



UN PRIMO PASSO

Accompagnare
i processi di crescita

Manuale Classi Seconde



Tre gradini per il futuro è un progetto nato da una rete territoriale costituitasi il primo febbraio 2015 promossa da Associazione Lucia Paternoster e Oratorio di Bagnolo Mella. La rete ha coinvolto Amministrazione Comunale, Istituto Comprensivo, AGE, Cooperativa Il Calabrone. Per tre anni, dal 2016 al 2019 il progetto è stato sostenuto da questi enti.

Tre gradini per il futuro si è posto l'obiettivo di accompagnare la strutturazione di interventi di prevenzione per il territorio a partire dall'ambito scolastico in modo stabile e continuativo. L'approccio strategico si è stato orientato a ottimizzare le competenze, aumentare le capacità di prevenzione dei contesti, attraverso la formazione agli adulti, mantenere la specificità dell'intervento attraverso l'interazione con figure professionali. Gli interventi sviluppati nel triennio hanno visto gradualmente ridurre la presenza di interventi esterni e incrementato le azioni da parte delle figure di riferimento.

"Un primo passo" è rivolto ai bambini della scuola primaria con l'obiettivo di sostenere e sviluppare le life skills. I percorsi sono diversificati, nelle modalità e nelle tempistiche proposte, per fascia di età e caratteristiche della classe. La promozione delle competenze si fonda nell'utilizzo dell'azione come strumento attivo di apprendimento con un ambiente e strumenti adatti a stimolare spontaneità e creatività. Le attività sono condotte dai docenti formati e accompagnati dal manuale che contiene indicazioni per la gestione delle attività e dei gruppi classe con caratteristiche specifiche per la fascia della primaria.

Ci auguriamo che questo strumento possa divenire una mappa che aiuti bambini ed insegnanti ad orientarsi per intraprendere un viaggio al termine del quale ci si sentirà tutti un po' più grandi.

L'Equipe Prevenzione della Cooperativa Il Calabrone

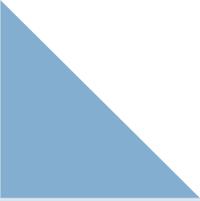
Novembre 2018

SOMMARIO

PREMESSA	7
DALLA TEORIA...	9
RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI E GESTIONE DELLA RABBIA	10
LAVORARE CON IL GRUPPO	13
...ALLA PRATICA	15
LE ATTIVITÀ E SCHEDE OPERATIVE	16
UN PRIMO PASSO – CLASSE SECONDA: IL PERCORSO	17
I PIANETI DELLE EMOZIONI	18
IL DRAGO DI...	19
IL MIO DRAGO DELLA RABBIA	21
LA POZIONE MAGICA PER I DRAGHI DELLA RABBIA	23
GLI INGREDIENTI DELLA POZIONE	25
COSTRUIAMO LA POZIONE	27
ATTIVITÀ E STRUMENTI DI SUPPORTO	29
EMOZIONOMETRO	31
SENSAZIONI DEL CORPO E SENSAZIONI DEL CUORE	33
EMOZIONI MASCHERATE	35

PREMESSA

La proposta rivolta alle classi seconde della primaria si focalizza sui temi delle emozioni. Viene dato seguito al lavoro aperto con le classi prime rispetto alle abilità dei bambini di riconoscerle con l'intento di consolidarne la consapevolezza e la capacità di gestione. Il manuale offre uno spazio teorico riferito alla fase evolutiva ed alle tappe incontrate dai bambini nella comprensione delle emozioni. Propone una chiave di lettura riferita all'emozione della rabbia. Sviluppa attraverso le schede operative attività volte a supportarne la capacità di controllo. Sulla base della nostra esperienza di attività nella scuola primaria, avviata nel 2008, abbiamo osservato come già nelle classi seconde si presentino situazioni critiche che ruotano attorno alla gestione della rabbia. Talvolta le manifestazioni esplosive dei bambini compromettono il clima relazionale e rendono problematica la conduzione della classe. Questo manuale vuole quindi proporre un percorso che, oltre a permettere ai bambini di conoscere l'emozione della rabbia, li aiuti ad individuare delle strategie utili per provare a gestirla anche con il supporto degli insegnanti.



**Dalla
teoria...**

RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI E GESTIONE DELLA RABBIA

Il termine emozione deriva dal latino "e-moveo" cioè muovere. L'emozione è qualcosa che nasce dentro e muove sensazioni, stati d'animo, comportamenti. L'emozione parla e dice qualcosa di se stessi e degli altri: dei bambini, degli insegnanti, dei genitori. Quante emozioni circolano e cambiano in una scuola: esse non possono essere catalogate in buone e cattive perché ognuna ha un proprio senso e può aprire la strada alla comprensione di qualcosa che le persone stanno vivendo.

Punti di attenzione:

- Tutte le emozioni sono legittime ed è importante darvi un nome
- Riconoscere i motivi scatenanti
- Trovare diverse modalità di gestione
- Le emozioni possono spaventare, disorientare ma non sarà attraverso la negazione che esse si modificheranno. Sarà piuttosto la cura, la delicatezza nel guardarle, il darsi del tempo per raccontarle e condividerle a non trasfor-

marle in sofferenza e comportamenti problematici.

LA COMPRESIONE DELLE EMOZIONI

Per comprensione delle emozioni si intende generalmente una conoscenza cosciente dei processi emotivi propri e altrui (Southam-Georow, Kendall, 2002).

Secondo Pons, Harris e Rosnay la comprensione delle emozioni è un concetto complesso e multicomponentiale in cui entrano in gioco diverse abilità specifiche. Più precisamente vengono individuate almeno nove componenti che concorrono a definire la comprensione delle emozioni.

COMPONENTE I ETICHETTAMENTO

Intorno ai due-tre anni, i bambini iniziano a essere in grado di riconoscere e nominare le emozioni base (felicità, tristezza, paura e rabbia) leggendo segnali espressivi del volto. In particolare, vengono comprese per prime le emozioni

positive mentre quelle negative successivamente; questo perché i bambini riconoscono prima le informazioni della bocca (che connotano la felicità - sorriso) e solo in seguito quelle della zona oculare (tristezza, rabbia, paura).

COMPONENTE II CAUSA ESTERNA

Intorno ai tre-quattro anni i bambini cominciano a capire come le cause esterne influenzino le emozioni proprie e degli altri. Essi sono in grado di anticipare la tristezza che un bambino proverebbe se perdesse un gioco, o la felicità se ricevesse un regalo. I bambini distinguono prima le situazioni che causano felicità rispetto a quelle che provocano rabbia o tristezza.

COMPONENTE II DESIDERIO

Intorno ai quattro anni i bambini cominciano a rendersi conto che le reazioni emotive delle persone dipendono dai loro desideri. Due persone possono quindi provare emozioni diverse di fronte ad una stessa situazione perché essi hanno diversi desideri.

**COMPONENTE IV
CONOSCENZA**

Fra i cinque e i sei anni i bambini iniziano a capire come le credenze (siano esse vere o false) portino a reazioni emotive differenti. Una credenza mi porta a fare una lettura e dare un significato alle situazioni che vivo e di conseguenza questo vincola le emozioni vivo.

**COMPONENTE V
RICORDO**

Fra i tre e i sei anni i bambini iniziano a comprendere la relazione tra ricordo ed emozione; capiscono che l'intensità di un'emozione decresce nel tempo e alcuni elementi presenti possono servire come segnale che riattiva emozioni passate.

**COMPONENTE VI
REGOLAZIONE**

I bambini utilizzano diverse strategie per controllare le emozioni. Bambini di sei-sette anni ricorrono per lo più a strategie comportamentali mentre sugli otto anni anche strategie psicologiche.

**COMPONENTE VII
OCCULTAMENTO**

Non sempre l'espressione emotiva degli esseri umani corrisponde all'emozione che essi provano in quel momento. Intorno ai quattro-sei anni infatti i bambini iniziano a comprendere che può esserci discrepanza tra l'espressione di un'emozione e l'emozione realmente provata.

**COMPONENTE VIII
EMOZIONI MISTE**

Intorno agli otto anni i bambini iniziano a comprendere che una persona può avere molteplici o anche contraddittorie risposte emotive ad una data situazione.

**COMPONENTE IX
MORALE**

Dagli otto anni circa i bambini iniziano a capire che sentimenti negativi risultano da un'azione moralmente reprimibile (es. rubare, dire bugie) e che sentimenti positivi derivano da un'azione moralmente lodevole (fare un sacrificio, confessare un misfatto).

Comprensione della natura delle emozioni	Comprensione delle cause delle emozioni	Comprensione del controllo delle emozioni
I: Riconoscimento e categorizzazione di gioia, paura, tristezza, collera	II: Comprensione delle cause esterne (tre anni) III: Comprensione del ruolo dei desideri (quattro anni)	
	IV: Comprensione del ruolo delle credenze (sei anni) V: Comprensione dell'influenza dei ricordi (cinque-sei anni)	VII: Distinzione emozione apparente/provata (sei anni)
VIII: Categorizzazione di emozioni miste (otto anni)	IX: Comprensione del ruolo della moral (otto anni)	VI: Regolazione dell'esperienza emotiva (otto anni)

**Componenti della comprensione delle emozioni (età di comparsa).
Adattato da Pons, Doudin, Harris, de Rosnay, 2002.**

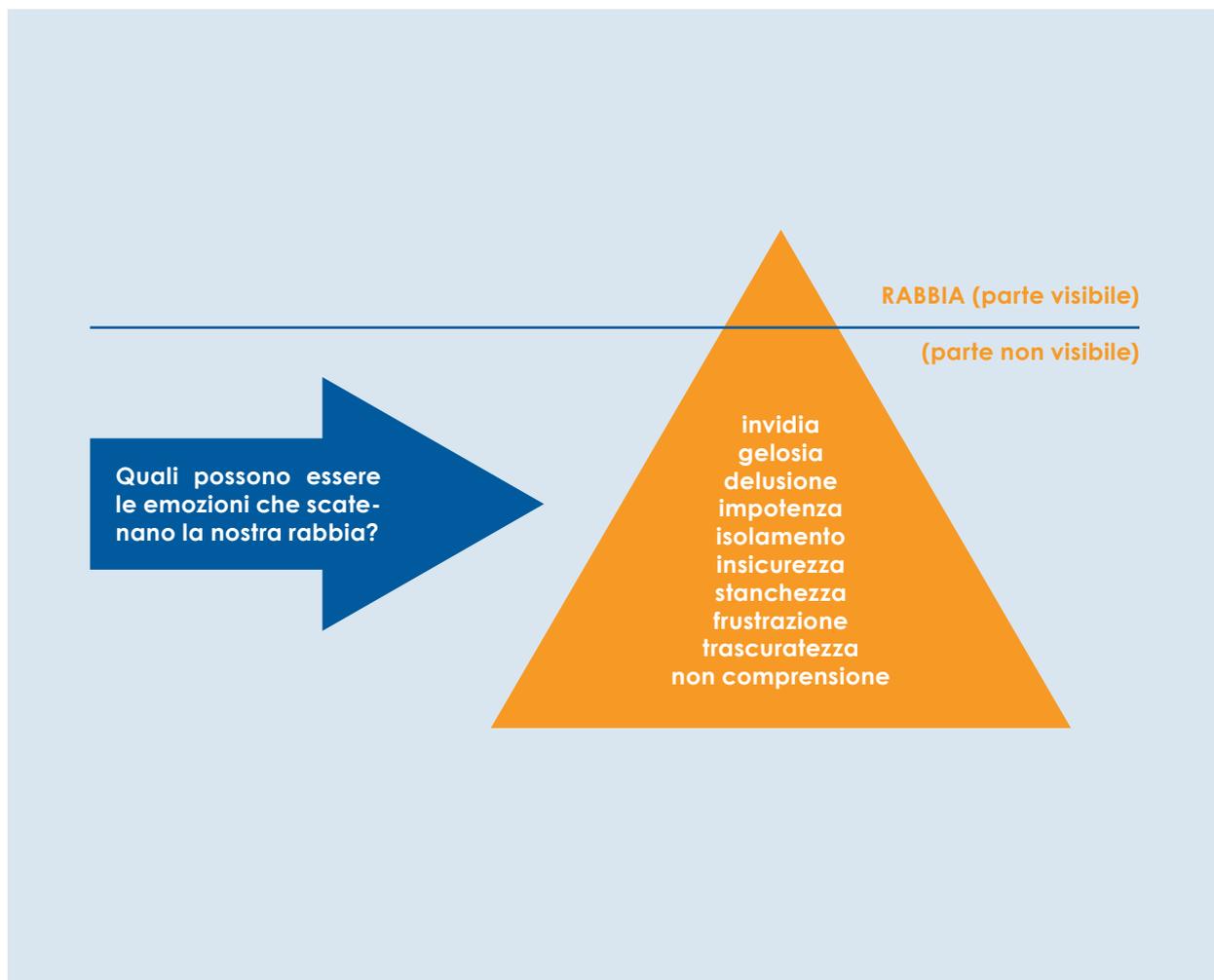
SPIEGARE IL FUNZIONAMENTO DELLA RABBIA CON L'ICEBERG¹

La rabbia è molto simile ad un iceberg sotto il quale si trovano dei vissuti molto importanti: la parte visibile fuori dall'acqua rappresenta l'ira esterna (i comportamenti che si attivano nel momento in cui si esterna la rabbia), sotto, invece, la parte invisibile ovvero le emozioni e le situazioni che attivano la rabbia.

La rabbia in tutte le sue sfumature è un'emozione forte che ci inonda come un fiume in piena portandoci a fare o dire cose di cui non abbiamo il pieno controllo. Aiutare i bambini a riconoscere quali vissuti si nascondono sotto l'iceberg permette di dare occhi e parole a questa emozione; occhi perché consente di vedere quali vissuti alimentano la rabbia e parole perché aiuta ad esprimerla per farci capire dagli altri.

L'opportunità che si vuole dare ai bambini attraverso questo percorso (in particolare le schede sul drago della rabbia e la sua pozione magica) è quella di dare voce alla propria rabbia, darsi un tempo per conoscerla e raccontarla agli altri.

¹ Stefano Rossi, *Classi e studenti difficili. Insegnare ed educare gli adolescenti oppositivi, aggressivi e iperattivi*, Edizioni la Meridiana.



LAVORARE CON IL GRUPPO

LA STRUTTURAZIONE DI UN AMBIENTE EMOZIONALE

Secondo Carl Rogers sono tre le condizionali fondamentali per una relazione di supporto e per favorire un'atmosfera accogliente. Queste condizioni sono l'empatia, la considerazione positiva incondizionata e la coerenza.

L'empatia implica l'essere sensibili all'altro e alle emozioni che sta vivendo; significa non formulare giudizi, percepire significati di cui l'altro non è consapevole. Significa verificare le percezioni dell'altro e farsi guidare dalle risposte che si ricevono.

La considerazione positiva incondizionata è un atteggiamento che si ha verso l'altro e significa attribuire valore all'altro per quello che è!

La coerenza si riferisce al modo in cui la persona che presta aiuto all'altro è consapevole dei propri sentimenti e atteggiamenti e rimane fedele ad essi. Rogers sostiene

che la coerenza crei un senso di fiducia nell'altro perché sente di essere in presenza di una persona autentica.

Risulta importante, in tal senso, dare un'attenta considerazione alle seguenti aree:

- Ruoli, regole e confini
- Comprendere e dare importanza alle emozioni
- Pratica riflessiva

La fiducia si instaura più facilmente se ruoli, regole e confini sono chiaramente definiti all'inizio nel gruppo. Questo aiuta i bambini a sentirsi "contenuti" e sicuri. Un esempio di un confine temporale ben definito può essere "oggi l'attività durerà venti minuti durante i quali lavoreremo in cerchio e faremo...".

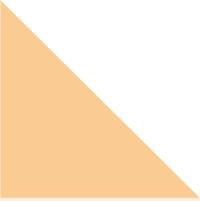
Durante l'attività diventa importante far capire ai bambini quale ruolo vogliamo assumere e portare avanti durante l'incontro.

Come possiamo aiutare i bambini ad essere più consapevoli delle proprie emozioni in modo costruttivo? È importante evitare le interpretazioni ma cercare piut-

tosto di commentare quello che si vede, si sente e si percepisce. Questo permette di mettere da parte il giudizio e può aiutare il bambino a sentirsi compreso.

Dopo aver terminato l'attività, sarebbe utile riservare alcuni momenti per riflettere sulle attività che si è scelto di proporre. Cosa è andato bene? Vi sono stati elementi difficili/faticosi? Cosa di potrebbe migliorare per la volta successiva? Come siamo stati?

Ma ora passiamo alla pratica!



...alla
pratica.

LE ATTIVITÀ E SCHEDE OPERATIVE

Una introduzione iniziale anticipa l'intenzionalità educativa e le parole chiave di ciascuna scheda. Ogni scheda è pensata per un utilizzo del singolo alunno come strumento per fare emergere il suo punto di vista/pensiero, la sua osservazione o emozione. Accompagna l'insegnante nell'utilizzo della scheda, un sistema di presentazione modulare in cui si ripetono, ad ogni unità di lavoro, le seguenti indicazioni:

TITOLO

Specifica e anticipa i contenuti.

A COSA SERVE

Introduce gli obiettivi della scheda in riferimento alle aree di lavoro trattate.

COSA DICO

Propone un 'bagaglio' di espressioni a cui attingere nel guidare al meglio i bambini.

COME SI USA

Indica i tempi e le modalità di compilazione e di condivisione.

COME MI PONGO

Presenta al docente l'atteggiamento verso la classe per rendere efficace l'attività.

QUALI MESSAGGI CHIAVE

Sono evidenziati i concetti fondamentali che l'attività vuole promuovere e far acquisire agli alunni.

LA PRESENTAZIONE DEL PERCORSO

Alla classe si presenta il percorso nei suoi tempi, nella sua forma, modalità e struttura. Si presentano le figure coinvolte ed il loro ruolo.

L'attenzione in questo incontro è volta a creare un clima positivo e di fiducia attraverso giochi di presentazione, la definizione del setting e delle regole con il gruppo classe. Il lavoro di presentazione ha la funzione di rendere partecipi e coinvolti tutti gli alunni. Un clima di accoglienza, ascolto e rispetto reciproco sono i presupposti fondamentali per la buona riuscita del percorso. In esso è chiesto ai bambini di mettersi in gioco in prima persona condividendo con gli altri parti della propria storia, emozioni.

Il cerchio è lo strumento principale per la comunicazione e il confronto. Al suo interno tutti hanno pari importanza, ci si vede tutti in faccia, si è meno "nascosti" dai banchi con l'intento di condividere con maggiore profondità rispetto al quotidiano.

Un primo passo

CLASSE SECONDA: IL PERCORSO

LA STRUTTURA BASE

Il percorso è pensato per essere realizzato in un tempo minimo di 6 ore articolate come nella tabella qui sotto.

Le schede/incontri base sono presentati in ordine temporale di realizzazione. Le prossime pagine presentano nello specifico le attività e le schede.

Il percorso è strutturato in sei ore di attività come da tabella. Il periodo migliore per l'implementazione del percorso è da svilupparsi tra gennaio e maggio. La cadenza degli incontri deve essere preferibilmente settimanale ma comunque non superiore ai 15 giorni. Le attività vanno accompagnate con materiali visibili appesi in aula.

	ATTIVITÀ/SCHEDA	TEMPO MINIMO DEDICATO	GESTIONE ATTIVITÀ	COINVOLGIMENTO	MATERIALE
INCONTRO 1 (2 ORE)	Presentazione percorso, apertura incontro e gioco di riscaldamento	45 minuti	Docente	Gruppo	Cartellone
	Camminata guidata	15 minuti	Docente	Gruppo	Libro
	ATTIVITÀ 1 I Pianeti delle emozioni	60 minuti	Docente	Gruppo	
INCONTRO 2 (2 ORE)	Apertura incontro e gioco di riscaldamento	30 minuti	Docente	Gruppo	
	ATTIVITÀ 2A Il drago di... ATTIVITÀ 2B Il mio drago della rabbia	90 minuti	Docente	Individuale	SCHEDA ATTIVITÀ 2A E 2B
INCONTRO 3 (2 ORE)	Apertura incontro e gioco di riscaldamento	15 minuti	Docente	Gruppo	
	ATTIVITÀ 3A La pozione magica per i draghi della rabbia ATTIVITÀ 3B Gli ingredienti della pozione ATTIVITÀ 3C Costruiamo la pozione	90 minuti	Docente	Individuale	SCHEDA ATTIVITÀ 3A, 3B E 3C
	Conclusione e compilazione del questionario	15 minuti	Docente	Gruppo	Questionari finali

I PIANETI DELLE EMOZIONI

INCONTRO 7

Attività

1

A COSA SERVE

Questa attività serve a riaprire il tema delle emozioni che avete iniziato ad affrontare l'anno precedente insieme alla classe. Nello specifico, questa attività, vuole permettere ai bambini di aumentare la capacità di esprimere e riconoscere le proprie e altrui emozioni.

COSA DICO

"Oggi riprenderemo un argomento affrontato già lo scorso anno. Le emozioni. L'anno scorso, attraverso la visione dei filmati, le abbiamo conosciute e sperimentate con alcuni giochi. Oggi proviamo ad approfondire questo tema con un'attività che si chiama *I pianeti delle emozioni*." È bene introdurre l'incontro con una breve attività di riscaldamento (giro di nomi e espressione di un'emozione con il viso, nome accompagnato da un gesto positivo che i compagni ripetono...). Successivamente dopo avere predisposto lo spazio nell'aula si guidano i bambini in una attivazione di fantasia. "Al mio via camminate in silenzio nella stanza. (quando è raggiunto un clima sereno e di silenzio si invitano i bambini a muoversi nello spazio) ok. Camminate lentamente, camminate dove volete, avete una camminata tranquilla. Guardate i vostri piedi che si muovono nella stanza. Ora vi trasformate in piccole formichine curiose di ricercare... state camminando in un bellissimo giardino che vi porta verso una strada. Percorrete una strada in salita... in discesa... in pianura. Man mano camminate divenite degli esploratori. Siete alla ricerca di pianeti. Trovate posto sulla vostra astronave. Partite con la vostra astronave!!! Incontrate il pianeta della felicità! Lo vedete dal vostro oblò. Proseguite nel vostro viaggio e incontrate il pianeta della rabbia. Lo guardate con attenzione. Lasciate il pia-

netta e vi avvicinate al pianeta della paura. Lo vedete dal vostro oblò. Ora incontrate il pianeta della tristezza. Vi soffermate a spiarlo. Più avanti incontrate il pianeta della vergogna. In lontananza appare ora il pianeta della sorpresa. Proseguite nel vostro viaggio. State tornando sulla terra. Siete tornati nella vostra classe."

COME SI USA

Iniziare con una fantasia guidata permette ai bambini di spostarsi sul piano immaginario per provare a descrivere questi pianeti e riuscire a dare corpo alla propria idea di "felicità, rabbia, paura, tristezza, vergogna, sorpresa". Terminata la fantasia guidata i bambini vengono divisi in sei gruppi. Ogni gruppo, dopo un confronto iniziale, dovrà disegnare su un foglio il pianeta dell'emozione che viene loro assegnata (forma, colore, come sono fatti gli abitanti, le case, etc.)

COME MI PONGO

Cerco di creare un clima di calma e rilassamento. Conduco la camminata guidata, con indicazioni chiare, ben scandite, lasciando tempo ai bambini di rispondere agli stimoli dati il tono della voce, le pause sono utilizzati per modificare le situazioni progressivamente incontrate. Nel "percorso" i bambini devono essere accompagnati gradualmente ad entrare nella fantasia e gradualmente ad uscirne. Senza fretta.

QUALI MESSAGGI CHIAVE

Mettere a confronto i bambini su che forma e colore hanno le loro emozioni (per me la rabbia è rossa... per me nera...). Non c'è un giusto o sbagliato ma ognuno di noi può portare delle sfaccettature diverse sul tema emozioni.

IL DRAGO DI...

INCONTRO 2

Attività
2a

A COSA SERVE

Questa storia serve ad introdurre il tema dell'emozione della rabbia. Attraverso la lettura della storia del drago di ... (scegliere un nome che non corrisponda al nome di un bambino della classe) i bambini hanno la possibilità di conoscere il drago del protagonista, di capire quando arriva e i disastri che combina. Nella parte successiva dell'incontro i bambini verranno portati a conoscere il proprio drago.

COSA DICO

“Oggi proveremo a conoscere un'emozione particolare: la rabbia! Abbiamo scelto di dedicare del tempo a questa emozione perché è un'emozione forte e quando arriva fa un po' di disastri e facciamo fatica a gestirla e controllarla. Lo facciamo attraverso la storia di”

COME SI USA

Si può chiedere ai bambini di scegliere dove collocarsi e di mettersi in una posizione d'ascolto. Durante la storia verranno poste ai bambini delle domande per permettere loro di entrare attivamente nella storia.

COME MI PONGO

Il lettore della storia dovrà essere ben visibile a tutto il gruppo. La voce dovrà essere sentita in modo chiaro senza che i bambini debbano spostarsi e cambiare posizione.

Quando si pongono le domande durante la storia, lasciare il tempo al gruppo di rispondere e interagire. Se il gruppo fatica ad ascoltare e a prestare attenzione, si può evitare di aprire le domande e leggere semplicemente la storia.

IL DRAGO DI...



..... TENEVA CON SÉ UN DRAGO FEROCO. ERA UN PO' COME IL GENIO DI ALADINO, MA MOLTO MENO SIMPATICO. IL DRAGO DI ERA SEMPRE A SUA DISPOSIZIONE QUANDO EGLI DESIDERAVA FARLO APPARIRE. QUESTO DI SOLITO SUCCEDEVA QUANDO NON POTEVA AVERE CIÒ CHE VOLEVA, OPPURE QUANDO GLI CAPITAVA CIÒ CHE NON VOLEVA, QUANDO GLI AMICI DI NON GIOCAVANO CON LUI O FACEVANO QUALCOSA CHE A LUI NON PIACEVA, QUANDO I GENITORI DI GLI DICEVANO CHE COSA FARE E NON FARE. ALLORA IL DRAGO FEROCO DI VENIVA FUORI.

CHE COSA CREDI CHE PENSASSE PER FAR VENIRE FUORI IL DRAGO FEROCO? ALCUNE DELLE COSE CHE PENSAVA ERANO:

“È TERRIBILE CHE IO NON POSSA AVERE CIÒ CHE IO VOGLIO. NON POSSO SOPPORTARE CHE LE COSE NON VADANO COME DICO IO. GLI ALTRI DEVONO FARE QUELLO CHE VOGLIO IO! I MIEI COMPAGNI SONO INGIUSTI E CATTIVI, GLIELLA DEVO FAR PAGARE!”

IL DRAGO DI ERA VERAMENTE SPAVENTOSO DA VEDERE. AVEVA UNA FACCIA RABBIOSA E UNA BOCCA RINGHIANTE CON GRANDI DENTI AGUZZI. LA SUA VOCE TUONAVA E LA SI POTEVA UDIRE A UN CHILOMETRO DI DISTANZA. RIESCI A IMMAGINARE COME SI SENTIVA UN ATTIMO PRIMA CHE USCISSE IL DRAGO? IN QUEI MOMENTI SI SENTIVA ARRABBIATO, FURIOSO. E APPENA SI ARRABBIAVA ECCO CHE COMPARIVA IL DRAGO.

COSA CREDI CHE PENSASSERO I GENITORI DI DEL SUO DRAGO? E COSA NE PENSAVANO I SUOI AMICI E LE SUE INSEGNANTI?

I GENITORI DI ERANO MOLTO INFASTIDITI CON IL DRAGO, PERCHÉ CREAVA TANTI GUAI. PENSAVANO CHE DOVESSE CONTROLLARSI MEGLIO E LO RIMPROVERAVANO QUANDO FACEVA USCIRE IL DRAGO. I COMPAGNI DI ERANO SPAVENTATI DAL DRAGO, COSÌ SCAPPAVANO QUANDO USCIVA. LE INSEGNANTI DI ERANO DISPIACIUTE E TURBATE QUANDO IL DRAGO COMPARIVA A SCUOLA.

COME CREDI CHE SI SENTISSE CON IL DRAGO OGNI VOLTA CHE I SUOI GENITORI LO RIMPROVERAVANO, OGNI VOLTA CHE I SUOI COMPAGNI LO EVITAVANO E OGNI VOLTA CHE LE INSEGNANTI LO ALLONTANAVANO DALLA CLASSE ?

..... INIZIÒ AD ESSERE STANCO DEL SUO DRAGO.

“NON STAI FACENDO UN BUON LAVORO, DRAGO” DISSE. “COSTRUIRÒ UNA POZIONE MAGICA CHE TI POSSA TENERE A BADA”. DEDICÒ UN PO' DI TEMPO PER CONOSCERE MEGLIO IL SUO DRAGO. RIUSCÌ A CAPIRE QUALI ERANO LE COSE CHE LO FACEVANO APPARIRE. RIUSCÌ A TROVARE ALCUNI ACCORGIMENTI PER GESTIRLO QUANDO APPARIVA. LA POZIONE PERMETTEVA AL DRAGO DI SFOGARSI SENZA DANNEGGIARE PERSONE E COSE ATTORNO A LUI. DA QUEL GIORNO TUTTI SI SENTIRONO PIÙ TRANQUILLI ANCHE IN PRESENZA DEL DRAGO. LE PERSONE INTORNO A LUI CAPIRONO MEGLIO COME FUNZIONAVA IL DRAGO, COME FUNZIONAVA E RIUSCIRONO AD AIUTARLO NEL GESTIRE QUELLA RABBIA CHE ORA NON ERA PIÙ COSÌ SPAVENTOSA.

IL MIO DRAGO DELLA RABBIA

INCONTRO 2

Attività
2b

A COSA SERVE

Questa scheda introduce i bambini allo spazio di pensiero sul proprio drago. Lo strumento utilizzato è il disegno. Ai bambini è chiesto di fare un passaggio metaforico:

la mia rabbia -> il mio drago della rabbia

COSA DICO

“Proseguiamo il lavoro iniziato con la lettura della storia del drago di ...

Oggi dedicheremo del tempo per conoscere e rappresentare i vostri draghi della rabbia...”

“Ognuno deve immaginarsi il proprio drago della rabbia. Provare a vedere come è fatto. Disegnarlo”.

COME SI USA

Permettere ad ogni bambino di trovare uno spazio fisico e un tempo per poter svolgere il lavoro in autonomia. Potete scegliere di far utilizzar i banchi, utilizzare il pavimento, la vostra classe o un'altra stanza.

Come mi pongo e cosa dico?

È importante favorire nei bambini l'utilizzo della fantasia e della libertà di espressione. Sono frequenti domande: “Ma io non so disegnare un drago. Va bene così? È giusto?”. I rinforzi positivi possono essere: “quello che ti immagini va bene; è il tuo drago e scegli tu come è fatto”; “non c'è giusto o sbagliato” “non serve sapere disegnare bene”.

Alcune volte i bambini esprimono fatica nell'ideazione. In tal caso vanno accompagnati nel compiere questo salto a livello metaforico aiutandoli con alcune domande: “di che colore è il tuo drago? È grande o piccolo? Ha i denti? Ha la coda? Lunga o corta? Quando arriva? Cosa fa quando compare?”

Al termine del lavoro individuale potete scegliere di allestire “La mostra dei draghi” e portarci i bambini in visita.

Tre le regole fondamentali: i disegni sono tutti belli, nessun commento negativo e quando si va in visita le opere d'arte non si toccano (potete scegliere insieme a loro le vostre regole).

QUALI MESSAGGI CHIAVE

Questa scheda vuole legittimare i bambini al pensiero legato al proprio modo di vivere l'emozione. Vuole accompagnarli in un percorso che permetta loro di iniziare a conoscere la propria rabbia rappresentata dal drago descrivendo come è fatto e cosa succede quando arriva.

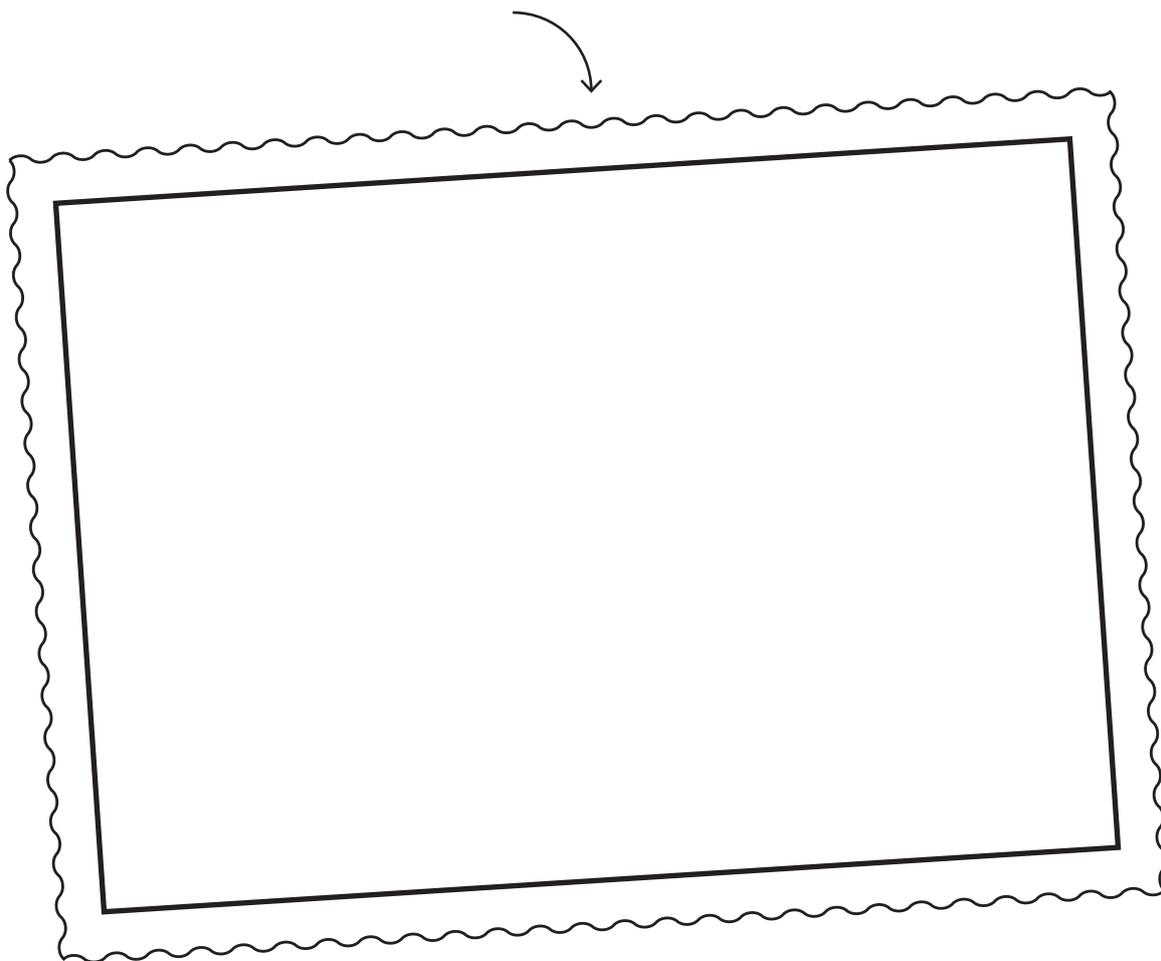
Diventa importante per i bambini darsi del tempo per conoscere il proprio drago e dare inizio ad un processo di consapevolezza legato alla gestione di questa emozione.

IL MIO DRAGO DELLA RABBIA

INCONTRO 2

Scheda
Attività
2b

DISEGNA QUI IL TUO DRAGO



QUANDO APPARE IL TUO DRAGO?

.....
.....

DESCRIVI IL TUO DRAGO (COM'È? COSA FA?):

.....
.....
.....

LA POZIONE MAGICA PER I DRAGHI DELLA RABBIA

INCONTRO 3

Attività
3a

A COSA SERVE

La scheda dell'attività 3 è pensata per permettere ad ogni bambino di trovare uno spazio di pensiero e attivare un processo di consapevolezza sugli strumenti o comportamenti che si possono utilizzare per gestire la propria rabbia. L'obiettivo è che ciascun bambino arrivi ad individuare elementi di fantasia e/o reali da poter utilizzare nelle diverse situazioni in cui il "drago appare".

COSA DICO

"Vi ricordate la storia del drago di ... ? Quando arrivava il suo drago? Come era fatto? Cosa combinava quando arrivava? Quale soluzione ha trovato ... per gestire il suo drago? Prima ha cercato di conoscerlo bene, poi ha trovato per lui la sua pozione..."

Adesso vi consegno il vostro drago. Nel lavoro di oggi dovrete individuare gli ingredienti della pozione magica che permettono di calmare il vostro drago. Quali ingredienti ci sono all'interno? Li disegnate all'interno della pozione.

Ricordate che ogni drago è diverso e ha bisogno di una pozione speciale e unica!"

COME SI USA

Anche questa scheda verrà realizzata individualmente dai bambini; è importante che ognuno di loro riesca a trovare gli ingredienti utili al proprio drago.

Al termine della scheda ogni bambino potrà costruire la propria pozione magica.

COME MI PONGO

Il ruolo dell'adulto in questo caso deve essere di coaching. Deve essere lo studente il protagonista delle scelte, ma deve essere sostenuto da vicino nell'individuazione di scelte in funzione del proprio vissuto di rabbia.

QUALI MESSAGGI CHIAVE

La pozione è speciale per il mio drago! Ci possono essere ingredienti che sono già dentro di me.

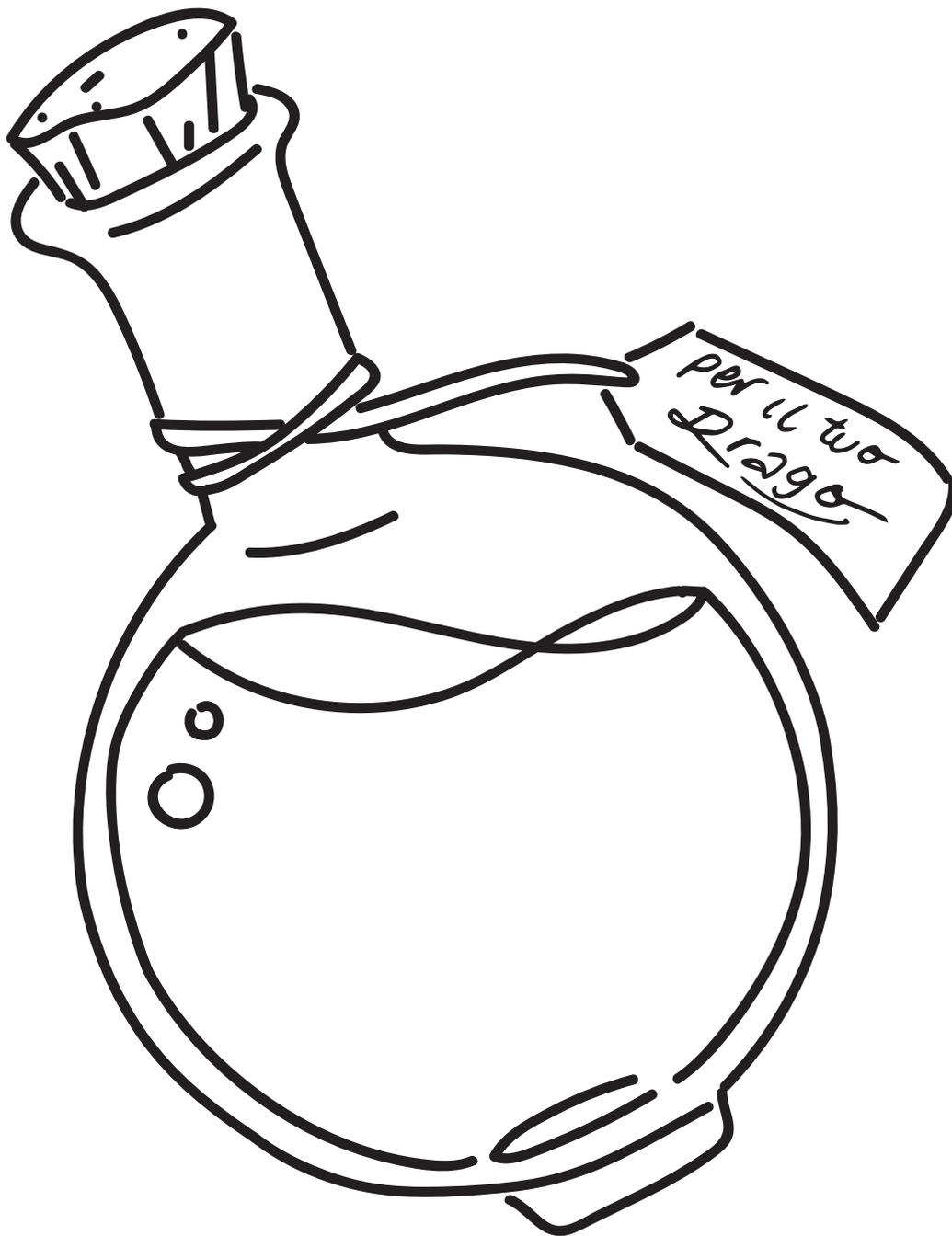
Gli altri mi possono aiutare a trovare altri ingredienti.

La rabbia non è un'emozione sbagliata ma importante; non possiamo e non dobbiamo eliminarla ma possiamo imparare a conoscerla e a gestirla nel momento in cui arriva. Ho la possibilità di trovare ingredienti in grado di gestire la mia rabbia.

LA POZIONE MAGICA PER I DRAGHI DELLA RABBIA

INCONTRO 3

Scheda
Attività
3a



GLI INGREDIENTI DELLA POZIONE

INCONTRO 3

Attività
3b

A COSA SERVE

La scheda dell'Attività 3b vuole essere uno strumento, a supporto dell'insegnante, per aiutare il bambino a passare da un piano metaforico a quello reale.

almeno un elemento reale che gli permetta di calmare la propria rabbia. Qualcuno riesce a farlo con più facilità, altri meno.

COSA DICO

"A turno, leggerete gli ingredienti che avete scelto di mettere all'interno delle vostre pozioni. Io scriverò su di un cartellone gli ingredienti provando a dividerli tra ingredienti di fantasia e reali..."

COME SI USA

Terminato il lavoro individuale si procede all'utilizzo di un cartellone diviso in due parti nelle quali l'insegnante andrà ad inserire l'elenco degli ingredienti distinguendoli per ingredienti di fantasia e ingredienti reali. L'elenco degli ingredienti reali viene arricchito con elementi della tabella (v. Scheda attività 3b). I bambini possono essere accompagnati nell'individuare elementi di realtà a partire da quelli di fantasia. Esempio: un bambino sceglie di mettere delle bacche dolci. Domanda possibile: "quale elemento nella realtà potrebbe rappresentare questa dolcezza?"

COME MI PONGO

Anche in questo caso il ruolo dell'adulto deve essere di coaching: accompagnare il bambino nei processi.

QUALI MESSAGGI CHIAVE

Il bambino, nel momento in cui individua gli ingredienti della pozione (seppur di fantasia), sta mettendo in atto un processo di elaborazione. Si ritiene comunque importante permettere ad ogni bambino, di individuare

INGREDIENTI DI FANTASIA	INGREDIENTI REALI
BACCHE DOLCI	ABBRACCIO
POLVERE DI STELLE	ASCOLTARE MUSICA/CANZONE CHE MI PIACE
COLORI	USCIRE A FARE UN GIRO CAMMINARE, CORRERE, ANDARE IN BICI
FOGLIE	BERE UN BICCHIERE DI ACQUA
BAVA DI LUMACA	SFOGARMICI SU UN OGGETTO CHE NON SI DANNEGGIA
FRULLATO DI FUNGHI	FARE QUALCOSA CHE MI PIACE: FARE UN DISEGNO, GIOCARE CON LE COSTRUZIONI
PEZZI DI ARCOBALENO	RICEVERE PAROLE AFFETTUOSE
GOCCE DI RUGIADA	PENSARE
SPEZIE	CONTARE FINO A 10
LISCHE DI PESCE	PARLARE CON UN AMICO/A
PIOGGIA	MANGIARE UNA COSA CHE MI PIACE
PEPERONCINI	PARLARE DI CIÒ CHE MI FA ARRABBIARE
DENTE DI DRAGO	RESPIRARE IN MODO PROFONDO E ATTENDE PRIMA DI AGIRE
ALTRO...	ALTRO...

COSTRUIAMO LA POZIONE

INCONTRO 3

Attività
3C

A COSA SERVE

Questo lavoro vuole lasciare ai bambini un "oggetto fisico" che ricordi loro tutto il lavoro fatto. Potrete tenere le pozioni in classe ed utilizzarle nei momenti utili.

COSA DICO

"Ora che avete individuato le vostre pozioni, proviamo a costruirle. Ho portato un po' di materiale di riciclo che servirà a decorare le vostre pozioni e creare gli ingredienti da mettervi all'interno. Ho portato dei cartoncini colorati, degli adesivi, cannuccie, lana... etc."

COME SI USA

Partendo dalla scheda dell'attività 6, verrà assemblata la pozione e decorata/riempita con materiali di riciclo che permetteranno di rappresentare la pozione.

Quando la pozione sarà terminata, verrà chiesto ad ogni bambino di prendere un pezzo piccolo di foglio e di scriverci sopra il un "impegno": Quando mi arrabbio devo ricordarmi di ... (inserire l'ingrediente reale che loro hanno individuato).

Es: Quando mi arrabbio devo ricordarmi di contare fino a dieci / bere un bicchiere di acqua / pensare / parlarne con qualcuno / cercare altro da fare che mi distoglie dalla mia rabbia.

Il foglio verrà piegato e inserito all'interno della loro pozione in modo tale che, ogni volta che i loro draghi escono in classe, possano andare a prendere la loro pozione e leggere "l'impegno" per poi farlo.

COME MI PONGO

In questa fase molto pratica (ritagliare, incollare, creare) l'insegnante dovrà cercare di procedere per gradi: dare ai bambini una consegna alla volta, dare i tempi, i materiali cercando di mantenere ordine nel lavoro.

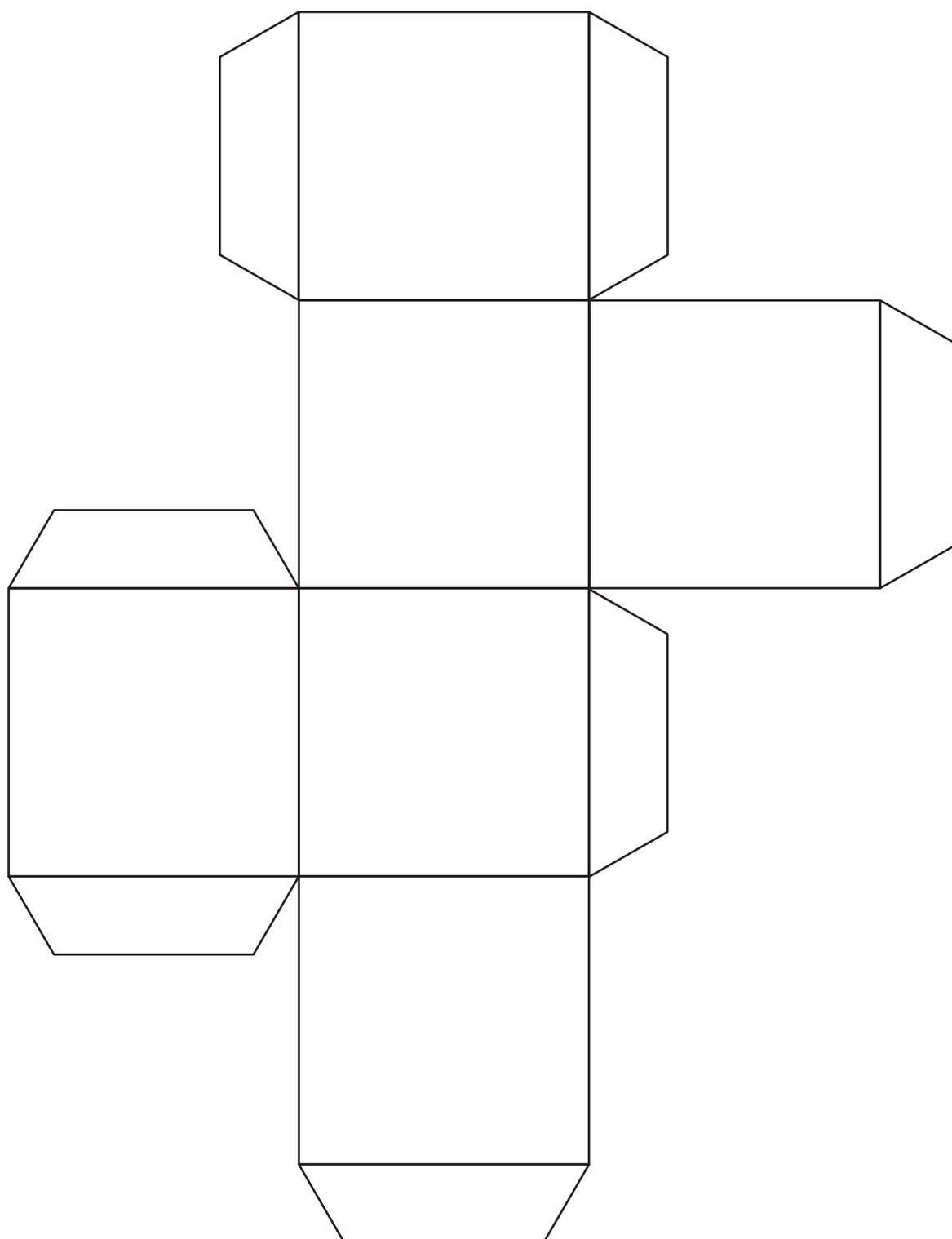
QUALI MESSAGGI CHIAVE

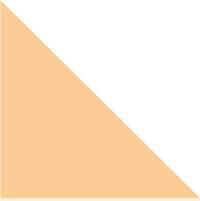
Ognuno di noi ha trovato un modo per provare a calmare e gestire la propria rabbia. Abbiamo costruito le nostre pozioni...impariamo ad utilizzarle!

COSTRUIAMO LA POZIONE

INCONTRO 3

Scheda
Attività
3c





AL TERMINE
DELLE UNITÀ

Attività
e strumenti
di supporto

L'EMOZIONOMETRO

Attività

4

A COSA SERVE

Avere uno strumento che permetta di dire come stiamo e di “fotografare” le emozioni presenti nel gruppo classe.

COSA DICO

“Oggi, nel giro di presentazione iniziale in cerchio, utilizziamo un nuovo strumento. L'emozionometro. A cosa serve secondo voi? Cosa ci permette di fare?”

Ora consegno ad ognuno di voi un post-it sul quale scrivere il vostro nome. Fatto? A turno, andate ad incollare il post-it sull'emozione che sentite in questo momento. Probabilmente sentite un miscuglio di emozioni... provate ad individuare quella più forte!”

COME SI USA

Potete scegliere di utilizzarlo in diverse occasioni: la mattina quando arrivate a scuola, dopo un litigio, prima di una verifica, dopo un lavoro di gruppo...

È uno strumento interessante perché permette ai bambini di allenarsi sul riconoscimento delle emozioni che provano.

COME MI PONGO

Come già evidenziato è importante favorire nei bambini l'utilizzo della fantasia e della libertà di espressione, va accompagnato il passaggio di immaginazione verso il futuro.

QUALI MESSAGGI CHIAVE

Lo strumento restituisce in modo chiaro e visivo come la classe sta in quel momento. Permette poi di far esprimere ai bambini come mai hanno messo il post-it su quell'emozione aprendo un confronto su:

- Una stessa situazione può far scaturire emozioni diverse
- Proviamo a dire come stiamo
- Ci piacerebbe spostarci su un'altra emozione?

COME STO OGGI NELLA MIA CLASSE ?



SONO FELICE

**SONO
SORPRESO/A**



HO VERGOGNA

HO PAURA



SONO TRISTE

SONO ARRABBIATO/A



SENSAZIONI DEL CORPO E SENSAZIONI DEL CUORE²

Attività
5

A COSA SERVE

Questa attività serve a far capire ai bambini la distinzione tra le sensazioni a livello fisico e le sensazioni emotive. Ci sono emozioni che sente il corpo e sensazioni che sente il cuore.

COSA DICO

“Ora faremo un gioco a squadre che ci permetterà di capire la distinzione tra sensazione fisica e sensazione emotiva. Vi divido in due squadre ...”

COME SI USA

Attaccare ad una parete un cartellone con disegnata la sagoma del corpo di un bambino e a lato un cartellone con disegnato un cuore. I bambini vengono divisi in due squadre: ciascuna squadra riceve i bollini adesivi del proprio colore e si dispone in un lato della stanza. Si estrae a sorte quale squadra inizierà. L'insegnante leggerà, una alla volta, le parole della lista, poi la squadra estratta decide se la parola è una sensazione fisica o emotiva attaccando il bollino sulla sagoma del corpo o del cuore.

COME MI PONGO

Ruolo dell'insegnante è quello di conduttore del gioco. Al termine di ogni turno di gioco ci sarà il feed-back dell'insegnante, che indicherà se la risposta è esatta o sbagliata e i bambini spiegheranno il perché.

Possibili domande per un confronto/riflessione post gioco:

- Qual è la principale differenza tra le sensazioni del corpo e quelle del cuore?
- Cosa si può fare per diminuire certe sensazioni del corpo?
- Cosa si può fare per diminuire certe sensazioni del cuore?

QUALI MESSAGGI CHIAVE

È possibile fare qualcosa riguardo alle proprie emozioni. Provare, insieme ai bambini, ad elaborare soluzioni da adottare quando si provano sensazioni del cuore.

LISTA DELLE SENSAZIONI FISICHE ED EMOTIVE

Senti caldo, sei contento, hai prurito, ti vergogni, hai sete, sei infastidito, ti senti triste, provi imbarazzo, sei stanco, ti senti annoiato, sei arrabbiato, hai sonno, hai mal di testa, ti senti sazio, ti tremano le gambe, sei soddisfatto, hai mal di pancia, ti fanno solletico, ti senti allegro, sei meravigliato.

² Mario Di Pietro e Monica Dacomo, *Giocchi e attività sulle emozioni*, pp. 53-54, Erickson.

EMOZIONI MASCHERATE³

Attività
6

A COSA SERVE

Spesso i bambini hanno difficoltà a parlare delle loro emozioni. Talvolta provano disagio a discutere delle emozioni che vengono considerate "negative", quali paura, tristezza o rabbia. La seguente attività mira ad aiutare i bambini ad accettare le proprie emozioni e quelle degli altri.

COSA DICO

"Ora vi distribuisco la scheda "emozioni mascherate"; come potete notare sul viso compare un'emozione diversa in base alla direzione in cui si guarda la scheda..."

COME SI USA

L'insegnante dirà ad alta voce il nome di un'emozione, poi chiederà agli alunni se quella è un'emozione che ogni tanto viene mascherata e perché succede di mascherarla.

Come mi pongo

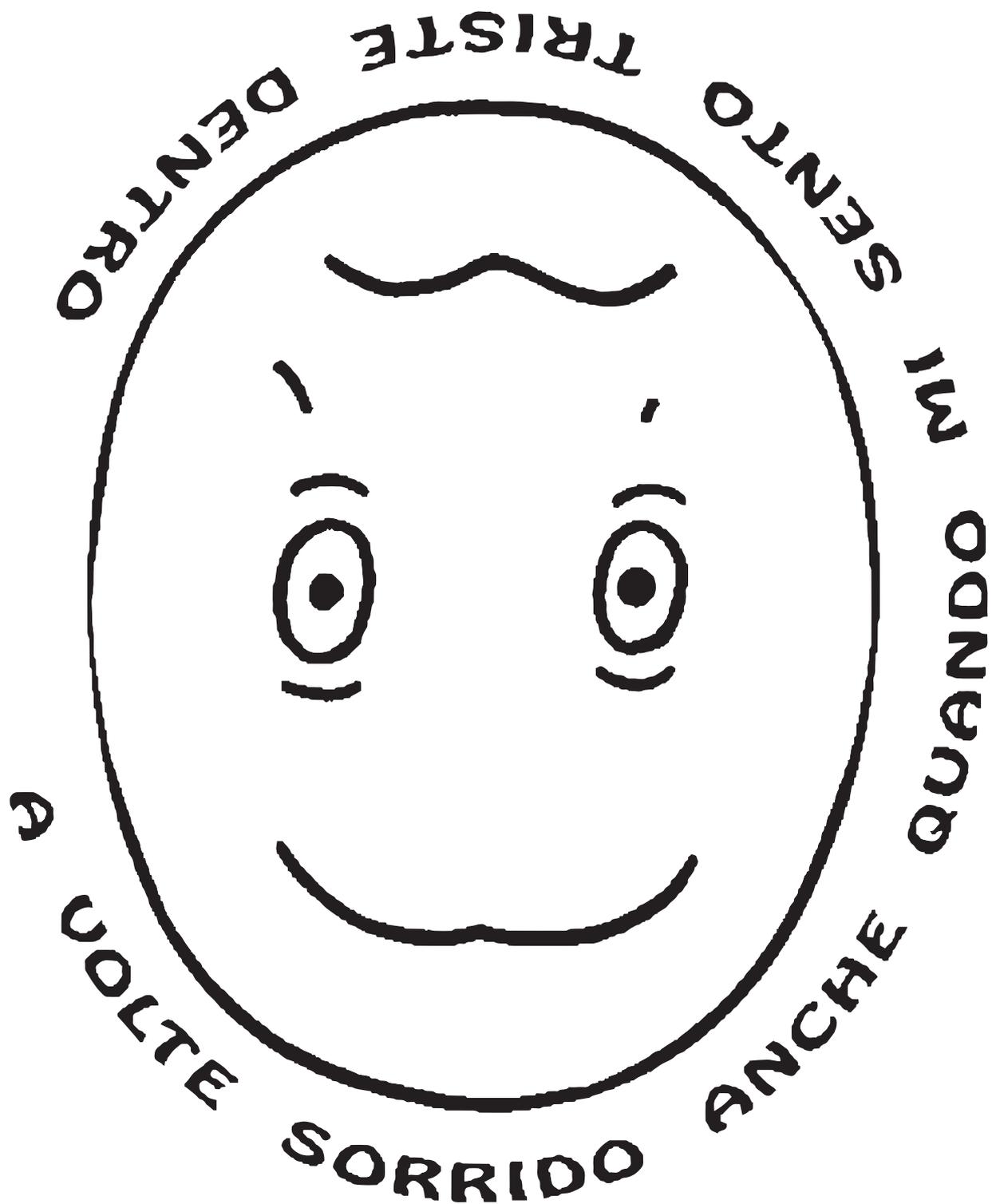
Provare ad aprire degli spunti e delle riflessioni con alcune domande stimolo:

- Secondo voi è meglio esprimere le emozioni o nasconderle?
- Come mai a volte ci vergogniamo di esprimere alcune emozioni?

QUALI MESSAGGI CHIAVE

Le emozioni sono tutte legittime. Far notare che non ci sono emozioni buone e emozioni cattive, ma che a volte il modo in cui un'emozione viene espressa può far star male qualcuno (ad esempio la rabbia).

³Mario Di Pietro e Monica Dacomo, *Giochi e attività sulle emozioni*, pp. 63-64, Erickson.





IL CALABRONE

Società Cooperativa Sociale ONLUS

email prevenzione@ilcalabrone.org

sito internet <http://www.ilcalabrone.org/>