



Dipartimento A.S.S.I  
Servizio Famiglia, Infanzia, Età Evolutiva

**“STAR BENE CON SE STESSI  
E CON GLI ALTRI”**

*proposte di attività per le **classi quinte** della scuola primaria  
che hanno partecipato agli interventi di  
“ PAROLE NON DETTE ” e “ STOP AL BULLISMO ”*

## OBIETTIVI

### Obiettivi generali

Gli obiettivi sono simili a quelli degli incontri del progetto "Le parole non dette".

La **I sezione** mira ad un rafforzamento dell'autostima dei bambini.

La **II sezione** offre la possibilità di riflettere sul proprio corpo che cambia e sulle relazioni tra maschi e femmine, sugli stereotipi e le diverse modalità di comportamento.

La **III sezione** offre la possibilità di aumentare la consapevolezza dei bambini circa le emozioni provate in diverse situazioni.

La **IV sezione** contiene attività per aumentare la conoscenza dei diritti e delle responsabilità dei bambini e che permettono l'individuazione di alcune situazioni di abuso in generale.

La **V sezione** offre ai bambini l'opportunità di riflettere sul rapporto con le persone da loro frequentate nei luoghi di vita quotidiana e di aumentare la consapevolezza del valore protettivo delle regole.

La **VI sezione** propone un percorso centrato principalmente sulle modalità di intervenire su un conflitto e gestirlo in modo costruttivo.

## OBIETTIVI DELLE DIVERSE SEZIONI

<p style="text-align: center;"><b>PRIMA SEZIONE</b></p> <p><b>“Fare e ricevere complimenti”</b> -aumentare l'autostima -conoscere le proprie reazioni quando si riceve un complimento</p> <p><b>“Il gioco delle differenze”</b> -essere consapevoli della propria unicità</p> <p><b>“Io valgo perché”</b> -essere consapevoli del proprio valore</p> <p><b>“l'amico segreto”</b> -saper esprimere e ricevere sentimenti positivi</p>	<p style="text-align: center;"><b>SECONDA SEZIONE</b></p> <p><b>“Siamo maschi, siamo femmine”</b> -conoscersi reciprocamente</p> <p><b>“Cose da maschi e cose da femmine”</b> -le somiglianze e le differenze</p> <p><b>“Diventare grandi”</b> -i cambiamenti corporei e non</p>
<p style="text-align: center;"><b>TERZA SEZIONE</b></p> <p><b>“L'ABC delle emozioni”</b> -riconoscere le emozioni e nominarle</p> <p><b>“Il volto delle emozioni”</b> -associare l'emozione all'espressione mimica</p> <p><b>“Pensieri ed emozioni”</b> -le diverse emozioni in relazione a pensieri e comportamenti diversi -le diverse risposte emotive</p> <p><b>“Le situazioni emotive”</b> -riconoscere l'emozione provata in una certa situazione</p> <p><b>“Emozioni e prepotenze”</b> -riconoscere le emozioni negli episodi di prepotenza</p>	<p style="text-align: center;"><b>QUARTA SEZIONE</b></p> <p><b>“I diritti dei bambini”</b> -riconoscere i diritti dei bambini -riconoscere i diritti che possono essere esercitati per difendersi dalle prepotenze</p> <p><b>“Le responsabilità dei bambini”</b> -riconoscere le responsabilità dei bambini</p> <p><b>“Riflettiamo su alcune situazioni”</b> -riconoscere situazioni di abuso</p> <p><b>“Collega le responsabilità con i diritti dei bambini”</b> -collegare responsabilità e diritti</p>

<p style="text-align: center;"><b>QUINTA SEZIONE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Il poster dei sei luoghi importanti”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-identificare i luoghi importanti e collegare l’emozione prioritaria provata</li> <li>-individuare le persone che si incontrano in questi luoghi</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“chi mi fa star bene?”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-identificare i compagni che si ritengono “buoni amici”</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“Invitati o esclusi?”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-distinguere le persone di cui ci si fida dalle altre</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“Quando qualcuno fa il bullo io”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>--individuare strategie personali per fronteggiare le prepotenze</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“L’armatura”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>--comprendere il valore di protezione delle regole</li> <li>-confrontare le proprie regole con quelle dei compagni</li> <li>- essere consapevoli delle proprie regole familiari</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>SESTA SEZIONE</b></p> <p style="text-align: center;"><b>“Il coraggio di parlare”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-differenziare “il fare da spia” dal “riferire episodi di prepotenza e/o di abuso”</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“denuncio sì, denuncio no”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-riflettere sulle conseguenze del denunciare o meno episodi di bullismo</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“come mi sento quando...”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-aumentare l’empatia</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>- “La “cassetta” della legalità”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-etica della denuncia</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“la critica costruttiva”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-la critica costruttiva per gestire il conflitto</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>“problem solving”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-trovare varie soluzioni e provarle</li> </ul>
---	--

## ISTRUZIONI PER DOCENTI

### PRIMA SEZIONE

#### Scheda 1: “Fare e ricevere complimenti”

Questa attività è da svolgere in classe per approfondire il tema dell’autostima. Nella prima parte, individualmente, ogni bambina e bambino compila la scheda che evidenzia il suo comportamento abituale.

Nella seconda parte, in gruppo, l’insegnante propone una discussione a partire da quanto emerso dalle schede individuali e aiuta i bambini a capire come sia importante “vivere sensazioni ed emozioni piacevoli” poiché rafforzano la propria autostima.

In sintesi il messaggio da trasmettere ai bambini potrebbe essere:

*La cosa migliore che puoi fare quando ricevi un complimento è dire grazie con un sorriso.*

*Gustati il piacere di ricevere un complimento! Lascia che il complimento penetri nella tua mente e trasmetta sensazioni di calore e di gioia al tuo corpo. Cerca di trattenere queste piacevoli sensazioni più a lungo che puoi.*

Esempi di aggressività fisica: picchiare, spingere, tirare i capelli, mordere (prevalentemente maschile)..

Esempi di aggressività verbale: urlare, insultare, imitare canzonando, fare sberleffi..

Esempi di aggressività indiretta: esclusione, isolamento, diffusione di pettegolezzi e calunnie (prevalentemente femminile)..

Esempi di comportamenti passivi: rimanere in disparte, isolarsi, rinunciare ai propri diritti, non esprimere le proprie emozioni, desideri, opinioni...

Esempi di comportamenti assertivi: dire chiaramente ciò che si desidera, esprimere critiche senza offendere, rispettare le regole del gioco, rispettare i diritti degli altri...

### **Scheda 2: “Il gioco delle differenze”**

Attraverso il gioco delle differenze i bambini possono aumentare la consapevolezza della loro unicità e del loro valore.

Il gioco si svolge a coppie, possibilmente scelte dai bambini stessi, e necessita di uno spazio sufficientemente grande da permettere alle varie coppie di parlare in modo confidenziale senza disturbarsi vicendevolmente. Successivamente l'insegnante chiederà al gruppo classe le impressioni e i commenti sull'incontro a coppia.

In sintesi il messaggio da trasmettere ai bambini potrebbe essere:

*Ognuno di noi è unico e vale.*

### **Scheda 3: “Io valgo perché...”**

E' un'attività individuale che si svolge durante una settimana. Attraverso una maggiore attenzione alle situazioni quotidiane in ogni ambiente frequentato e all'utilizzo dell'agenda, ciascuno può rendersi conto del proprio valore.

Ogni bambina e bambino deve prendere nota sull'agenda di tre situazioni giornaliere in cui ha ricevuto complimenti evidenziando chi gli ha fatto il complimento, in che modo e perché lo ha percepito come tale. In classe, a gruppo riunito, l'insegnante chiederà di esporre i complimenti ricevuti. Può essere costruita una mappa dei complimenti e delle sensazioni piacevoli correlate.

### **Scheda 4: “L'amico segreto”**

E' un gioco utile per conoscersi meglio, per lavorare sui temi del dare e del ricevere, per esercitarsi nell'espressione di sentimenti positivi (ad esempio complimentarsi, ringraziare, ecc.) proponendo uno spostamento di attenzione dai difetti degli altri alle loro caratteristiche positive.

## **SECONDA SEZIONE**

#### **Scheda 5:**

##### **“Siamo maschi, siamo femmine”**

Ognuno scrive individualmente la propria opinione, indicando una caratteristica dei maschi e femmine. Ognuno, sia esso maschio o femmina, indica le caratteristiche dei maschi e delle femmine.

Si confrontano in gruppo e si riflette su quanto emerso.

##### **Immaginiamo di cambiare sesso: “Se io fossi maschio/femmina”**

Ognuno prova a immaginarsi dell'altro sesso e dice tutto quello che gli viene in mente.

Confronto con cosa ne dicono gli altri di quanto emerso.

Riflessione su come ci si sente a essere maschi e a essere femmine.

#### **Scheda 6: “Cose da maschi, cose da femmine”**

Occasione per riflettere sugli stereotipi, sui desideri reali, sulle aspettative che gli altri hanno su di noi e su cosa ognuno di noi vorrebbe.

Spunti per sondare le conoscenze dei bambini sulle modalità tipiche dei maschi e delle femmine di mettere in atto prepotenze (fisiche, verbali, indirette).

Si può scegliere una delle proposte o, in occasioni diverse, provare a sperimentarle tutte.

E' un lavoro che può essere fatto prima individualmente e poi in gruppo, oppure direttamente dalla classe (tutti insieme).

#### **Scheda 7: “Diventare grandi: come sono ora, come sarò a 15 anni”**

I cambiamenti in corso e futuri. I desideri rispetto alla propria immagine. Ognuno ha i propri tempi.

### **TERZA SEZIONE**

#### **Scheda 8: “L'ABC delle emozioni”**

E' una attività da svolgersi in classe per approfondire il tema delle emozioni.

Ogni bambino/a compila la propria scheda che successivamente sarà messa in comune. In questo modo può essere stilato un elenco molto ampio di emozioni e l'insegnante può con i bambini spiegare attraverso esempi le varie emozioni declinando anche quelle meno comuni.

La conoscenza delle emozioni viene ampliata.

#### **Scheda 9: “Il volto delle emozioni”**

E' un'attività che permette ai bambini prima individualmente e poi in gruppo di collegare le varie emozioni alle rispettive espressioni facciali. Ciò aumenta la capacità di comunicare correttamente in modo non verbale.

#### **Scheda 10: "Pensieri ed emozioni"**

L'insegnante propone alcune situazioni e imposta la discussione seguendo la traccia dello schema. Verificando con i bambini la loro reazione li porta a constatare che si possono provare emozioni diverse in relazione a ciò che si pensa e che anche i comportamenti possono variare.

#### **Scheda 11: "Le situazioni emotive"**

L'attività porta i bambini a riconoscere l'emozione provata in una certa situazione e a connotare tale emozione come gradevole, sgradevole o neutra e a collegarla all'espressione facciale corretta. Dopo l'analisi dello schema sarà possibile all'insegnante individuare le situazioni scelte e proporre una discussione allo scopo di sottolineare come un pensiero positivo richiami più facilmente emozioni meno negative e quindi comportamenti positivi. Per questo nella scheda vengono proposte un numero maggiore di situazioni che potrebbero portare a pensieri negativi.

#### **Scheda 12: "Emozioni e prepotenze"**

L'attività è finalizzata in modo specifico a rendere i bambini maggiormente consapevoli delle emozioni entrano in gioco quando si verificano episodi di prepotenza.

#### **"Scherzo o prepotenza?"**

Per i bambini può essere difficile stabilire il limite tra uno scherzo e una prepotenza. Questa attività favorisce una maggiore consapevolezza tanto nei prepotenti quanto nelle vittime e negli spettatori: ogni bambino racconta al gruppo episodi di scherzo o di prepotenza; si riflette su quali possono essere definiti in un modo piuttosto che in un altro; mettendosi nei panni della vittima si individuano le emozioni provate.

### **QUARTA SEZIONE**

#### **Scheda 13: "I diritti dei bambini"**

E' un elenco dei diritti dei bambini che deve essere spiegato, con esempi appropriati suggeriti anche dai bambini, dall'insegnante e discussi con la classe.

Successivamente ogni bambino collegherà ogni diritto alla rispettiva vignetta. Ciò darà modo di rafforzare la comprensione dei diritti dei bambini.

#### **“I diritti dei bambini e le prepotenze tra pari”**

Nella discussione in classe elencare tra i diritti quali possono essere esercitati dai bambini per difendersi dalle prepotenze.

#### **Scheda 14: “Le responsabilità dei bambini”**

E' un elenco delle responsabilità dei bambini che deve essere spiegato e discusso in classe con l'aiuto dell'insegnante e di esempi appropriati.

Successivamente ogni bambino e bambina collegherà ciascuna responsabilità alla rispettiva vignetta. Ciò darà modo di rafforzare la comprensione della responsabilità dei bambini.

In sintesi il messaggio da trasmettere ai bambini potrebbe essere:

*Ognuno di noi può essere protagonista attivo in qualsiasi situazione e può essere di aiuto agli altri. Aiutare rende responsabili e aumenta le proprie capacità.*

#### **Scheda 15: “Riflettiamo su alcune situazioni”**

Con questa attività si vuole portare l'attenzione dei bambini su situazioni di vita allo scopo di permettere il confronto e la discussione per poter estrapolare le reali situazioni di abuso.

Ogni bambina/o compila la scheda e poi nella discussione in gruppo con l'aiuto dell'insegnante si analizzeranno meglio le varie situazioni, soprattutto quelle in cui i bambini esprimono incertezza.

#### **Scheda 16: “Collega le responsabilità con i diritti dei bambini”**

E' un'attività che aiuta a capire come ad ogni diritto corrisponda una responsabilità e come ciascuno può essere protagonista attivo nelle situazioni assumendosi la propria parte di responsabilità.

### **QUINTA SEZIONE**

#### **Scheda 17: “Il poster dei sei luoghi importanti”**



Questa attività aiuta i bambini a focalizzare l'attenzione sui luoghi e le persone abitualmente da loro frequentati. Inoltre fa capire quali di questi luoghi sono frequentati serenamente dai bambini. Ogni bambino individua i propri luoghi importanti e le persone frequentate. I lavoro individuali possono essere messi in comune e può essere costruita una mappa dei luoghi frequentati dalla classe.

**Scheda 18: "Chi mi fa star bene?"**

Discutere delle caratteristiche dei compagni che ritengono positive giungendo a stilare un elenco del "buon amico"

**Scheda 19: "Invitati o esclusi?"**

Ogni bambina/o individua le persone di cui si fida. In gruppo l'insegnante può discutere le motivazioni alla base del rapporto di fiducia, per es. sono persone che dimostrano di voler bene, di preoccuparsi, sanno ascoltare, sanno capire, sanno aiutare ecc.....e i bambini sentono tutto ciò.

**Scheda 20: "Quando qualcuno fa il bullo io"**

L'attività si propone di aiutare i bambini ad individuare delle strategie personali e di gruppo volte a fronteggiare le prepotenze a cui assistono o che subiscono direttamente.

**Scheda 21: "L'armatura" che protegge i bambini"**

**Cosa succede se...**

L'attività può essere svolta sia individualmente sia attraverso una discussione di gruppo.

L'insegnante farà alcuni esempi di situazioni (vedi la scheda "cosa succede se...") e i bambini dovranno dire qual è la regola-armatura che i genitori hanno regalato loro. Si scoprirà che ogni famiglia ha le sue regole-armature che possono essere uguali oppure differenti.

In sintesi il messaggio da trasmettere ai bambini potrebbe essere:

*Le regole date dalle persone di fiducia sono importanti perché ci proteggono e ci aiutano a crescere serenamente.*

Utilizzando l'elenco "alcune regole-armatura" discusso con la classe, può essere stilato un elenco da distribuire ad ogni bambino

### **ALCUNE REGOLE-ARMATURA** (suggerimenti )

- Non aprire la porta se sei solo in casa
- Non dire mai al telefono o al computer che sei solo in casa
- Non dare mai a nessuno il tuo indirizzo
- Non accettare passaggi da chi non conosci e se i tuoi genitori non ti hanno dato il permesso
- Una persona di fiducia deve sempre sapere dove sei
- Non accettare regali dagli sconosciuti
- Avverti i tuoi genitori quando cambi programma e ti sposti
- Devi sapere sempre dove e a chi rivolgerti se ti dovessi perdere
- Non attraversare parchi o strade deserte e isolate
- Confidati sempre con un adulto di fiducia se ti succede qualcosa di spiacevole
- Non tenere un segreto che ti fa star male, ti confonde o fa star male qualcuno

### **SESTA SEZIONE**

#### **Scheda 22: "Il coraggio di parlare"**

Discussione di gruppo sulla differenza tra il "fare la spia" e riferire episodi di prepotenza: riferire ad un adulto responsabile un avvenimento che abbia causato sofferenza a qualcuno è legittimo. Lo spettatore che non denuncia, leggittima il comportamento del bullo.

#### **"Denuncio sì, denuncio no "**

Rappresentando un episodio di prepotenza e denunciando o meno l'accaduto si riflette sulle conseguenze delle due differenti scelte.

**Scheda 23: “come mi sento quando...”**

Imparando ad esprimere i propri stati d'animo in relazione alle situazioni vissute l'attività si propone di migliorare le capacità empatiche e di leggere le emozioni che gli altri vivono in risposta alle nostre azioni.

**Scheda 24: “la “cassetta” della legalità”**

Ove il gruppo si dimostri poco propenso alla denuncia ed alla discussione, si può iniziare dando la possibilità di riferire tramite lettere (e magari in modo anonimo) alcuni episodi di prepotenza. La riflessione porterà la classe a verificare le conseguenze positive per la vittima della denuncia.

**Scheda 25: “la critica costruttiva”**

La critica costruttiva per gestire il conflitto

**Scheda 26: “problem solving”**

Trovare varie soluzioni e sperimentarle

## I SEZIONE <sup>1</sup>

### SCHEDA 1: “FARE E RICEVERE COMPLIMENTI”

**Quando ricevi un complimento cosa provi?**

---

<sup>1</sup> Tratto da: M. Di Pietro, “ABC delle emozioni”, Ed. Erikson

*Contrassegna con una X le tue reazioni abituali ai complimenti:*

- Mi sento un po' stupido/a
- Mi sento riconoscente verso chi mi fa il complimento
- Mi sento imbarazzato/a e a disagio
- Mi sento felice
- Sento di valere più degli altri
- Sento di non meritare quel complimento
- Altro da specificare \_\_\_\_\_

**Come reagisci quando ricevi un complimento?**

*Contrassegna con una X le tue reazioni abituali ai complimenti:*

- Arrossisco
- Faccio finta di niente
- Sorrido
- Ringrazio
- Rivolgo anch'io un complimento
- Faccio notare agli altri quello che mi è stato detto
- Altro da specificare \_\_\_\_\_

**Discussione in gruppo della scheda "fare e ricevere complimenti"**

Nelle reazioni elencate nella tua scheda quali secondo te appartengono ad un modo di reagire positivo (assertivo)?

.....

.....

.....

Quali appartengono ad un modo di reagire timoroso? (passivo)

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

Quali appartengono a un modo di reagire arrogante? (aggressivo)

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

⇒ puoi confrontare e discutere le tue risposte con quelle delle tue compagne e dei tuoi compagni nel gruppo di discussione proposto dall'insegnante

**Esprimi le tue preferenze, quello che è tipico della tua persona.**

*Ogni individuo ha le proprie caratteristiche. Ognuno ha i propri sentimenti, i propri pensieri, i propri sogni, i propri modi di agire.*

Ad esempio c'è:

- chi ama chiacchierare
- chi preferisce fantasticare
- chi vorrebbe correre e saltare
- chi adora dipingere
- chi è bravo a cantare
- chi sa scrivere bene

- chi colleziona minerali
- chi raccoglie tessere telefoniche

È bello essere una persona unica!

Concedi a te stessa/o di esprimere il tuo modo di essere.

Concedi a te stessa/o di essere particolare, speciale, insolita/o, rara/o.

### SCHEDA 2: "IL GIOCO DELLE DIFFERENZE"

1. Scegli un amico o un'amica e siediti vicino a lui/lei
2. Riferisci alcune cose su di te che ti rendono diversa/o dal tuo amico o dalla tua amica
3. Chiedi al tuo amico o alla tua amica di riferire alcune cose su di sé che lo/la rendono diverso/a da te
4. Chiedi al tuo amico o alla tua amica di indicare alcune tue caratteristiche che a lui/lei piacciono
5. Riferisci al tuo amico o alla tua amica quali sono alcune sue caratteristiche che a te piacciono.

### SCHEDA 3: AGENDA SETTIMANALE " IO VALGO PERCHE' "

*Istruzioni:* registra giornalmente almeno tre situazioni in cui capisci che sei una persona che vale.

*Esempio:* il tuo amico o la tua amica ti ha detto che sei simpatico/a o che apprezza delle tue qualità.

Giorno della	chi	cosa ti ha detto	perché vali
--------------	-----	------------------	-------------

<b>settimana</b>			
<b>Lunedì</b>			
<b>Martedì</b>			
<b>Mercoledì</b>			
<b>Giovedì</b>			
<b>Venerdì</b>			
<b>Sabato</b>			
<b>Domenica</b>			

#### SCHEDA 4: "L'AMICO SEGRETO"

Occorre preparare tanti bigliettini con i nomi dei bambini che partecipano al gioco. Ogni bambino pesca un bigliettino con il nome di un compagno (nel caso esca il proprio nome, si riconsegna e se ne pesca un altro). Il nome ricevuto va custodito con la massima segretezza: per una settimana (o per periodi più brevi) ogni bambino avrà un amico segreto (quello che ha trovato scritto sul suo bigliettino) e avrà il compito di fargli delle "gentilezze" (es. invitarlo a casa a giocare, offrirgli un pezzo di merenda, aspettarlo se si ferma per allacciarsi le stringhe delle scarpe, prestargli del materiale che ha dimenticato, ecc.). E' utile preparare il gioco esercitandosi sui complimenti o chiedendo ad ognuno quali gentilezze gli piacerebbe ricevere. Al termine del periodo scelto ognuno dice se ha scoperto il proprio amico segreto e se si è accorto delle "gentilezze" messe in atto da quest'ultimo.