rapporti di cooperazione, promuovere il rispetto per l'individualità e stimolare la libertà di espressione. Tutti questi sono attributi di uno **spazio sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo**, che è assolutamente necessario affinché gli alunni possano stabilire e raggiungere gli obiettivi di apprendimento.

La creazione di uno spazio sicuro per un gruppo di piccoli alunni parte dall'atteggiamento dell'insegnante nei confronti dei bambini, perché l'insegnante è, come già sottolineato in precedenza, un modello di ruolo e una persona su cui gli alunni fanno affidamento per ottenere guida e sostegno:

- ⊙ I bambini sono geneticamente predisposti a cercare la protezione e le cure di un adulto - questo è comune anche ad altre specie - e, poiché la scuola li mette di fronte alla sfida di affidarsi a persone diverse dalla propria famiglia, a cui sono legati, la cosa migliore è l'insegnante, che vedono ogni giorno e di cui si fidano semplicemente perché i loro genitori sembrano fidarsi di lui/lei. Ciò che ci si aspetta dall'insegnante è che assuma con grazia il ruolo di persona più grande, più forte, più saggia e più gentile su cui i bambini possono fare affidamento, anche quando le situazioni non sono strettamente legate alla scuola (ad esempio, se un bambino è malato o si fa male o se è in ansia per qualcosa).
- ⊙ Gli alunni imparano meglio e più velocemente quando si sentono rilassati, gioiosi, senza stress e quando si sentono liberi di esprimere le loro idee e la loro creatività. L'insegnante deve promuovere un'atmosfera non giudicante, in cui gli alunni si sentano a proprio agio nel commettere errori e imparare

da essi e in cui i ritmi personali siano rispettati.

- ⊙ I bambini piccoli hanno bisogno di strutture per sentirsi al sicuro: devono avere un programma, devono sapere cosa ci si aspetta da loro, devono conoscere le regole da rispettare. Comunicare questi aspetti fin dall'inizio e affiggerli in un luogo visibile garantirà una dinamica di gruppo fluida.
- ⊙ Partecipare attivamente alle decisioni collettive e avere la possibilità di esprimere le proprie opinioni e preferenze aiuta i bambini ad adattarsi più velocemente e a sentirsi responsabili dell'attuazione di tali decisioni e azioni.
- ⊙ Di solito una classe di alunni è un gruppo piuttosto eterogeneo, quindi gli insegnanti dovrebbero progettare esperienze di apprendimento accessibili e inclusive, indipendentemente dal livello di abilità, dalla situazione economica, dalle differenze di genere o di razza, dalle appartenenze religiose o dalla cultura. A questo proposito, si raccomanda di utilizzare una varietà di metodi e tecniche di insegnamento e di adattare gli obiettivi e i materiali didattici alle particolarità degli alunni.
- ⊙ I piccoli alunni possono facilmente essere scoraggiati da fallimenti e critiche, quindi gli insegnanti dovrebbero considerare la possibilità di adattare i compiti per renderli realizzabili e offrire un feedback con attenzione, concentrandosi sul potenziale di miglioramento anziché sull'errore stesso. Naturalmente, in questo rapporto, come in qualsiasi altro, sono richieste onestà e fiducia.
- ⊙ In generale, il livello di consapevolezza sociale dei piccoli alunni è modesto, in quanto tendono ancora ad avere un'immagine parzialmente egocentrica del mondo, per cui sono inclini a ferirsi l'un l'altro senza rendersene conto o a dire cose cattive senza coglierne completamente l'impatto. Gli insegnanti dovrebbero essere pronti a mediare questi comportamenti, per evitare che i bambini si facciano male (fisicamente o emotivamente), ma anche per educare la loro consapevolezza e i loro comportamenti. Dovrebbero inoltre sottolineare l'idea che lo spazio sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo è creato reciprocamente da tutti i membri del gruppo e dovrebbe portare gli alunni alla cooperazione reciproca e a comportamenti gentili.
- ⊙ Nei casi in cui lo specialista o l'insegnante lavora con una classe che comprende bambini con problemi comportamentali, l'approccio consigliato è quello di evitare qualsiasi differenziazione tra gli alunni e di lavorare con la classe nel suo insieme, per

aiutarli a sentirsi sicuri e inclusi. Inoltre, questi bambini hanno bisogno di una maggiore convalida per conoscere e integrare le proprie risorse.

Ogni bambino è unico e ha la sua costellazione di risorse e bisogni personali, mentre l'obiettivo

educativo è unico: aiutare gli alunni a raggiungere il loro potenziale. In questo senso, sono gli insegnanti e gli specialisti a doversi adattare alle particolarità dei bambini e non viceversa.



www.freepik.com

8.2. Sessioni di gruppo

Sessione introduttiva

SESSIONE DI GRUPPO 1

Titolo/argomento:

- Stabilire un gruppo sicuro per la crescita e lo sviluppo

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

- imparare cose nuove sugli altri membri del gruppo;
- essere in grado di partecipare all'elaborazione e di accettare le regole del gruppo;
- sentirsi integrati come parte di un gruppo;
- sentirsi motivati ad assumersi la responsabilità della co-costruzione del gruppo sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo.

Preparazione:

- L'aula che ospita le lezioni di gruppo deve essere accogliente e consentire una frequente riorganizzazione dello spazio per facilitare l'interazione tra i membri.
- Lo specialista inviterà i membri del gruppo a sedersi in cerchio, in modo che possano vedersi.
- Lo specialista si presenterà e spiegherà lo scopo delle sessioni di gruppo che stanno iniziando insieme, sottolineando anche come gli alunni beneficeranno di queste lezioni di gruppo.
- Lo scopo di questa sessione è quello di conoscersi e stabilire un rapporto di fiducia.

Risorse:

- matite colorate/pennarelli;
- fogli di carta per disegnare;
- lavagna a fogli mobili e pennarelli.

Attività principale:

- L'esperto istruisce i membri del gruppo a pensare a un luogo reale o immaginario che li faccia sentire al sicuro e lo disegna sul foglio. Gli alunni sono incoraggiati a disegnare il più dettagliatamente possibile. Tutti gli alunni condivideranno poi i loro disegni con gli altri e spiegheranno come il luogo che hanno disegnato li fa sentire al sicuro.
- Dopo aver condiviso tutti i disegni, lo specialista riassumerà gli aspetti comuni che descrivono uno spazio sicuro e sottolineerà che tutte le persone hanno bisogno di sentirsi al sicuro per poter imparare e crescere, che la sicurezza si riferisce sia agli aspetti fisici che a quelli psicologici e che ogni membro del gruppo fa la sua parte nel creare uno spazio sicuro per sé e per gli altri.
- Lo specialista stabilirà quindi, insieme alla base, alcune regole che regoleranno le sessioni del gruppo di apprendimento e le scriverà su un foglio a fogli mobili. Il gruppo può anche essere invitato a stabilire le conseguenze in caso di violazione delle regole.
- Inoltre, lo specialista deve osservare le dinamiche del gruppo e sottolineare il bisogno di sicurezza (sedersi insieme a persone che si conoscono già, ecc.) e la co-creazione dell'ambiente di apprendimento (le persone si aiutano a vicenda, guidano, ecc.).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Le seguenti domande possono essere utilizzate per guidare la discussione di gruppo: *Perché abbiamo bisogno di sentirci al sicuro per poter imparare e crescere? In che modo la classe assomiglia a una famiglia? Che cosa dobbiamo o non dobbiamo fare per sentirci sicuri nel nostro gruppo?*
- La sessione si conclude con un riassunto delle regole del gruppo e un messaggio

motivazionale per ispirare gli alunni a prendersi cura l'uno dell'altro e a favorire un'atmosfera amichevole.



www.freepik.com

AUTOSENSIBILIZZAZIONE



SESSIONE DI GRUPPO 2

Titolo/argomento:

- "Il mondo delle emozioni": emozioni piacevoli e spiacevoli.

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

- scoprire il mondo delle emozioni;
- identificare le emozioni piacevoli e spiacevoli.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli alunni in cerchio e li saluta.
- L'esperto presenta ai bambini l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 2 fogli di carta a fogli mobili e pennarelli;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco.
- fogli di lavoro "Il nostro viaggio nel mondo delle emozioni" e "La maschera" (vedi allegati alle pagine 105-106);
- un paio di forbici per ogni partecipante, spago, pastelli, colori, pennarelli, pastelli, carta velina, ritagli e altro materiale artistico e artigianale.

Attività principale:

- L'esperto mostra ai bambini dei foglietti adesivi colorati. Ogni bigliettino rappresenta un'emozione: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa. L'esperto si assicura che tutti i bambini comprendano queste emozioni. In caso di dubbio, spiega cosa sono le diverse emozioni. Il compito dei bambini è quello di attaccare i foglietti nei colori che corrispondono alle loro emozioni attuali sul foglio a fogli mobili comune a tutto il gruppo (ad esempio, se un bambino si sente arrabbiato e disgustato, attacca un foglietto adesivo rosso e uno verde). Il bambino può anche usare un foglietto adesivo bianco per scrivere il nome o disegnare un volto che esprima un'emozione diversa dalle 6 di base, che sta provando al momento.
- Dopo che tutti i bambini hanno attaccato i loro appunti, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare ai giovani partecipanti con quali emozioni iniziano la lezione, quali emozioni predominano e quali sono scarse. Il foglio della lavagna a fogli mobili viene appeso in un luogo visibile fino alla fine della lezione.
- L'esperto leggerà poi la storia "Il nostro viaggio nel mondo delle emozioni", invitando i bambini a impegnarsi in un gioco di ruolo simbolico (far finta). In seguito, i bambini sono invitati a condividere le loro impressioni sul viaggio. Si possono porre le seguenti domande: *Come ti sei sentito su ogni pianeta? Visitare quale pianeta vi ha fatto sentire a vostro agio? Quale pianeta vi ha fatto sentire a disagio e perché?*
- Successivamente, l'esperto distribuisce ai bambini il foglio di lavoro "Maschera", invitandoli a ritagliare le maschere e ad attaccarle a un filo. Ogni bambino decide quale pianeta gli ha dato l'esperienza più piacevole e dipinge la maschera in modo che corrisponda alle emozioni associate al pianeta scelto. Successivamente, i bambini scelgono il pianeta in cui si sono sentiti meno a proprio agio e dipingono l'altro lato della maschera in modo che corrisponda alle emozioni associate al secondo pianeta scelto. Alla fine, tutti i bambini presentano entrambi i lati delle loro maschere, spiegando quali pianeti hanno scelto e perché.
- L'esperto riassume la presentazione delle maschere fatte dai bambini, richiamando l'attenzione sulle emozioni ripetutamente indicate come piacevoli e spiacevoli. Sottolinea che nella vita ci sono molte emozioni e che alle persone piace sperimentare soprattutto

quelle piacevoli, ma sono tutte ugualmente importanti e i bambini lo vedranno nelle sessioni successive.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto ricorda ai bambini il significato dei colori dei foglietti adesivi: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa e bianco - per scrivere/disegnare un'altra emozione. Chiede ai bambini di attaccare i foglietti su un foglio di lavagna pulito per mostrare le loro emozioni alla fine della lezione. Come all'inizio, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni concludono la lezione: *Quali emozioni predominano? Quali emozioni sono scarse?*
- L'esperto attacca il foglio della lavagna creata all'inizio della lezione accanto a quello appena creato e chiede ai bambini se notano la differenza tra le emozioni provate all'inizio e alla fine della lezione. L'esperto avvia un brainstorming: *le emozioni all'interno del gruppo sono cambiate? Cosa potrebbe aver portato a un cambiamento delle emozioni? O perché non è cambiato nulla?*



www.freepik.com

IL NOSTRO VIAGGIO NEL MONDO DELLE EMOZIONI¹

Stiamo per partire per un viaggio attraverso la galassia. Durante il viaggio nello spazio visiteremo molti pianeti misteriosi. Naturalmente, viaggeremo su un'enorme nave spaziale in grado di ospitare tutti noi. Quindi sediamoci, mettiamoci comodi, allacciamo le cinture e prepariamoci perché stiamo per decollare. 3... 2... 1... INIZIO! La velocità del razzo ci spinge tutti sui sedili. Ora vi spiegherò che visiteremo diversi pianeti dove gli abitanti provano emozioni diverse. Quando arriviamo su un determinato pianeta, dobbiamo ricordarci di comportarci come tutti i suoi abitanti.

Attenzione, miei piccoli astronauti, stiamo raggiungendo il Pianeta della Gioia, dove splende sempre un bel sole e si può vedere sempre un arcobaleno colorato nel cielo. Gli abitanti di questo pianeta sono felici e sorridenti. Sono contenti dalla mattina alla sera. Si stiracchiano contenti, si salutano con un sorriso, saltano in piedi dalla gioia e ridono tenendosi la pancia. È tempo di dire addio al Pianeta della Gioia. Stiamo andando avanti.

Improvvisamente si fa buio e nuvoloso; il sole non si vede più. Siamo arrivati sul Pianeta del Dolore. I suoi abitanti sono sempre tristi e depressi. Niente li rende felici, niente dà loro gioia. Camminano lentamente, trascinando i piedi, fissano il pavimento, non guardano gli altri negli occhi, non dicono niente a nessuno e a volte piangono sommessamente. Stiamo per dire addio al Pianeta del Dolore.

Saliamo a bordo del nostro razzo e, in men che non si dica, atterriamo sul Pianeta dell'Amore. Qui tutti si dicono cose carine, disegnano cuori in aria, si mandano baci, raccolgono fiori da terra e vanno a trovare gli amici per fare due chiacchiere. Se vogliono, si abbracciano o camminano mano nella mano. Tutti sono contenti e a proprio agio.

Passiamo al prossimo pianeta. Questa volta siamo arrivati sul Pianeta della Rabbia. Le persone che vivono qui sono sempre arrabbiate. Si sfogano con gli altri e si offendono l'un l'altro. Sono nervosi, camminano velocemente, battono i piedi, ringhiano l'uno contro l'altro e si scagliano anche contro gli altri. Lasciamo questo pianeta in fretta. Saliamo frettolosamente sul razzo e partiamo...

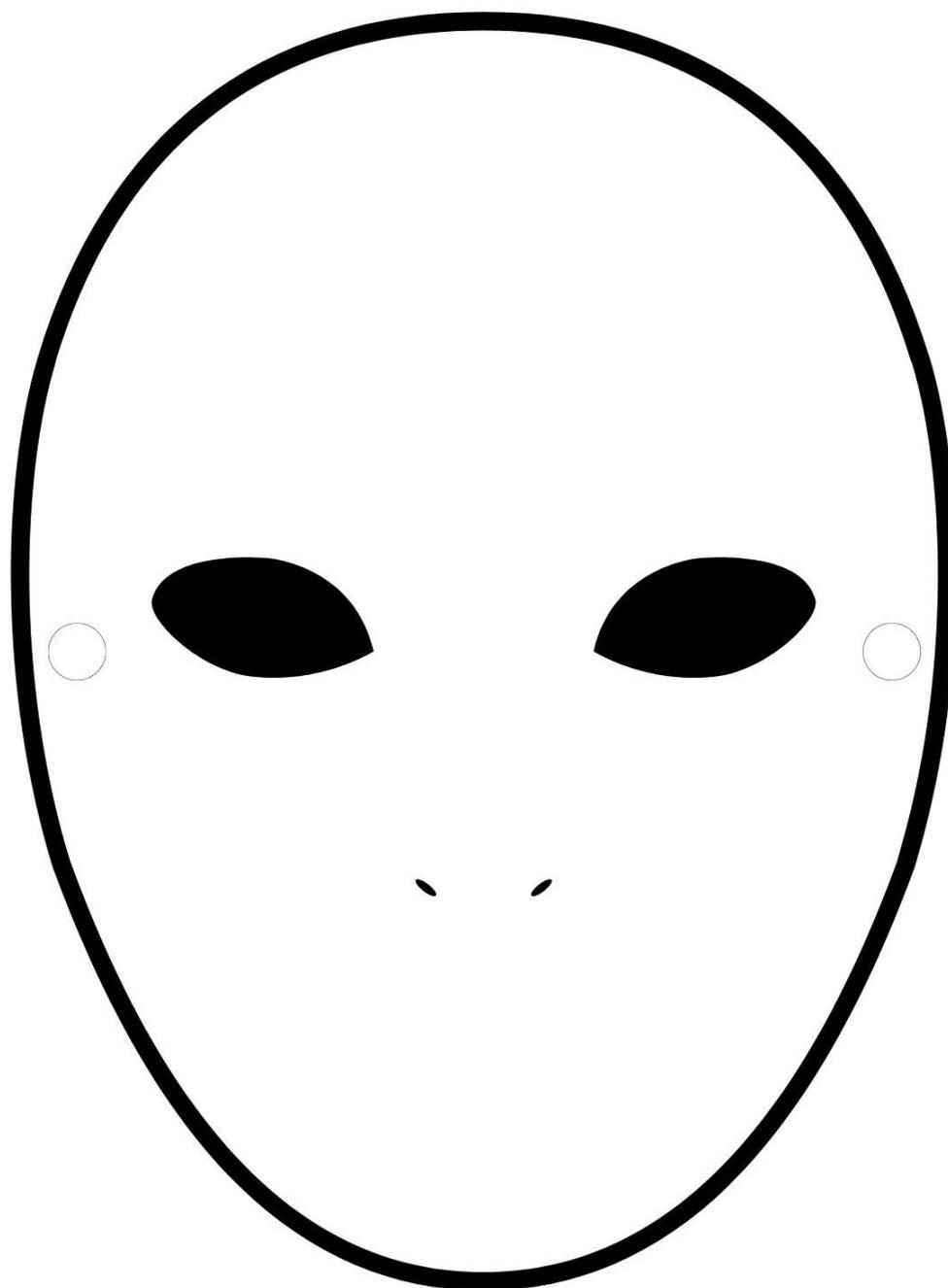
... direttamente al Pianeta della Gratitudine. Qui, ogni residente esprime gratitudine agli altri residenti. La gratitudine può essere espressa a parole, con una stretta di mano, un abbraccio o chiedendo loro di ballare. Alcuni regalano fiori o doni agli altri. Tutti sorridono. Il razzo è in attesa, si va avanti.

Stiamo raggiungendo un altro pianeta dove non si vede nulla! Guardatevi intorno, riuscite a vedere qualcuno? Eppure, se guardiamo bene, possiamo vedere gli abitanti che si nascondono... Li vedete? Sono nascosti dietro vari oggetti: sedie, panche, letti. Questo significa che siamo sul Pianeta della Paura. Qui tutti si nascondono da tutti gli altri, si guardano con occhi spalancati, digrignano i denti e tremano anche per la paura. Parlano solo sottovoce e camminano così silenziosamente che nessuno li sente. Usciamo di qui prima che si spaventino!

Ora ci aspetta un lungo viaggio verso un altro pianeta sconosciuto, quindi sediamoci, facciamo tre grandi respiri e calmiamoci. L'astronave vola e ci lascia sul Pianeta della Pace. Qui tutti sorridono. Si muovono con calma e attenzione, si accarezzano dolcemente le spalle, camminano mano nella mano o siedono fianco a fianco. È tranquillo, ogni abitante si sente bene su questo pianeta.

¹ Preparato sulla base del gioco "Land of emotions" - Agnieszka Lasota, Dominika Jońca SM "Emozioni, comunicazione, accettazione - Programma preventivo e terapeutico per bambini in età prescolare e scolare".

MASCHERA



SESSIONE DI GRUPPO 3**Titolo/argomento:**

- "Come nascono le emozioni e cosa significano?".

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

- sviluppare la capacità di riconoscere, nominare ed esprimere le emozioni;
- hanno sensibilizzato sul fatto che tutte le emozioni sono importanti, necessarie e ci forniscono informazioni importanti.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli alunni in cerchio e li saluta.
- L'esperto presenta ai bambini l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 3 fogli di carta per lavagna a fogli mobili;
- Fogli di carta A4;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco.
- pastelli, colori, pennarelli, pastelli, carta velina, ritagli e altri materiali artistici e artigianali.

Attività principale:

- L'esperto mostra ai bambini dei foglietti adesivi colorati. Ogni bigliettino rappresenta un'emozione: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa. L'esperto si assicura che tutti i bambini comprendano queste emozioni. In caso di dubbio, spiega cosa sono le diverse emozioni. Il compito dei bambini è quello di attaccare i foglietti del colore corrispondente alle loro emozioni attuali sul foglio a fogli mobili comune a tutto il gruppo (ad esempio, se un bambino si sente arrabbiato e disgustato, attacca un foglietto adesivo rosso e uno verde). Il bambino può anche usare un foglietto adesivo bianco per scrivere il nome o disegnare un volto che esprima un'emozione diversa dalle 6 di base, che sta provando al momento.
- Dopo che tutti i bambini hanno attaccato i loro appunti, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare ai giovani partecipanti con quali emozioni iniziano la lezione, quali emozioni predominano e quali sono scarse. Il foglio della lavagna a fogli mobili viene appeso in un luogo visibile fino alla fine della lezione.
- L'esperto avvia quindi una conversazione con la classe sull'arcobaleno. L'esperto chiede ai bambini se sanno quando appare un arcobaleno. Se necessario, spiega che l'arcobaleno appare quando sta ancora piovendo dopo un temporale, ma il sole comincia già a splendere. I bambini elencano i colori dell'arcobaleno nell'ordine corretto da soli o con l'aiuto dell'esperto.
- L'esperto chiede ai bambini di creare un arcobaleno di emozioni/stati d'animo. Un foglio di carta a fogli mobili servirà da sfondo per l'arcobaleno. Ogni colore simboleggia un'emozione/uno stato d'animo specifico. È importante che i bambini usino una tecnica diversa per ogni colore: colori, pastelli, plastilina, carta velina o altri materiali forniti dall'esperto. Quando l'arcobaleno è pronto, i bambini disegnano o scrivono (da soli o con l'assistenza dello specialista) il nome dell'emozione corrispondente all'interno di ogni colore associato a questa particolare emozione (ad esempio: I colori dell'arcobaleno appaiono nel seguente ordine: rosso - rabbia; arancione - sorpresa; giallo - gioia; verde - calma; blu - tristezza; blu navy - paura; viola - vergogna).
- Quando l'arcobaleno è pronto, i bambini riempiono insieme il resto dello sfondo con un cielo nuvoloso da un lato e un cielo sereno dall'altro. L'arcobaleno completato che i bambini hanno preparato insieme sarà appeso alla parete in modo che ogni bambino possa vederlo.
- Lo specialista parla ai bambini dell'importanza di tutte le emozioni che proviamo nella nostra vita. Spiega ai bambini che, proprio come l'arcobaleno ha bisogno di tutti i colori, anche noi abbiamo bisogno di tutte le emozioni della nostra vita.
- L'esperto spiega ai bambini che ogni emozione è evocata da una situazione. Successivamente, tutti i bambini partecipano a una sessione di brainstorming per riempire un lato dell'arcobaleno (quello nuvoloso) attaccando appunti con situazioni disegnate o scritte che potrebbero evocare ciascuna delle emozioni. Dovrebbe esserci almeno una situazione per ogni emozione.
- All'altra estremità dell'arcobaleno (il cielo sereno), i bambini attaccano le note nello stesso

modo, ma questa volta disegnano/scrivono le loro idee sulle informazioni trasmesse da una determinata emozione. Almeno un'idea dovrebbe essere elencata per ogni emozione (ad esempio, la rabbia ci informa che i nostri confini sono stati violati; la tristezza ci informa che abbiamo perso qualcosa di importante per noi; l'ansia/la paura ci protegge dal pericolo; la vergogna ci informa che abbiamo superato alcune norme; la gioia ci informa che ci sentiamo appagati e felici).

- Alla fine, lo specialista riassume l'arcobaleno risultante, sottolineando che tutte le emozioni sono buone e che non esistono emozioni "cattive" o "negative". Indica quali emozioni sono piacevoli e quali spiacevoli per noi, sottolineando l'importanza e il significato di tutte le emozioni nella nostra vita, facendo riferimento all'esercizio che i bambini hanno appena completato.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto ricorda ai bambini il significato dei colori dei foglietti adesivi: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa e bianco - per scrivere/disegnare un'altra emozione. Chiede ai bambini di attaccare i foglietti su un foglio di lavagna pulito per mostrare le loro emozioni alla fine della lezione. Come all'inizio, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni concludono la lezione: *Quali emozioni predominano? Quali emozioni sono scarse?*
- L'esperto attacca il foglio a fogli mobili creato all'inizio della lezione accanto a quello appena creato e chiede ai bambini se notano la differenza tra le emozioni provate all'inizio e alla fine della lezione. L'esperto avvia un brainstorming: *le emozioni all'interno del gruppo sono cambiate? Cosa potrebbe aver portato a un cambiamento delle emozioni? O perché non è cambiato nulla?*

SESSIONE DI GRUPPO 4

Titolo/argomento:

- "Come posso identificare le mie emozioni? Come posso riconoscere ciò che provo?"

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

- riconoscere le proprie emozioni di base;
- essere in grado di etichettare le proprie emozioni.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli alunni in cerchio e li saluta.
- L'esperto presenta ai bambini l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 6 fogli di carta per lavagna a fogli mobili;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco;
- foglio di lavoro "Cosa sono le emozioni?" (vedi allegato a pagina 110);
- pastelli, colori, pennarelli, pastelli.

Attività principale:

- L'esperto mostra ai bambini dei foglietti adesivi colorati. Ogni bigliettino rappresenta un'emozione: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa. L'esperto si assicura che tutti i bambini comprendano queste emozioni. In caso di dubbio, spiega cosa sono le diverse emozioni. Il compito dei bambini è quello di attaccare i foglietti del colore corrispondente alle loro emozioni attuali sul foglio a fogli mobili comune a tutto il gruppo (ad esempio, se un bambino si sente arrabbiato e disgustato, attacca un foglietto adesivo rosso e uno verde). Il bambino può anche usare un foglietto adesivo bianco per scrivere il nome o disegnare un volto che esprima un'emozione diversa dalle 6 di base, che sta provando al momento.
- Dopo che tutti i bambini hanno attaccato i loro appunti, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni iniziano la lezione, quali emozioni predominano e quali sono scarse. La lavagna a fogli mobili viene appesa in un luogo visibile

fino alla fine della lezione.

- L'esperto ricorda ai bambini le emozioni che possiamo provare, facendo riferimento alle lezioni precedenti, e dà istruzioni per il gioco "Che emozione è questa? Gli alunni si siedono in cerchio. L'esperto legge le descrizioni delle emozioni dal foglio di lavoro "Che emozione è questa?". Il compito dei bambini è quello di identificare l'emozione corrispondente a ciascuna descrizione. Dopo aver completato il gioco, l'esperto chiede agli alunni: *Quale emozione è stata più facile da indovinare? Quale è stata la più difficile?*
- Successivamente, su 4 grandi fogli di carta (carta a fogli mobili), l'esperto e i bambini delineano quattro sagome di bambini. Ogni sagoma è delineata con un colore diverso: rosso, blu, giallo e nero. L'esperto spiega che il colore di ogni sagoma corrisponde a una particolare emozione: rosso = rabbia, blu = tristezza, giallo = gioia, nero = paura (si possono scegliere altre emozioni se vale la pena discuterle in relazione alla specificità del gruppo). L'esperto divide i bambini in 4 gruppi, ognuno dei quali riceve una sagoma corrispondente a una determinata emozione. Ai bambini in gruppo viene chiesto di rispondere alle seguenti domande: (1) *Come facciamo a sapere quando proviamo una determinata emozione?* (2) *Dove risiede questa emozione nel nostro corpo?* I bambini possono scrivere (da soli o con l'aiuto dell'educatore), disegnare o colorare le parti del corpo in cui provano una determinata emozione. Dovrebbero cercare di trovare il maggior numero possibile di esempi.
- Ogni gruppo presenta il proprio lavoro al resto dei bambini, spiegando gli elementi segnati/scritti. Dopo che ogni gruppo ha fatto la sua presentazione, l'esperto chiede a tutti i bambini se conoscono altri esempi che non compaiono sui cartelloni. I bambini parlano di tutte e quattro le emozioni, non solo di quella che hanno descritto nel loro gruppo.
- Lo specialista riassume le discussioni, sottolineando che ci sono molti modi per sapere se proviamo rabbia, paura, tristezza o gioia in un determinato momento. Sottolinea che ognuno di noi può provare le proprie emozioni in modo diverso, ma ci sono anche molte somiglianze.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto ricorda ai bambini il significato dei colori dei foglietti adesivi: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa e bianco - per scrivere/disegnare un'altra emozione. Chiede ai bambini di attaccare i foglietti su un foglio di lavagna pulito per mostrare le loro emozioni alla fine della lezione. Come all'inizio, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni concludono la lezione: *Quali emozioni predominano? Quali emozioni sono scarse?*
- L'esperto attacca il foglio a fogli mobili creato all'inizio della lezione accanto a quello appena creato e chiede ai bambini se notano la differenza tra le emozioni provate all'inizio e alla fine della lezione. L'esperto avvia un brainstorming: *le emozioni all'interno del gruppo sono cambiate? Cosa potrebbe aver portato a un cambiamento delle emozioni? O perché non è cambiato nulla?*

CHE EMOZIONE È QUESTA?

1. **Cosa fa spalancare la bocca per lo stupore e rende gli occhi rotondi come un cappello di paglia?**

(risposta: sorpresa/delizia)

2. **Cosa fa aggrottare la fronte e restringe gli occhi, fa battere il piede e agita i pugni?**

(risposta: rabbia)

3. Cosa fa sembrare le cose due volte più brutte di quanto dovrebbero, scuote il corpo o rende incapaci di muoversi?

(risposta: paura)

4. Cosa fa abbassare gli angoli delle labbra e fa scorrere le lacrime dagli occhi?

(risposta: tristezza)

5. Cosa fa ondeggiare le tue braccia e saltare in alto il tuo corpo, far brillare i tuoi occhi come scintille e i tuoi denti come diamanti?

(risposta: gioia)

SESSIONE DI GRUPPO 5

Titolo/argomento:

- "Come posso esprimere le mie emozioni? Come posso comunicare le mie emozioni?".

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

- essere in grado di esprimere le proprie emozioni di fronte a un gruppo;
- essere in grado di esprimere le proprie emozioni sia verbalmente che non verbalmente attraverso il movimento, i gesti e l'espressione del viso.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli alunni in cerchio e li saluta.
- L'esperto presenta agli alunni l'argomento e gli obiettivi della sessione di gruppo.

Risorse:

- 2 fogli di carta a fogli mobili e pennarelli;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco.

Attività principale:

- L'esperto mostra ai bambini dei foglietti adesivi colorati. Ogni bigliettino rappresenta un'emozione: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa. L'esperto si assicura che tutti i bambini comprendano queste emozioni. In caso di dubbio, spiega cosa sono le diverse emozioni. Il compito dei bambini è quello di attaccare i foglietti del colore corrispondente alle loro emozioni attuali sul foglio a fogli mobili comune a tutto il gruppo (ad esempio, se un bambino si sente arrabbiato e disgustato, attacca un foglietto adesivo rosso e uno verde). Il bambino può anche usare un foglietto adesivo bianco per scrivere il nome o disegnare un volto che esprima un'emozione diversa dalle 6 di base, che sta provando al momento.
- Dopo che tutti i bambini hanno attaccato i loro appunti, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni iniziano la lezione, quali emozioni predominano, quali emozioni sono scarse. Il foglio della lavagna a fogli mobili viene appeso in un luogo visibile fino alla fine della lezione.
- Gli alunni si siedono in cerchio. L'esperto spiega che il compito di ogni allievo sarà quello di esprimere un'emozione data senza usare le parole. I bambini devono mostrare l'emozione indicata usando movimenti del corpo, gesti o espressioni facciali. A turno, gli alunni esprimono a modo loro le emozioni indicate dall'esperto. Il gioco continua finché ogni alunno non ha presentato le seguenti emozioni: *gioia, tristezza, orrore, soddisfazione, paura, stupore, disgusto, sorpresa, gioia, orgoglio, rabbia, amore, rabbia, vergogna, felicità, desiderio, rimpianto, imbarazzo*. Alla fine, il gioco viene riassunto. L'esperto pone ai bambini domande su come si sono sentiti nell'esprimere ciascuna emozione e se hanno trovato alcune emozioni più facili e altre più difficili da esprimere.
- Poi si ripete lo stesso esercizio, ma questa volta i bambini devono comunicare un'emozione data usando solo le parole. Il gioco continua finché ogni bambino non ha presentato tutte le emozioni indicate dall'educatore, una per una: *gioia, tristezza, orrore, soddisfazione, paura, stupore, disgusto, sorpresa, gioia, orgoglio, rabbia, amore, rabbia, vergogna, felicità, desiderio, rimpianto, imbarazzo*. I ragazzi non possono usare il nome di una data emozione indicato loro dall'educatore (ad esempio "gioia" - il modo corretto di descrivere l'emozione è "sorrido molto quando la provo", quello sbagliato è "provo gioia"). Alla fine, il gioco viene riassunto. L'esperto pone ai bambini domande su come si sono sentiti nell'esprimere verbalmente ogni emozione e se hanno trovato alcune emozioni più facili e altre più difficili da descrivere.
- L'esperto riassume entrambi i giochi ponendo delle domande ai bambini: *Quale modo è più facile per te comunicare le tue emozioni: quello verbale o quello non verbale? Quali emozioni preferite comunicare verbalmente e quali non verbalmente, e perché?*
- L'esperto invita gli alunni a giocare: gli alunni devono immaginare di saper dire solo una frase "ALILE HA UN GATTO". A ogni alunno viene chiesto di scegliere un'emozione senza rivelarla agli altri. Successivamente, si chiede ai bambini di esprimere la frase "Alice ha un gatto" con la modulazione vocale appropriata corrispondente all'emozione scelta, in modo che gli altri possano indovinare quale fosse l'emozione.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto ricorda ai bambini il significato dei colori dei foglietti adesivi: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa e bianco - per scrivere/disegnare un'altra emozione. Chiede ai bambini di attaccare i foglietti su un foglio di lavagna pulito per mostrare le loro emozioni alla fine della lezione. Come all'inizio, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni concludono la lezione: *Quali emozioni predominano? Quali emozioni sono scarse?*
- L'esperto attacca il foglio della lavagna creata all'inizio della lezione accanto a quello appena creato e chiede ai bambini se notano la differenza tra le emozioni provate all'inizio e alla fine della lezione. L'esperto avvia un brainstorming: *le emozioni all'interno del gruppo sono cambiate? Cosa potrebbe aver portato a un cambiamento delle emozioni? O perché non è cambiato nulla?*



www.freepik.com

AUTOGESTIONE



SESSIONE DI GRUPPO 6

Titolo/argomento:

- "Posso controllarmi?" - controllo degli impulsi

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

- essere in grado di esplorare l'autocontrollo e il controllo degli impulsi attraverso il gioco educativo;
- imparare ad ascoltare attentamente e a pensare prima di agire.

Preparazione:

- La classe può continuare l'attività sulle emozioni con la lavagna a fogli mobili (vedi schema delle sessioni di gruppo di autoconsapevolezza) anche qui, all'inizio e alla fine della lezione. È consigliabile che, se un bambino riferisce costantemente emozioni spiacevoli, lo specialista lo segua dopo la fine della lezione e lo controlli.

Risorse:

- fogli a fogli mobili;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco;
- pennarelli/ evidenziatori/ penne/ matite;
- musica;
- un ambiente con spazio sufficiente per consentire il movimento (ad esempio, palazzetto dello sport, aula libera da banchi o con mobili accostati ai lati, ecc.)

Attività principale:

- L'esperto informa la classe che l'argomento di oggi sarà l'autocontrollo. Chiede agli alunni se sanno cosa significa (il trucco è che se i bambini chiamano senza alzare la mano per parlare, l'esperto può usarlo come esempio di mancanza di autocontrollo!) L'esperto procede quindi a fornire alcuni esempi di autocontrollo e di controllo degli impulsi.
- In seguito, l'esperto chiederà agli alunni se hanno avuto la tentazione di fare qualcosa che sapevano di non dover fare. Può offrire degli esempi per chiarezza (ad esempio, mangiare il dolce prima di cena). Poi, l'esperto discute con gli studenti su cosa hanno fatto: hanno ceduto alla tentazione o si sono controllati? Quali sono state/ sarebbero state le conseguenze in ciascun caso, cosa è successo o sarebbe potuto succedere?
- Nota: un modo simpatico e immediato per aiutare gli alunni a esercitare il controllo degli impulsi è ricordare loro di alzare la mano e aspettare il proprio turno prima di intervenire nelle discussioni in classe.
- Per la parte cinestetica della lezione, chiedete ai bambini di ballare sulla musica e di prestare molta attenzione alla musica mentre ballano. Quando la musica si ferma, dovranno bloccarsi immediatamente, anche se sono a metà del movimento. Chi non riesce a farlo, "si scioglie" ed esce dal gioco. Dopo aver fatto qualche giro, l'esperto ricorderà agli allievi che potrebbe essere difficile "bloccarsi" senza essere concentrati, quindi dovranno fermarsi e pensare prima di agire d'impulso, proprio come hanno fatto mentre ballavano.
- Utilizzando la lavagna a fogli mobili, l'esperto invita gli alunni a creare collettivamente un POSTER DEL FRATTEMPO, in cui scrivere idee e modi che permettano loro di rallentare e controllare i propri impulsi. Il poster può essere appeso in un luogo ben visibile della classe come promemoria per i bambini che devono esercitare l'autocontrollo e, in questo modo, può essere aggiornato nel corso dell'anno.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista ripete quanto appreso durante la lezione e sfida gli alunni a praticare l'autocontrollo in almeno una situazione per la settimana successiva (ad esempio, alzare la mano prima di parlare, non interrompere qualcuno, astenersi dal mangiare dolci prima o dopo una certa ora, ecc.) Gli alunni possono essere invitati a scrivere i casi in cui sono riusciti a farlo su un quaderno o un diario.
- L'esperto può anche chiedere agli alunni che cosa hanno notato o che cosa hanno trovato interessante durante la sessione di oggi.
- L'attività della lavagna a fogli mobili sulle emozioni può essere ripetuta anche alla fine della lezione, se si ha tempo. Questo aiuterà i bambini a mantenere il contatto con le loro emozioni e a esprimersi durante tutto l'anno scolastico.

SESSIONE DI GRUPPO 7

Titolo/argomento:

- Affrontare le delusioni

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

- imparare a gestire efficacemente le delusioni.

Preparazione:

- La classe può continuare l'attività sulle emozioni con la lavagna a fogli mobili (vedi schema delle sessioni di gruppo di autoconsapevolezza) anche qui, all'inizio e alla fine della lezione.
- In alternativa, lo specialista può dare seguito alla sfida sul controllo degli impulsi lanciata nella sessione precedente e chiedere se qualcuno vuole condividere i propri successi nel raggiungere l'autocontrollo.

Risorse:

- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco e alcuni extra nei colori desiderati;
- fogli a fogli mobili e fogli A4;
- pennarelli/ evidenziatori/ penne/ matite colorate/ pastelli.

Attività principale:

- L'esperto introduce ai bambini l'argomento della sessione, che verterà sulla delusione e su come affrontarla. L'esperto chiede quindi ai bambini di pensare a un momento in cui si sono sentiti delusi. Alcuni spunti che possono essere utilizzati: quando hanno perso in un gioco, quando non hanno un buon cibo a casa, quando aprono una scatola di biscotti e trovano all'interno materiale per cucire, ecc. L'esperto deve guidare i bambini a riflettere su: *Come ci si sente quando succedono queste cose?* L'esperto è incoraggiato a condividere anche un'esperienza personale di delusione.
- Durante la sessione, l'esperto ricorderà ai bambini di esercitare l'autocontrollo nelle discussioni di gruppo, alzando la mano e aspettando il permesso di parlare, non interrompendo gli altri, ecc.
- Successivamente, gli alunni riceveranno fogli A4 e matite o pastelli da colorare e dovranno disegnare un castello di sabbia caduto, come quelli che cadono sulla spiaggia quando l'acqua li colpisce. Si consiglia di usare colori chiari, in modo che sia possibile scrivere all'interno o intorno al castello. Una volta completato il disegno, dovranno scrivere, all'interno o intorno al castello caduto, alcune cose che li hanno fatti sentire delusi recentemente o molto tempo fa, ma che ancora ricordano. Gli alunni non saranno obbligati a condividere ad alta voce le loro riflessioni, ma possono essere incoraggiati a farlo se ne hanno voglia, perché altri potrebbero seguire l'esempio.
- Successivamente, lo specialista prepara la lavagna a fogli mobili. La lavagna deve essere divisa al centro in due colonne: una colonna avrà il titolo "Utile" e l'altra "Non utile". L'esperto può chiedere ai ragazzi di fare un brainstorming di idee sui modi utili e non utili di affrontare le delusioni e annotarle nella rispettiva colonna, oppure può utilizzare i seguenti suggerimenti e chiedere ai ragazzi di posizzarli nella colonna corretta: *"Sgridare qualcuno", "Contare fino a 10", "Spingere l'altra persona", "Battere i piedi", "Calmare il*

corpo", "Camminare un po'", "Mettere il broncio", "Dire a se stessi che ce la si può fare", "Lanciare qualcosa", "Respirare profondamente", "Riprovare", "Usare parole gentili", "Romperne qualcosa", "Andare a stare da soli per qualche minuto". L'esperto può aggiungere al poster le proprie idee o quelle degli alunni.

- L'esperto distribuisce ai bambini dei foglietti adesivi. Spiega che tutti noi a volte affrontiamo le delusioni in modi poco utili e chiede agli alunni di scrivere sui loro foglietti uno o due comportamenti poco utili che vorrebbero cambiare. Successivamente, si chiede agli alunni di scrivere con quali comportamenti utili vorrebbero sostituire quelli non utili. L'esperto dovrebbe suggerire ai bambini di conservare i foglietti adesivi e di metterli in un posto dove possano vederli spesso per ricordare loro di scegliere una reazione utile per affrontare le delusioni (ad esempio un quaderno o nella loro stanza).
- Verso la fine della lezione, lo specialista ribadisce quanto discusso sulla delusione e sui modi per affrontarla e procede ad appendere il poster "Utile - Non Utile" in un luogo in cui tutti gli alunni possano vederlo ed eventualmente aggiungerlo nel corso dell'anno scolastico.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Come compito/sfida per la settimana successiva, lo specialista chiede ai bambini di provare a utilizzare almeno un comportamento utile la prossima volta che si troveranno di fronte a una delusione. I bambini possono essere incoraggiati a scrivere i loro risultati su un quaderno o un diario, in modo da rendere chiari i loro progressi.
- L'attività della lavagna a fogli mobili sulle emozioni può essere ripetuta anche alla fine della sessione, se c'è tempo. Questo aiuterà i bambini a mantenere il contatto con le loro emozioni e a esprimersi durante tutto l'anno scolastico.

SESSIONE DI GRUPPO 8

Titolo/argomento:

- Affrontare preoccupazioni, stress e paure

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

- essere in grado di identificare gli elementi che generano stress, preoccupazione o paura;
- essere in grado di classificare i fattori di stress o di paura;
- essere in grado di trovare il modo di affrontare queste emozioni.

Preparazione:

- La classe può continuare l'attività sulle emozioni con le lavagne a fogli mobili (vedi schema delle sessioni di gruppo di autoconsapevolezza) anche qui, all'inizio e alla fine della lezione.
- In alternativa, lo specialista può dare seguito alla sfida per affrontare la delusione lanciata nella sessione precedente e chiedere se qualcuno vuole condividere i propri successi nell'affrontare la delusione in modo utile.

Risorse:

- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco;
- lavagna a fogli mobili o lavagna bianca/gesso;
- foglio di lavoro "Su una scala da..." (vedi allegato a pagina 117);
- matite, penne, pennarelli, ecc.

Attività principale:

- Lo specialista inizia annunciando il tema della sessione e rassicurando i bambini che le emozioni di stress, preoccupazione e paura sono perfettamente normali e che tutti le sperimentano, poiché intorno a noi accadono molte cose che ci spaventano o ci preoccupano. Sottolineerà che ogni emozione è importante e che il ruolo della paura è quello di aiutarci a proteggerci da una situazione di pericolo ed è utile comprenderla, oltre a trovare modi per affrontarla.
- Lo specialista può iniziare con una domanda: *Chi di voi ha mai avuto paura?* (presumibilmente si alzeranno alcune mani o tutte le mani). Poi procede a porre la domanda: *Qualcuno può spiegare cos'è la paura?* Dopo che i bambini hanno risposto ed è

emersa una definizione dell'emozione (anche alcuni sintomi somatici possono essere nominati dallo specialista), l'esperto può proseguire fornendo un esempio personale di paura o preoccupazione.

- In seguito, lo specialista distribuisce a tutti gli alunni i fogli di lavoro preparati in precedenza e chiede loro di pensare e scrivere alcune delle cose che li fanno sentire preoccupati, stressati o spaventati. In seguito, possono posizionarle sulla scala in base alla gravità di queste cose per ciascun bambino. L'insegnante può fornire un esempio per aiutare gli alunni a completare l'esercizio.
- Mentre i bambini compilano il foglio di lavoro, l'esperto disegna la stessa scala sulla lavagna o sul foglio a fogli mobili. Dopo che i ragazzi hanno completato l'identificazione e la valutazione delle loro preoccupazioni e paure, possono essere invitati a condividere alcune riflessioni con la classe, se se la sentono.
- Nota: la parte di condivisione dell'esercizio non dovrebbe essere obbligatoria e gli studenti non dovrebbero essere costretti a condividere le loro paure con la classe. Tuttavia, se la condivisione è possibile, deve essere incoraggiata e si deve ricordare agli studenti di essere rispettosi delle paure e delle preoccupazioni degli altri e che molte persone possono avere le stesse paure, quindi nulla è irrazionale o anormale.
- In seguito, l'esperto invita i bambini a pensare ai modi in cui possono affrontare la paura, lo stress o la preoccupazione. I ragazzi possono anche essere indirizzati alle strategie di coping "utili - non utili" della sessione precedente e invitati a riflettere su quali strategie possono applicare e se ce ne sono di nuove che possono essere aggiunte a una delle due colonne. Alcuni esempi possono essere: respirare profondamente, parlare con un amico, un genitore o un'altra persona di fiducia, non fare nulla, non parlare delle proprie paure, vergognarsi delle proprie paure/preoccupazioni, pensare alle conseguenze positive (o negative) che possono verificarsi, ecc.
- Se c'è un po' di tempo alla fine, la classe può praticare alcuni esercizi di respirazione profonda (ad esempio, inspirare per 4 secondi, trattenere per 4, espirare per 4, trattenere per 4).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista riassume quanto discusso durante la seduta. Spiega che è normale che una persona abbia paura di qualcosa che un'altra non ha. Parla anche dell'importanza di parlare delle nostre paure con i genitori, gli insegnanti, gli amici e le persone fidate, perché possono farci sentire meglio e aiutarci a elaborare un piano per superare la paura o spostarla verso il basso.

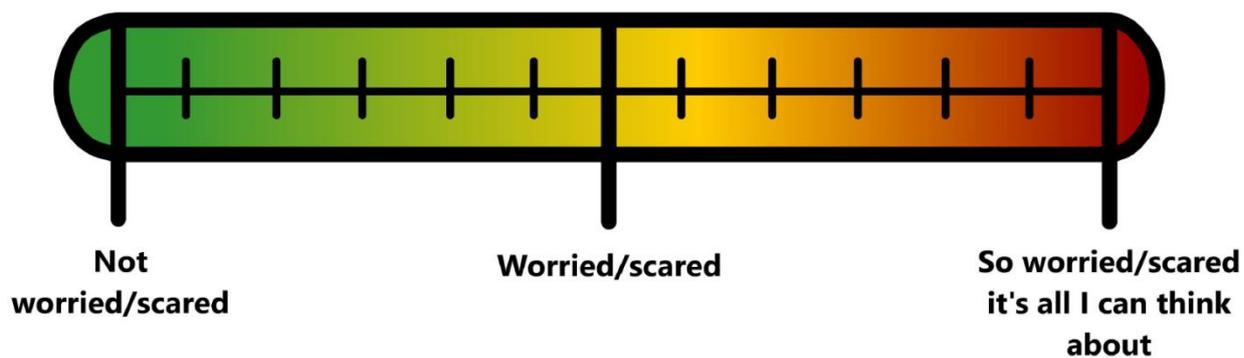


SU UNA SCALA DA...

Nello spazio sottostante, scrivete alcune cose che vi fanno sentire preoccupati, stressati o spaventati:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Guardate la scala qui sotto. Dove si collocano le vostre preoccupazioni o paure in questa scala? Potete segnare le cose elencate sopra usando i numeri o le parole chiave.



SESSIONE DI GRUPPO 9

Titolo/argomento:

- "Tu sei gentile, tu sei intelligente..." - identificazione dei punti di forza e autocritica positiva

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

- essere in grado di identificare i propri punti di forza;
- essere in grado di esprimere un'opinione positiva su di sé in risposta alle avversità.

Preparazione:

- La classe può continuare l'attività sulle emozioni a fogli mobili (vedi schema delle sessioni di gruppo di autoconsapevolezza) anche qui, all'inizio e alla fine della lezione.
- In alternativa, lo specialista può invitare gli studenti a condividere i progressi e i successi ottenuti nel mantenere l'autocontrollo in una situazione di tentazione, nel gestire la delusione o nel calmarsi in caso di sentimenti di paura e preoccupazione, come iterazione di tutto ciò che è stato discusso nelle sessioni precedenti sull'autogestione.

Risorse:

- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco;
- Fogli A4;
- lavagna a fogli mobili o lavagna bianca/gesso;
- foglio di lavoro "Il mio fiore forte" (vedi allegato a pagina 120);
- matite colorate, penne, pastelli, pennarelli, ecc.

Attività principale:

- Lo specialista introduce l'argomento e gli obiettivi della sessione in corso, che verterà sull'identificazione dei propri punti di forza, ma anche sulla conoscenza di un discorso positivo su di sé quando i pensieri negativi o difficili ci sopraffanno. Spiega che ognuno ha diversi punti di forza, cioè cose in cui è bravo, e che questi punti di forza personali possono migliorare le cose per noi stessi e per le persone che ci circondano, come i fiori che rendono più bello un giardino. L'esperto invita gli alunni a pensare ai propri punti di forza e a scriverli sul foglio di lavoro "Il mio fiore forte", sottolineando che di solito i punti di forza riguardano più il carattere che le caratteristiche fisiche.
- Lo specialista procede quindi a mostrare il proprio disegno di un vaso di fiori (si può utilizzare il foglio di lavoro "Il mio fiore forte", ma anche sostituirlo con un'attività di disegno). Sul vaso, l'esperto ha scritto un punto di forza personale (ad esempio, "Ho umorismo"), sulla foglia ha scritto un momento in cui ha usato questo punto di forza (ad esempio, "Ho raccontato barzellette al mio amico") e sul fiore stesso dovrebbe essere scritto cosa è successo quando è stato usato quel punto di forza (ad esempio, "Il mio amico era triste prima e poi ha iniziato a ridere"). Poi, l'esperto chiede ai bambini di disegnare un proprio vaso di fiori (con un vaso, una foglia e un fiore) o di usare il foglio di lavoro e scrivere la propria forza, quando l'hanno usata e cosa è successo. Gli alunni possono colorare i loro fiori come preferiscono.
- Se gli alunni hanno difficoltà a individuare il proprio punto di forza, l'esperto fornirà esempi di ciò che ha osservato durante le sessioni o potrà invitare gli altri a contribuire. Si possono usare questi suggerimenti: buon ascoltatore, disponibile, rispettoso, buon amico, educato, paziente, impara velocemente cose nuove, ecc.
- Dopo aver completato questa attività, gli alunni possono decidere se portare i loro fiori a casa o se esporli in classe, come un giardino fiorito montato su una parete.
- Successivamente, i bambini imparano a conoscere il linguaggio positivo di sé. L'esperto spiega brevemente che cosa significa parlare positivamente di sé (ad esempio, parlare a se stessi ad alta voce o in silenzio, come una vocina che cerca di combattere i pensieri spiacevoli e difficili quando si presentano). L'esperto può fornire un esempio: quando una persona è delusa dal risultato di un esame, può dire a se stessa che ha fatto del suo meglio e che la prossima volta studierà di più e farà meglio.
- L'esperto divide la lavagna a fogli mobili in due colonne:

Sentimenti	Pensieri positivi
Quando mi sento nervoso...	"Credo in me stesso".
Quando mi sento deluso...	"Sono una brava persona".
Quando qualcuno è cattivo con me...	"Ho coraggio e fiducia".

Quando vengo lasciato fuori... "Migliorerò".
 Quando mi sento preoccupato... "Posso superare qualsiasi cosa".
 Quando mi sento frustrato/arrabbiato... "Sono orgoglioso di me stesso".
 "Sono un buon amico"

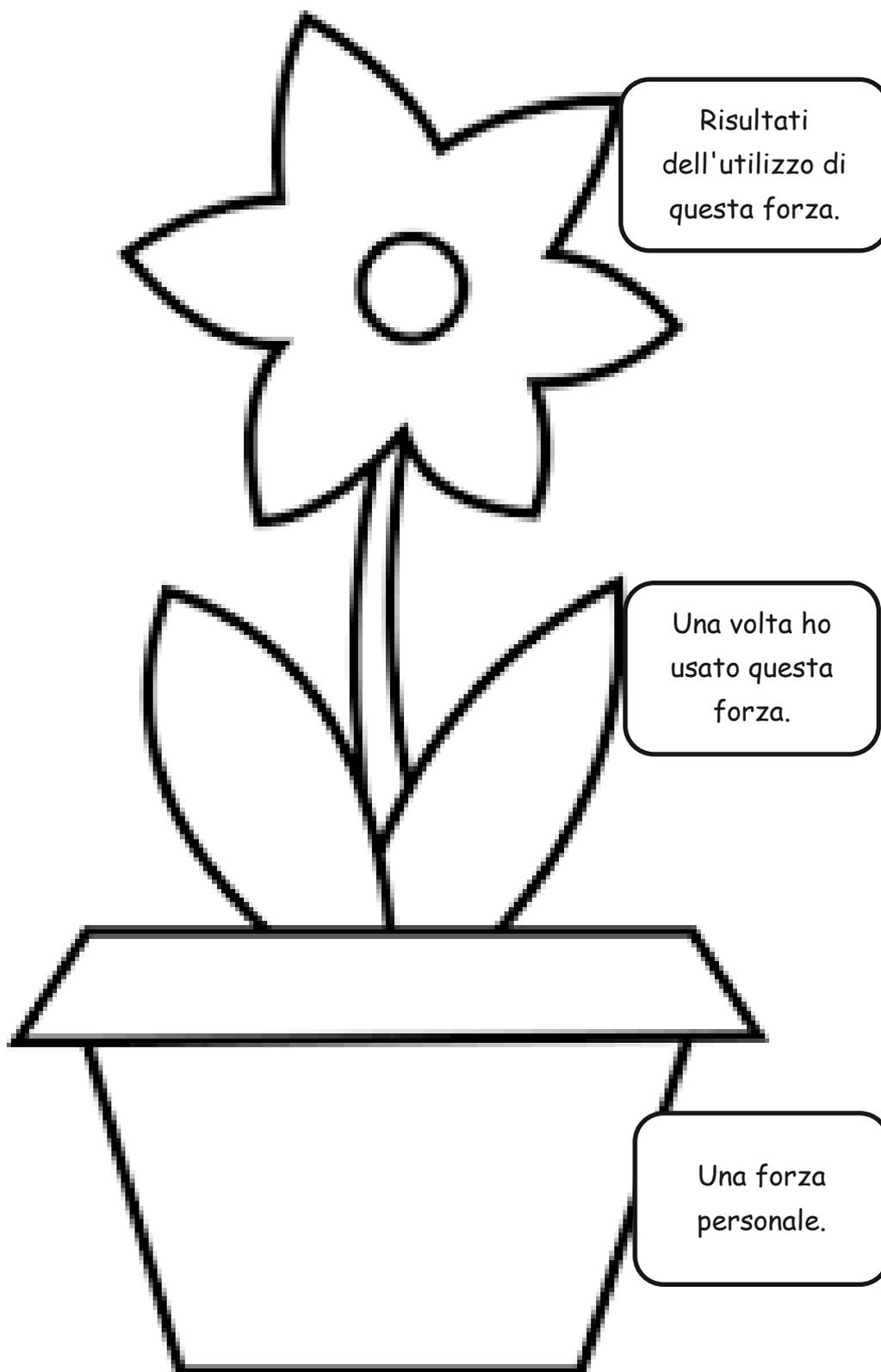
- Chiede agli alunni di collegare i sentimenti con ogni discorso positivo su di sé che si potrebbe applicare e di proporre insieme altre frasi di sentimenti e risposte.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

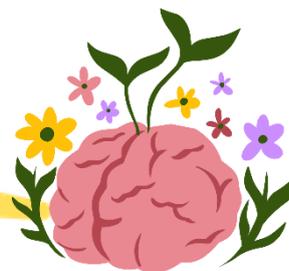
- Lo specialista riassume quanto discusso e pone le seguenti domande: *Cosa avete imparato dalla sessione di oggi?*, *Cosa potete fare di diverso in una futura situazione difficile?*, *Come potete sentirvi meglio?*
- L'attività del flipchart sulle emozioni può essere ripetuta anche alla fine della lezione, se si ha tempo.



IL MIO FIORE FORTE



CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



SESSIONE DI GRUPPO 10

Titolo/argomento:

- "Il gioco della margherita" - educazione alla tolleranza

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

- capire che non sono i coetanei a darci fastidio, ma i loro atteggiamenti;
- migliorare il loro atteggiamento di tolleranza.

Preparazione:

- L'esperto deve preparare due grandi disegni di due margherite su lavagne o fogli a fogli mobili separati, entrambi con un numero di petali pari al numero di bambini del gruppo. Sui petali verrà scritto durante l'attività ciò che piace e non piace a ciascun membro della classe.

Risorse:

- 2 fogli per lavagna a fogli mobili/lavagne bianche;
- penne, pennarelli, ecc.

Attività principale:

- I bambini si siedono in cerchio, in modo da potersi vedere tutti. Occorre ricordare le regole di base: devono parlare uno alla volta, alzando la mano, e aspettare che l'oratore precedente abbia finito; devono mostrare rispetto e non prendere in giro le cose che gli altri stanno condividendo; devono capire che le cose da discutere non sono attacchi personali a nessuno, ma un modo per prestare maggiore attenzione all'altro e ai suoi bisogni.
- L'esperto invita gli alunni a condividere con i compagni ciò che amano durante le mattinate scolastiche (ad esempio chiacchierare con gli amici, scambiarsi le matite, ecc.) e annota le risposte nel primo disegno della margherita.
- Dopo aver completato la prima margherita, l'esperto invita i bambini a condividere con i compagni ciò che non gli piace quando sono a scuola (ad esempio che gli vengano toccati i capelli, che gli vengano sottratte le cose senza permesso ecc.
- Nel caso di bambini più grandi (9-10 anni), possono essere invitati a scrivere le proprie risposte sui petali di margherita, in modo da migliorare l'esperienza collettiva.
- I due disegni possono essere colorati e arricchiti di dettagli, se ai bambini piace soffermarsi su questo aspetto.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Dopo aver completato entrambi i disegni, l'esperto sottolinea quanto le persone siano diverse e come tutti debbano accettarlo, ma anche il fatto che la varietà offre forza a un gruppo/una comunità. Inoltre, l'esperto aiuta gli alunni a riflettere sul fatto che ci possono essere atteggiamenti o comportamenti che non ci piacciono, che ci infastidiscono o addirittura causano dolore e avvia una discussione su come prevenire tutto ciò.
- La conclusione principale dell'attività è che gli alunni dovrebbero prestare attenzione a ciò che non piace agli altri e cercare di evitare questi comportamenti, mentre dovrebbero anche prestare attenzione a ciò che piace e diverte gli altri e cercare di fare di più con questi comportamenti.

SESSIONE DI GRUPPO 11

Titolo/argomento:

- Sviluppo dell'empatia

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

- capire che le parole e i gesti hanno un significato;
- essere in grado di trovare nuovi modi di relazionarsi con i coetanei.

Preparazione:

- Lo specialista può preparare un elenco di comportamenti inadeguati che si sono verificati o continuano a verificarsi durante le interazioni tra gli alunni (ad esempio, situazioni specifiche di bullismo, mancanza di rispetto per le opinioni o le cose altrui, ecc.)
- In alternativa, lo specialista potrebbe fare riferimento a una storia che gli alunni conoscono e amano, in modo da poterla raccontare (ad esempio, situazioni tratte dai romanzi di Harry Potter).

Risorse:

- carta da lettere, penne.

Attività principale:

- L'esperto invita i ragazzi a discutere diverse situazioni di comportamenti inappropriati che possono verificarsi o che si sono verificati nella loro vita quotidiana, senza etichettare in alcun modo i comportamenti. Ad esempio, l'esperto potrebbe dire *Immaginiamo la seguente situazione...*
- Per ogni situazione, i bambini sono invitati a identificare i sentimenti e i pensieri di ciascun personaggio.
- Più avanti, lo specialista conduce la discussione verso ipotetici cambiamenti di quelle situazioni: *Cosa sarebbe successo se i personaggi avessero detto o fatto cose diverse? Quale comportamento avrebbe portato a un altro tipo di sentimenti o pensieri?* In pratica, agli studenti viene chiesto di ricostruire le situazioni/la trama della storia per ottenere un effetto diverso sul modo in cui i personaggi sentono e pensano.
- Si può anche chiedere loro di scrivere o disegnare un finale diverso per una storia basata sulle discussioni della sessione.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Un potenziale compito per la settimana successiva potrebbe essere quello di prestare attenzione agli altri intorno a loro (in famiglia o in classe) e cercare di identificare ciò che provano e pensano. Gli alunni possono anche verificare se avevano ragione o meno chiedendo a queste persone di condividere i loro sentimenti e pensieri nelle rispettive situazioni.

SESSIONE DI GRUPPO 12

Titolo/argomento:

- "Le emozioni sul mio viso": "leggere" le espressioni facciali e il linguaggio non verbale

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

- riconoscere le emozioni degli altri, decifrando il linguaggio non verbale;
- essere in grado di dare un nome alle emozioni degli altri;
- sviluppare l'empatia.

Preparazione:

- A seconda del livello di competenza degli alunni nelle abilità sociali, le emozioni su cui lavorare possono variare: se il livello di competenza è più basso, l'attività dovrebbe concentrarsi sulle emozioni di base, mentre se il livello di competenza è più alto, l'attività può concentrarsi su emozioni più elaborate (per ulteriori idee, consultare la ruota delle emozioni di Plutchik).
- All'inizio della sessione, si può chiedere agli alunni di condividere le loro esperienze nel tentativo di identificare le emozioni degli altri durante la settimana precedente.

Risorse:

- diverse serie di carte illustrate che rappresentano diverse emozioni/ appunti scritti con parole che designano le emozioni.

Attività principale:

- L'esperto divide il gruppo in gruppi di lavoro più piccoli (3-5 persone), in base al numero totale di alunni. Spiega ai ragazzi che faranno un gioco in cui ogni membro di una squadra dovrà scegliere a caso una carta emozione/un nome emozione e rappresentare, usando solo l'espressione facciale, la rispettiva emozione. Gli altri membri del gruppo di lavoro devono indovinare quale emozione il loro collega sta esprimendo non verbalmente.
- Questo gioco può essere svolto in molti modi (ad esempio, si possono rappresentare le emozioni di diversi personaggi di libri o film, il gruppo può essere diviso in coppie o lavorare anche frontalmente, ecc).
- Lo specialista spiegherà poi come le persone possano provare in modo diverso le stesse emozioni, ma ci sono alcune somiglianze che ci aiutano a riconoscere le emozioni degli altri. Può indicare alcuni di questi indizi specifici di alcune emozioni. Inoltre, lo specialista può condividere il fatto che, per quanto ci sforziamo di nascondere le nostre emozioni, esse possono essere visibili per qualcuno che ci conosce molto bene.
- Altrettanto essenziale è far notare agli alunni l'importanza del linguaggio non verbale nella nostra vita e sottolineare il fatto che dobbiamo prestare attenzione agli altri per comprendere meglio il nostro ambiente sociale e anche per capire l'impatto delle nostre azioni sugli altri.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Un compito potenziale per la settimana successiva potrebbe essere quello di prestare attenzione agli altri intorno a loro (preferibilmente persone meno conosciute dei membri della famiglia o dei compagni di classe) e cercare di identificare ciò che provano, giudicando dalle loro espressioni facciali. Se si presenta l'occasione, gli alunni possono verificare se hanno ragione o meno chiedendo a queste persone di condividere i loro sentimenti e pensieri nelle rispettive situazioni.

SESSIONE DI GRUPPO 13**Titolo/argomento:**

- "La foresta speciale" - disegno di gruppo/ cooperazione

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

- migliorare le loro capacità di collaborazione;
- sviluppare i loro atteggiamenti di identità di gruppo.

Preparazione:

- Il prodotto finale sarà un disegno di gruppo che rappresenta una foresta.

Risorse:

- carta da disegno lunga/foglio a fogli mobili;
- pennarelli, matite colorate, pastelli, colori ad acqua, colori a dita, ecc.

Attività principale:

- L'esperto inizia la sessione con un esercizio di immaginazione. Chiede agli alunni di immaginare di essere alberi. Ogni bambino immaginerà nella sua mente il tipo di albero che vuole essere: rifletterà sulla forma dei suoi rami e delle sue foglie, immaginerà se ha fiori o frutti; i bambini non devono necessariamente attenersi alla realtà degli alberi: possono immaginare un albero di Natale che produce fichi, per esempio. Dopo che ogni alunno ha un'immagine chiara dell'albero che vuole essere, l'esperto chiede agli alunni di scegliere un punto sul foglio da disegno o sulla lavagna a fogli mobili e di disegnare l'albero della loro immaginazione esattamente come l'hanno immaginato (l'esperto deve aiutare gli alunni a scegliere la dimensione giusta del disegno: se è troppo grande, rimarrà troppo poco spazio per gli altri alunni e se è troppo piccolo, il disegno non sarà distinguibile tra gli altri). Gli alunni creeranno insieme il disegno di una foresta unica, con ogni albero che rappresenta un membro del gruppo.
- Una volta completato il disegno, si chiede al gruppo di dare un nome alla loro foresta speciale. L'esperto invita gli alunni a riflettere sulle particolarità di ogni albero e su come queste riflettano le caratteristiche di ogni membro del gruppo, ma anche su come ogni albero abbia le proprie esigenze per prosperare nella foresta.
- Inoltre, l'esperto può rafforzare l'idea di unione, di sforzo collettivo e di sostegno reciproco, invitando gli alunni a continuare a collaborare tra loro per coltivare il loro bosco speciale.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista utilizzerà il disegno della foresta per ricordare ai bambini in diverse occasioni la loro identità comune e il sostegno reciproco, ma anche il fatto che ogni albero è diverso e deve essere trattato con un'attenzione particolare.
- Inoltre, un possibile compito per i bambini è quello di pensare a come migliorare il loro bosco speciale e migliorare il lavoro di squadra per far prosperare il loro bosco. Possono presentare le loro idee davanti alla classe.

GESTIONE DELLE RELAZIONI



SESSIONE DI GRUPPO 14

Titolo/argomento:

- Presentazioni reciproche - ascolto attivo

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

- comprendere il significato di una relazione e come gestirla;
- conoscere e praticare l'ascolto attivo;
- capire la personalità e l'atteggiamento.

Preparazione:

- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo.
- Lo specialista presenterà l'argomento alla classe.

Risorse:

- lavagna a fogli mobili/lavagna bianca;
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, gomma, temperino, pennarelli.

Attività principale:

- L'esperto scrive alla lavagna la parola "relazione" e chiede agli studenti di trovare parole pertinenti per descrivere questo concetto, guidando la discussione verso gli aspetti che costruiscono una buona relazione e quelli che la distruggono.
- Dopo la discussione di gruppo, l'esperto divide il gruppo in coppie e ogni alunno pone al proprio compagno alcune domande su di sé per conoscersi, prende appunti e poi ogni alunno presenta il proprio compagno alla classe.
- Lo specialista sottolinea quindi l'importanza e le caratteristiche dell'ascolto attivo e può chiedere al gruppo di votare la descrizione più precisa. Inoltre, per stimolare la comprensione dei principi sociali e dell'ascolto attivo, nonché delle regole di comunicazione, lo specialista analizza gli elementi e gli atteggiamenti chiave emersi durante l'esercizio di presentazione reciproca (ad esempio, protezione, aiuto, valorizzazione, ecc.).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista assegna agli alunni un compito per la settimana successiva: esercitarsi nell'ascolto attivo con chi li circonda.

SESSIONE DI GRUPPO 15

Titolo/argomento:

- Gestione dei conflitti

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

- essere consapevoli del fatto che le relazioni hanno aspetti positivi e negativi;

- essere in grado di riconoscere i problemi/conflitti che possono sorgere nelle relazioni ;
- lavorare in modo collaborativo per gestire i conflitti;
- comunicare efficacemente a livello verbale e non verbale e prendere decisioni in gruppo;
- migliorare le loro capacità di negoziazione.

Preparazione:

- Lo specialista può chiedere agli alunni di condividere le loro esperienze di ascolto attivo durante la scorsa settimana.
- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo.
- Lo specialista presenterà l'argomento alla classe.

Risorse:

- elenco con situazioni/ scenari positivi e negativi e illustrazioni di problemi/ conflitti (si vedano gli allegati alle pagine 127-128);
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, gomma, temperino, pennarelli.

Attività principale:

- A ciascuno degli alunni viene consegnata una serie di cartoncini raffiguranti diverse emozioni: ad esempio, gioia, tristezza, rabbia, disgusto, paura, ecc. (si possono usare le emoticon del foglio di lavoro a pagina 91). L'esperto presenta agli alunni diverse situazioni positive e negative, mentre agli alunni viene chiesto di sollevare i cartoncini delle emozioni che riflettono come si sentono in ogni situazione.
- Successivamente, gli alunni vengono divisi in gruppi di tre e ogni gruppo riceve il foglio di lavoro con le illustrazioni di diversi problemi/conflitti che possono danneggiare una relazione. Gli alunni devono collaborare e capire qual è il problema e come possono affrontarlo. Scriveranno/disegneranno le loro idee per risolvere i conflitti e poi le presenteranno al gruppo.
- In alternativa, ogni gruppo deve scegliere un'illustrazione e interpretare la situazione e la sua soluzione davanti al gruppo.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Dopo che tutti i piccoli gruppi hanno presentato le loro soluzioni, gli alunni sono invitati a offrire il loro feedback e a individuare le principali linee guida per la risoluzione dei conflitti. L'esperto sottolineerà il valore del conflitto nelle relazioni e le principali strategie per affrontarlo.
- Un compito potenziale per la settimana successiva potrebbe essere quello di osservare come loro e gli altri gestiscono i conflitti nelle relazioni.

SITUAZIONI CHE POSSONO SCATENARE EMOZIONI DIVERSE NELLE DISCUSSIONI

Scenario 1:

Avete chiesto a un amico di prestarvi le sue forbici per realizzare un progetto, ma ora non sapete dove siano.

Scenario 2:

Avete un giocattolo nuovo di zecca e il vostro amico vi chiede se può giocarci.

Scenario 3:

Il vostro amico è caduto e si è fatto male alla gamba. Sta piangendo.

Scenario 4:

L'insegnante vi chiede di risolvere un problema di matematica molto difficile alla lavagna.

Scenario 5:

Tua madre ti ha detto di prepararti perché ti accompagnerà a casa della tua amica.

Scenario 6:

I vostri genitori vi sorprendono con un regalo che desideravate davvero per il vostro compleanno.

Scenario 7:

Avete prestato il vostro giocattolo preferito a un amico, ma lui/lei lo ha rotto.

ILLUSTRAZIONI DEI CONFLITTI



SESSIONE DI GRUPPO 16

Titolo/argomento:

- Valori personali

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

- conoscere il concetto di valori personali;
- identificare i propri valori personali;
- capire che non devono compromettere i propri valori per compiacere gli altri;
- comunicare chiaramente le proprie esigenze ed essere in grado di mantenere buoni rapporti con gli altri.

Preparazione:

- Lo specialista può chiedere ai ragazzi di condividere le loro esperienze osservando il modo in cui loro e gli altri tendono a risolvere i conflitti nelle relazioni.
- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo.
- Lo specialista presenterà l'argomento alla classe.

Risorse:

- lavagna a fogli mobili/lavagna bianca;
- foglio di lavoro "La piramide dei valori" (vedi allegato a pagina 130);
- carta da lettere, penne, matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli;
- connessione a Internet, computer portatile, videoproiettore e altoparlanti.

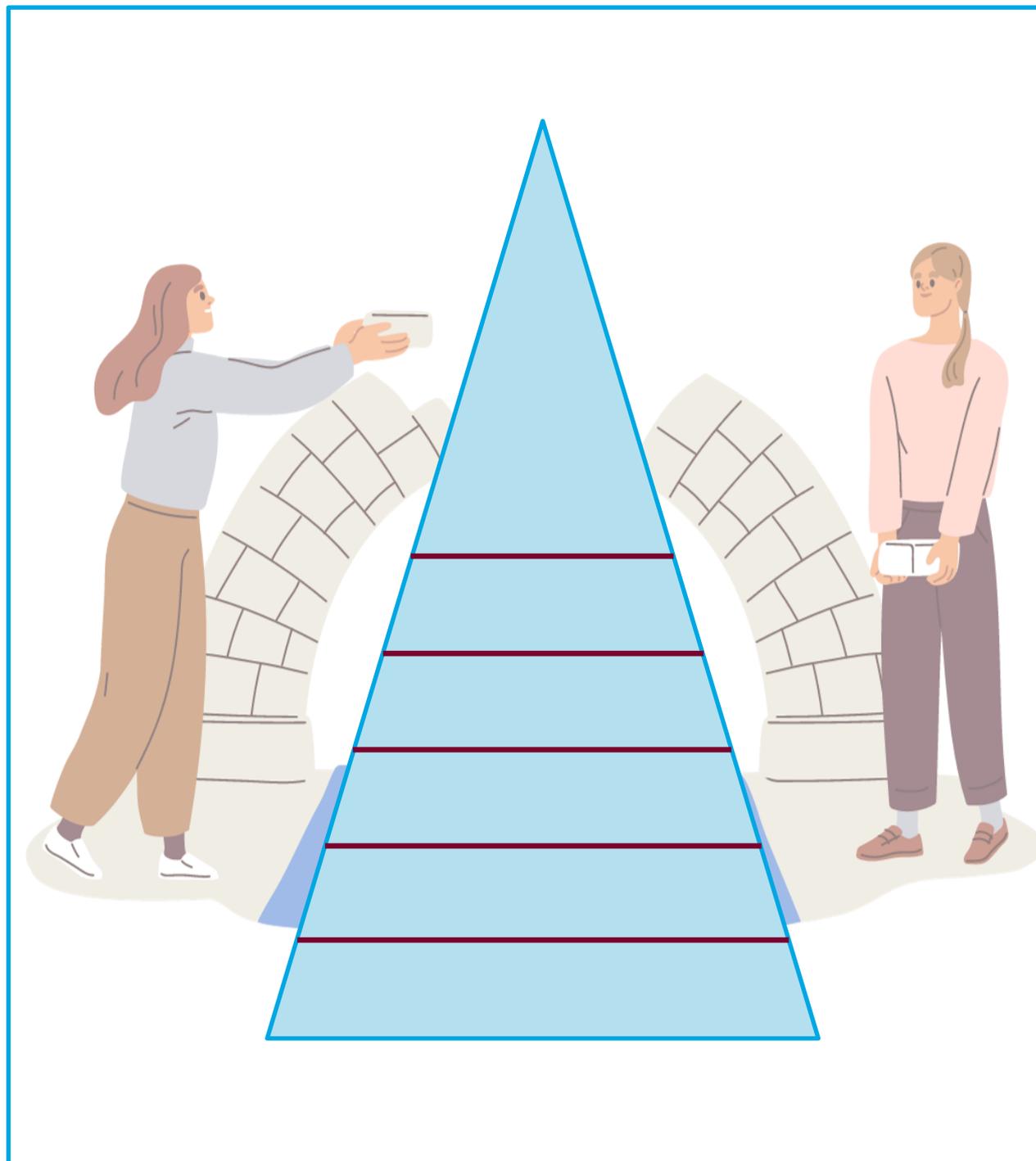
Attività principale:

- Come introduzione alla sessione, lo specialista mostra agli alunni un video (<https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>) e discute con il gruppo il concetto di valori personali, evidenziando i diversi valori necessari per costruire una buona relazione.
- L'esperto farà quindi un elenco alla lavagna/lavagna a fogli mobili con i diversi valori personali. Gli alunni ricevono il foglio di lavoro "La piramide dei valori" e viene chiesto loro di scrivere i sei valori più importanti in base alla loro importanza (il più importante sarà in cima) sulla piramide inclusa nel foglio di lavoro. L'obiettivo è che ogni alunno rifletta sui propri valori.
- Poi il gruppo viene diviso in gruppi di lavoro di 3-4 alunni. I gruppi di lavoro devono negoziare i valori personali ed elaborare un elenco che rifletta i 6 valori principali di tutti i membri. Presentano poi i loro risultati al gruppo.
- Lo specialista discute con il gruppo il processo di scelta dei valori del piccolo gruppo a partire dai valori personali dei membri. Sottolinea gli elementi del processo e i rischi di rinunciare ai valori personali a favore di altri, nonché i rischi di essere inflessibili quando si cerca di entrare in un gruppo. L'esperto sottolineerà il fatto che le somiglianze nei valori personali sono le premesse per avviare relazioni sociali e che i compromessi rispetto ai propri valori personali per evitare conflitti o per compiacere gli altri non sono scelte funzionali necessarie.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'attività può proseguire con la creazione di una gerarchia comune di valori sociali per l'intero gruppo. Lo specialista può far notare che tutte le persone che diventano membri di gruppi sociali devono aderire ai valori sociali di quel gruppo, ma è necessario un equilibrio tra valori personali e sociali.

LA PIRAMIDE DEI VALORI



SESSIONE DI GRUPPO 17

Titolo/argomento:

- Gestire le emozioni nelle relazioni

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

- comprendere gli aspetti negativi e positivi delle relazioni;
- imparare che tutte le emozioni sono valide, ma non tutte le reazioni lo sono;
- essere in grado di assistere gli altri nella gestione di situazioni difficili;
- migliorare le loro capacità di comunicazione.

Preparazione:

- Lo specialista può chiedere agli alunni di ricordare i valori comuni del gruppo.
- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo.
- Lo specialista presenterà l'argomento alla classe.

Risorse:

- elenco con situazioni/ scenari per il gioco di ruolo (vedi allegato a pagina 132);
- lavagna bianca/flipchart;
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- L'esperto divide il gruppo in coppie e le invita a fare un brainstorming sugli aspetti positivi e negativi di una relazione. I ragazzi condivideranno alcune idee, che l'esperto elencherà in due disegni (una nuvola e un sole) realizzati sulla lavagna/flipchart: gli aspetti negativi di una relazione saranno annotati in una nuvola, mentre quelli positivi in un sole. L'esperto deve sottolineare che le relazioni hanno momenti positivi e momenti difficili e che è utile imparare a gestirli tutti.
- In seguito, gli alunni vengono divisi in gruppi di 4-5 persone e viene chiesto loro di giocare di ruolo (di immedesimarsi nei personaggi) e in cui uno dei membri del gruppo deve affrontare alcuni problemi/situazioni difficili nelle relazioni, mentre gli altri assumono il ruolo di supporto, di "pensare fuori dagli schemi" della situazione e di aiutarlo. Gli alunni devono collaborare per capire come affrontare il problema. Possono scrivere tutte le loro idee e poi sceglierne una che ritengono più appropriata da presentare all'intero gruppo.
- Lo specialista facilita la condivisione di opinioni e sentimenti riguardo al gioco di ruolo e indica modi sani per convalidare le emozioni e offrire sostegno.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista sottolinea che tutte le emozioni sono valide e accettabili. Tuttavia, non tutte le reazioni sono accettabili! Liberare le emozioni intense è salutare se fatto in modo appropriato. Anche se non va bene urlare e gridare contro gli altri, l'atto di urlare può essere piuttosto terapeutico. Offrire ai bambini uno spazio sicuro per urlare, seguito da un modo sano di andare avanti, può essere molto efficace.

SITUAZIONI PER IL GIOCO DI RUOLO

Scenario 1:

Sull'autobus, un ragazzo più grande vi chiede di cambiare posto con il suo amico, in modo che possano sedersi insieme. Siete arrivati prima per avere un posto al finestrino e non vi piace la posizione del suo amico.

Scenario 2:

Il vostro amico non vuole giocare con voi e sembra avere nuovi amici e vi lascia soli.

Scenario 3:

Un amico ha ferito i vostri sentimenti condividendo i vostri segreti privati con un altro amico.

Scenario 4:

È l'ora della pausa e avete dimenticato il pranzo a casa. Avete molta fame.

Scenario 5:

Qualcuno ha rubato tutte le matite.

Scenario 6:

Tua madre dice che non puoi giocare ai videogiochi questo fine settimana.

Sessione finale

SESSIONE DI GRUPPO 18

Titolo/argomento:

- Autovalutazione dei progressi e lezioni apprese

Obiettivi terapeutici/risultati attesi

Partecipando a questa attività, i bambini

- imparare a valutare e riassumere le proprie esperienze di apprendimento;
- essere in grado di riflettere e riconoscere i propri progressi;
- essere motivati a svilupparsi e a crescere ulteriormente.

Preparazione:

- Lo specialista deve annunciare al gruppo che questa è la riunione finale e che il suo scopo è quello di auto-riflettere sui progressi compiuti e trarre conclusioni sulle lezioni apprese.

Risorse:

- foglio di lavoro (vedi allegato a pagina 134);
- carta da lettere, penne, matite, matite colorate, pennarelli.

Attività principale:

- Ai ragazzi viene chiesto di ricordare il momento in cui hanno iniziato le sessioni di gruppo e il loro livello di competenza sull'intelligenza emotiva e come sono progrediti partecipando alle sessioni di gruppo e il loro attuale livello di conoscenza e abilità riguardo alle componenti dell'intelligenza emotiva. Si chiede loro di esprimere le proprie riflessioni facendo uso del proprio corpo in piedi, come se il loro corpo fosse un termometro o una scala verticale, e di indicare con le mani il loro livello di conoscenza e abilità passato e poi quello attuale.
- Inoltre, si chiede agli alunni di scrivere sul foglio di lavoro le impressioni e i sentimenti relativi a ciò che hanno imparato e sperimentato e le idee su come intendono utilizzare il loro attuale livello di conoscenza e abilità.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Alla fine della sessione, i ragazzi sono invitati a immaginare che al centro della stanza ci sia uno zaino che ognuno di loro porterà con sé durante il proprio viaggio nella vita e ognuno di loro potrebbe metterci dentro una cosa importante che desidera ricordare e continuare ad applicare dalle sessioni di gruppo sull'intelligenza emotiva.
- Come continuazione della riflessione sui progressi e sulle cose che hanno imparato, gli alunni potrebbero essere istruiti a:
 - progettare un poster individuale o di gruppo con le regole o le cose che dovrebbero continuare a fare per mantenere la consapevolezza di sé e della società e per gestire le proprie emozioni e le proprie relazioni;
 - creare una pagina di diario (possono usare disegni, simboli, parole, adesivi ecc.) per ricordare le cose che hanno imparato e le abilità che hanno sviluppato;
 - fare un collage di foto con emozioni difficili e potenziali idee su come affrontarle in modo sano e funzionale.



COSA HO IMPARATO?



COSA DEVO APPLICARE?



COSA MI È PIACIUTO?



COSA NON MI È PIACIUTO?