

FINE AT SCHOOL



Project Number: 582954-EPP-1-2016-2-ES-EPPKA3-PI-POLICY

**MODELLO PEDAGOGICO EUROPEO
PER UN'EDUCAZIONE INCLUSIVA**

Rev.03 – luglio 2018



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Indice

1. IL PROGETTO FINE AT SCHOOL.....	3
2. FONDAMENTO DEL MANUALE.....	4
3. OBIETTIVO DEL MANUALE.....	5
4. EDUCAZIONE INCLUSIVA NEL PROGETTO FINE AT SCHOOL.....	6
5. COME UTILIZZARE IL MANUALE.....	7
6. VALUTAZIONE DEL MANUALE.....	8
7. ATTIVITÀ E MATERIALI.....	9

ATTIVITÀ

1. IO & IL MIO CONTESTO.....	11
2. DIPINGERE LE EMOZIONI.....	12
3. DIARIO DEL CUORE.....	13
4. SPECCHIO DELLE EMOZIONI.....	14
5. SOMIGLIANZE.....	16
6. GIUDIZIO AFFRETTATO.....	18
7. MACCHINA FOTOGRAFICA SENZA PREZZO.....	19
8. PROFESSIONE PRESTIGIOSA.....	21
9. RAGNATELA.....	22
10. STEMMI E BLASONI.....	24
11. MATEMATICA PER BAMBINI.....	26
12. FAGIOLI.....	28
13. NEI TUOI PANNI.....	29
14. QUANDO LE COSE VANNO MALE.....	31
15. DIALOGO INTERIORE POSITIVO.....	33
16. DIALOGO INTERIORE POSITIVO.....	34
17. OGGI INCONTRO.....	36
18. INDOVINA L'ENIGMA: PUOI MIMARLO?.....	37
19. CARO AMICO, TI SCRIVO.....	38
20. POSTER DELLE LIFE SKILLS.....	40
21. SCOMPARTIMENTO DEL TRENO.....	41
22. VITA REALE.....	43
23. QUESTO SONO IO.....	45
24. DESIDERI.....	46
25. POSITIVO/ NEGATIVO/ INTERESSANTE.....	47
26. FINALMENTE SONO IL CAPO DI ME STESSO!.....	49
27. INCANTESIMO CONTRO LA RABBIA.....	51
28. QUANDO SONO ARRABBIATO.....	52
29. CASINÒ.....	54
30. APRI IL PUGNO.....	57
31. ALLEVIARE LO STRESS.....	58
32. ALLEVIARE LO STRESS.....	60
33. NIENTE PER ME.....	61

1. IL PROGETTO FINE AT SCHOOL

Il progetto FINE AT SCHOOL ha lo scopo di **promuovere misure specifiche per prevenire l'abbandono scolastico, valorizzando la diversità, con metodologie che potenziano le competenze emotive degli alunni, nel contesto scolastico.**

L'abbandono scolastico può radicarsi sia nei contesti di relazione della scuola primaria, come all'interno degli ambienti familiari; è importante, pertanto, prestare un'attenzione particolare agli alunni che vivono in aree a rischio o che provengono da situazioni svantaggiate, e concentrarsi sulle esperienze educative, e di crescita, degli alunni di questa fascia d'età.

Di conseguenza, le politiche educative e le azioni operative devono focalizzarsi sulle dinamiche emotive degli allievi, occupandosi delle loro life skills, sin dalla scuola primaria. Adottando un metodo "cautelativo" è possibile dare un contributo più significativo alla riduzione del fenomeno della dispersione scolastica, attraverso un positivo, e preventivo, impatto sulle successive fasi educative, ed un miglioramento dell'ambiente scolastico.

Un'accurata ricerca effettuata dai partner di FINE AT SCHOOL, nei loro contesti nazionali, ha fatto emergere la necessità di cooperare, adottando una strategia transnazionale globale, sperimentando un approccio basato su dati concreti e coinvolgendo attivamente alunni, insegnanti e famiglie.

In tale contesto, il progetto FINE AT SCHOOL ha, obiettivo principale, quello di sistematizzare strumenti e pratiche pedagogici europei, specialmente quelli che si fondano su approcci inclusivi e sulla diversificazione degli stili di apprendimento, favorendo l'integrazione di bambini con background complessi.

Nello specifico, il progetto intende:

- potenziare le competenze emotive e sociali degli alunni all'interno di ambienti di apprendimento che valorizzano le diversità;
- migliorare le competenze degli insegnanti delle scuole primarie e secondarie di primo grado, per sviluppare percorsi didattici inclusivi che si concentrino sulla crescita emotiva e sociale degli alunni;
- coinvolgere più attivamente i genitori nelle azioni finalizzate al miglioramento delle competenze emotive e delle abilità sociali dei loro figli;
- promuovere una piattaforma permanente, per l'apprendimento tra pari, e per lo scambio reciproco tra le autorità nazionali responsabili dell'istruzione scolastica, favorendo l'adozione di politiche, misure e pratiche comuni nel quadro di ET2020.

Per fare ciò, i partner si sono impegnati a mettere a disposizione di scuole, famiglie ed esperti che lavorano nel settore dell'istruzione, prodotti innovativi, tra i quali:

- **Ricerca partecipativa sul benessere a scuola**, con nuove indicazioni sulla percezione degli ambienti di apprendimento da parte degli alunni, sulle loro competenze emotive e di vita, e sugli stili di apprendimento.
- **Pratiche e strumenti pedagogici** con un protocollo di sperimentazione, al fine di implementare didattiche inclusive finalizzate al miglioramento delle competenze emotive e sociali degli alunni.

- **Programmi formativi, corsi e strumenti educativi** per insegnanti e genitori, che delineino dei modelli per il miglioramento delle competenze emotive e sociali negli alunni.
- **Community di apprendimento e forum di stakeholder**, per lo scambio di metodologie, strumenti, esperienze, e per mettere a punto la co-creazione di modelli educativi efficaci.
- **Raccomandazioni** per l'attuazione della politica di riferimento negli Stati membri dell'UE.
- **Test e valutazione di formati e strumenti**, condividere le fasi di sperimentazione e confrontare sia i risultati che gli impatti.

Il progetto è iniziato a marzo 2017 e terminerà a febbraio 2020.

2. FONDAMENTO DEL MANUALE

La necessità di sviluppare un manuale che contenesse una serie di esercizi e di proposte metodologiche per gli insegnanti, è nata a seguito della ricerca svolta; tale manuale intende mettere a frutto i risultati dalla ricerca trasformandoli in postulati specifici e in indicazioni per la pratica pedagogica.

Le prime attività, del progetto FAS, sono state: preparazione ed implementazione della ricerca, nelle scuole primarie e nelle secondarie di primo grado. Quattro gruppi di ricerca sono stati coinvolti nello studio, che ha interessato un totale di:

- 1017 alunni della scuola primaria e secondaria, dai 10 ai 16 anni di età;
- 54 bambini delle scuole primarie - 1094 allievi fino a 10 anni;
- 595 insegnanti;
- 852 genitori / tutori di studenti delle scuole primarie e secondarie.

Lo studio ha coinvolto le scuole di grandi città, di piccoli centri suburbani e di aree rurali, così da poter ottenere un quadro più ampio e completo della situazione che i bambini vivono a scuola.

Sulla base dell'esperienza maturata con i precedenti progetti, e dello studio della documentazione, abbiamo identificato le seguenti aree di ricerca come fattori molto importanti e fondamentali, per contrastare l'abbandono scolastico:

- la scuola e il suo ambiente;
- le relazioni scolastiche;
- il benessere degli studenti a scuola;
- l'importanza dell'istruzione per gli studenti.

La parte fondamentale della ricerca è stata la valutazione sia delle abilità sociali che delle competenze emotive degli studenti.

In base ai risultati, si può sostenere che gli studenti confidano molto nella loro scuola e ci si sentono bene. Tuttavia, analizzando i dati raccolti, abbiamo individuato diverse aree che richiedono un ulteriore lavoro e il sostegno degli studenti:



- Motivazione ad apprendere / difficoltà di apprendimento - La maggior parte degli studenti pensa che andare a scuola sia interessante solo “a volte”. Inoltre, gli studenti devono svolgere compiti integrativi per comprendere i contenuti spiegati a scuola; tuttavia, si attesta ad un livello *medio* l’interesse, da parte degli allievi, ad ampliare le proprie conoscenze, al di là di delle nozioni erogate a scuola.
- Apertura e integrazione / inclusione - la presenza di studenti di altre culture nella comunità studentesca.
- Consapevolezza di sé e sviluppo / Life skills - Quando si prendono in analisi le Life skills, i risultati della ricerca mostrano che gli studenti valutano le loro *Abilità di Vita* abbastanza positivamente. Gli allievi hanno un’idea generica del loro futuro, mentre solo alcuni di loro hanno dei progetti precisi. Comunque, un ampio gruppo di studenti ha affermato di non conoscere né le proprie capacità né i punti di forza, ed è difficile domandargli cosa vorrebbero fare in futuro.
- Assertività e gestione dei conflitti – dalle ricerche svolte emerge che quasi la metà degli studenti si imbatte in situazioni di violenza a scuola – è *necessario, pertanto, sviluppare* queste abilità per affrontare tali situazioni. 1/5 degli studenti afferma che è difficile per loro dire NO in situazioni in cui vengono spinti a fare qualcosa che non vogliono. Essi dichiarano che, di solito, cercano di evitare le situazioni di conflitto e ciò potrebbe essere legato al fatto che è difficile, per loro, far fronte a tali situazioni. Tra gli altri aspetti della vita scolastica, gli insegnanti hanno prestato una particolare attenzione alla prevenzione dei problemi e delle situazioni di conflitto, trattandosi di un aspetto importante della vita scolastica degli studenti.
- Empatia e gestione delle emozioni - A volte, per gli studenti, è difficile spiegare ciò che provano. La stessa cosa accade per la capacità di affrontare le emozioni. Inoltre, un gruppo piuttosto numeroso è formato da studenti che, a volte, non sanno esattamente quali emozioni provano.
- Far fronte allo stress - Tra i molti aspetti della vita scolastica, gli insegnanti hanno prestato una particolare attenzione al modo in cui far fronte allo stress, considerandolo un fattore fondamentale della vita scolastica degli allievi.

Nel quadro dei risultati ottenuti, è *emersa la* necessità di supportare insegnanti ed educatori nelle competenze metodologiche e terapeutiche adatte, con un vero e proprio manuale.

Il manuale adempierà alle seguenti funzioni: **informativa** (orientare sul tipo di esercizi e sul loro obiettivo, fornire il materiale in modo ordinato, trasparente e accurato, nonché in linea con i metodi di lavoro), **educativa** (grazie agli esercizi, verranno sviluppate ulteriori competenze e sulla base dei suggerimenti metodologici, gli insegnanti svilupperanno ulteriori esercizi, mettendo in pratica la loro creatività), **formativa** (gli esercizi proposti contribuiranno allo sviluppo della personalità dell’insegnante migliorando, sensibilmente, l’effetto terapeutico), **compensativa e correttiva** (sarà possibile integrare e correggere le conoscenze e sviluppare le abilità in terapia pedagogica), **auto-didattica** (il manuale costituirà un elemento di miglioramento professionale e di auto-formazione, e favorirà il lavoro pedagogico degli insegnanti).

3. OBIETTIVO DEL MANUALE

Il manuale rappresenta un prototipo che definisce un nuovo modello didattico, per le scuole primarie e secondarie di primo grado, fondato sulla didattica inclusiva e sui differenti stili di apprendimento. L’obiettivo

principale del manuale è di migliorare le competenze emotive e sociali degli alunni e di creare un ambiente di apprendimento in cui la diversità viene valorizzata e nessuno si senta escluso.

Supportati dal Manuale, gli **insegnanti** e gli **educatori** miglioreranno le loro competenze per lavorare con gli studenti a rischio e / o che provengono da contesti svantaggiati come gli immigrati e le loro famiglie; tale miglioramento avrà un impatto positivo sul loro approccio con gli studenti e porterà ad una crescita ulteriore del loro stile professionale personale. Ciò aiuterà gli insegnanti a realizzarsi pienamente e a svolgere il loro esatto ruolo nel processo di prevenzione all'abbandono scolastico. Come conseguenza, si potrebbe prevedere un cambiamento positivo dell'ambiente scolastico che rende la scuola più inclusiva, nonché percepita dai genitori e dagli studenti come un contesto di vita reale, il quale offre sostegno a seconda delle diverse esigenze degli studenti e degli obiettivi soggettivamente importanti. Ciò, a sua volta, faciliterà l'integrazione dell'apprendimento nella strategia di vita degli studenti e creerà i prerequisiti per una partecipazione attiva nel processo di formazione, motiverà a raggiungere risultati più alti a scuola, e incoraggerà lo sviluppo individuale.

Gli **studenti**, come accade solitamente, condivideranno le loro esperienze, e le opinioni, con la loro cerchia di amicizie, riguardo alle nuove pratiche sperimentate a scuola e ai miglioramenti che tali approcci e strumenti hanno loro apportato, a livello sia personale che educativo. Così, saranno divulgati giudizi positivi sulla scuola, sull'apprendimento e sugli insegnanti e considerando che, a quell'età, i coetanei si influenzano nella maggior parte dei comportamenti, verrà generato e diffuso esponenzialmente un effetto positivo.

Per ciò che riguarda i **genitori** degli allievi, il Manuale incoraggerà un nuovo modo di comportarsi: essi considereranno la scuola un'alleata affidabile. Inoltre, verrà originata una visione diversa, positiva e più ampia sulle opportunità di crescita dei loro figli e sarà migliorata la capacità dei genitori di fornire sostegno e di collaborare con gli insegnanti. Il benessere dovuto ai cambiamenti positivi, sperimentati all'interno di una determinata scuola, e condivisi con altri genitori, farà maturare nei genitori stessi delle esigenze inerenti alle scuole frequentate dai loro figli; ciò che incoraggerà altre scuole al cambiamento.

Infine, il coinvolgimento di responsabili politici nel progetto, porterà alla sistematizzazione del modello didattico e all'implementazione degli strumenti operativi di riferimento – specificati a livello nazionale - su una scala più ampia, nelle regioni rappresentate nel partenariato.

4. EDUCAZIONE INCLUSIVA NEL PROGETTO FINE AT SCHOOL

Un'educazione inclusiva di successo ha luogo principalmente attraverso l'**accettazione**, la **comprensione** e la **partecipazione nei confronti delle differenze e delle diversità degli studenti**, siano queste fisiche, cognitive, intellettuali, sociali e/o emotive. L'educazione inclusiva della diversità, crede fermamente nel contributo particolare che ogni studente apporta alla classe, e al suo potenziale in quanto studente, indipendentemente dalle sfide che deve affrontare, se educato con insegnamenti, azioni e sostegni di alta qualità. L'ambiente di apprendimento deve trasmettere, agli studenti, sicurezza e far loro sperimentare un senso di appartenenza. Così, le basi dell'educazione inclusiva vedono, come protagonisti, non solo gli studenti ma anche i loro familiari, gli insegnanti ed gli educatori. Tutti partecipano ad individuare e a realizzare tanto gli obiettivi di apprendimento quanto il processo decisionale che li riguarda.

I tre elementi chiave dell'educazione inclusive sono:

- **Formazione per gli insegnanti** affinché essi comprendano e rispondano meglio ai bisogni di tutti gli studenti.
- **Curriculum inclusivo** promuovere approcci diversi, stimolare intelligenze multiple, valorizzare le diverse culture, nonché le cose rilevanti e il contributo dei gruppi minoritari, adattando il cur-



riculum allo stile di apprendimento degli studenti.

- **Coinvolgimento dei genitori:** spesso limitato alle e-mail, e agli orari di ricevimento degli insegnanti, il coinvolgimento dei genitori in un percorso di apprendimento inclusivo, richiede nuove modalità affinché essi siano raggiungibili in base ai loro impegni.

Perché l'educazione inclusiva è importante? I sistemi inclusivi forniscono un'istruzione di migliore qualità per tutti i bambini e sono molto efficaci quando si tratta di affrontare atteggiamenti discriminatori. Le scuole sono il luogo in cui il bambino incontra, per la prima volta, il mondo, al di là delle loro famiglie, consentendo lo sviluppo di relazioni sociali e di interazioni. Gli studi hanno dimostrato come il rispetto e la comprensione migliorano quando gli alunni con competenze e background diversi socializzano, giocano e imparano insieme. Al contrario, gli approcci educativi che escludono o separano, perpetuano comportamenti selettivi nei confronti di gruppi già solitamente discriminati; quando l'educazione è più inclusiva, anche il nostro concetto di partecipazione civica e di vita comunitaria diventa tale.

L'educazione inclusiva mira a creare le basi per assicurare che gli studenti acquisiscano una maggiore consapevolezza sia delle loro abilità che delle inclinazioni, favorendo i valori fondamentali e le abilità sociali relative alla diversità, nell'ambiente educativo, nonché adottando e integrando diverse metodologie basate sulla dimensione emotiva dell'esperienza scolastica.

Le attività messe a punto in questo manuale, promuovono il benessere degli alunni, rafforzando le loro life skills e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, come modo per garantire il raggiungimento del potenziale degli alunni in classe, offrendo loro un quadro educativo inclusivo, capace sia di adattarsi che di rispondere ai loro bisogni e ai modi di apprendimento, sia di consentire loro di affrontare sfide e ostacoli.

Ad esempio, le attività sono organizzate in base agli obiettivi di apprendimento e alle diverse life skills e offrono diversi strumenti e metodi, in base al principio di educazione inclusiva e di flessibilità, alle molteplici intelligenze degli studenti, e alla diversità dei bisogni e delle modalità di apprendimento.

5. COME UTILIZZARE IL MANUALE

Il manuale rappresenta un prototipo che definisce un nuovo modello di apprendimento per le scuole primarie e secondarie di primo grado, basato sulla didattica inclusiva e sulla diversità dei modi di apprendere, con l'obiettivo di migliorare le competenze emotive e sociali degli studenti e di creare un ambiente di apprendimento, all'interno del quale la diversità viene valorizzata e nessuno possa sentirsi escluso.

Per raggiungere questo obiettivo comune, il modello è stato progettato sulla base dei seguenti requisiti:

- metodo di apprendimento;
- metodologie di insegnamento/apprendimento in base al diverso livello di istruzione;
- competenze da sviluppare;
- risultati attesi degli approcci di apprendimento con riferimento alla valorizzazione della diversità e alla prevenzione/riduzione dell'abbandono scolastico;
- strumenti per sviluppare approcci e metodologie;
- prototipo dimostrativo correlato all'implementazione del modello di apprendimento.



Nelle prossime pagine, verranno illustrate diverse attività e dispense, in relazione a gruppi di età e competenze/abilità specifiche da sviluppare. Tutte queste pratiche possono essere facilmente testate da insegnanti ed educatori che hanno a disposizione, per ogni scheda attività, le informazioni sull'area dell'attività, metodologie, fascia d'età, durata, finalità e obiettivi, materiali e risorse da utilizzare e indicazioni per preparare, implementare ed eseguire il follow-up dell'attività stessa.



Secondo l'impostazione del progetto, la partnership provvederà a testare, per la prima volta, attività e risorse (tra gennaio e settembre 2019) coinvolgendo circa 1200 alunni in un intervento strutturato in base alle diverse fasce di età e attraverso metodologia vincente che prende in esame le differenze tra i modi di imparare individuali, e le competenze emotive degli alunni, all'interno dell'ambiente scolastico. Il test consentirà ai bambini delle scuole primarie e secondarie di primo grado di "giocare" con temi come diversità, tolleranza, inclusione, cittadinanza attiva, intercultura.

I risultati dei test saranno quindi riportati e condivisi tra i partner, nonché raccolti in un report finale transnazionale sull'implementazione del modello pedagogico. Tale report conterrà i principali dati, quantitativi e qualitativi, e i risultati delle attività testate; il presente Manuale sarà rivisto di conseguenza.

6. VALUTAZIONE DEL MANUALE

Il **Piano di Valutazione dell'Impatto** (IPA) costituirà lo strumento principale per misurare il potenziale impatto del Modello Europeo Pedagogico per l'Educazione Inclusiva in una prospettiva di breve, medio e lungo termine.

Per assicurare la migliore realizzazione possibile e sostenibile di questi obiettivi, l'attività di valutazione dell'impatto fa emergere ciò che è cambiato durante il corso del progetto e ciò che sarà ancora suscettibile di cambiamento, dopo la conclusione del progetto. Le principali questioni da risolvere sono: come il lavoro e i risultati del progetto determinano e determineranno i contesti educativi e sociali, in ciascuno dei paesi partner.

Così, il progetto prevede di coinvolgere direttamente la maggior parte dei gruppi target pertinenti (dirigenti scolastici, insegnanti, genitori e responsabili politici) nel monitoraggio, nella valutazione e la convalida del modello di apprendimento, inclusi sia i metodi che gli strumenti, fin dall'inizio del progetto.

Dal punto di vista metodologico, il progetto prevede una procedura di valutazione tra pari: in ciascuno dei paesi pilota verrà costituito un gruppo target. I gruppi si incontreranno regolarmente e forniranno un feedback sul livello dell'impatto reale del modello FAS (compresi i metodi e gli strumenti); una particolare attenzione dovrebbe essere rivolta all'educazione inclusiva in termini di: livello di benessere scolastico da parte degli alunni, percezione dell'ambiente di apprendimento, competenze emotive e life skills e consapevolezza del proprio modo di apprendere.

Sulla base di esiti e risultati sulla valutazione dell'impatto, il partenariato sarà in grado di creare un report che includa risultati specifici in base ai seguenti criteri di valutazione:

- efficienza del nuovo modello di apprendimento nella prevenzione e nella riduzione dell'abbandono scolastico;
- efficacia dei nuovi metodi di apprendimento per il miglioramento del benessere scolastico degli alunni, percezione dell'ambiente di apprendimento, competenze emotive, life skills, e consapevolezza del proprio stile di apprendimento;
- qualità dell'interazione tra insegnanti e studenti/insegnanti e genitori;
- qualità dell'interazione tra studenti;
- livello di miglioramento nella valutazione dell'apprendimento;
- livello di soddisfazione sui nuovi modelli di insegnanti/studenti e genitori;
- livello di integrazione delle attività svolte, tra le attività didattiche istituzionali delle scuole coinvolte.

7. ATTIVITA' E MATERIALI

N.	Titolo	Fascia di età	Motivazione ad apprendere/ difficoltà di apprendimento	Apertura e inclusione	Consapevolezza di sé e sviluppo/ Life skills	Assertività e gestione del conflitto	Empatia e gestione delle emozioni	Gestione dello stress
1	<i>Io & il mio contesto</i>	6-10			X			
2	<i>Dipingere le emozioni</i>	6-10		X	X		X	
3	<i>Diario del cuore</i>	6-10					X	
4	<i>Specchio delle emozioni</i>	6-10					X	
5	<i>Somiglianze</i>	6-10		X				
6	<i>Giudizio affrettato</i>	6-10				X		
7	<i>Macchina fotografica senza prezzo</i>	6-10			X			
8	<i>Professione prestigiosa</i>	6-10	X					
9	<i>Ragnatela</i>	6-10		X				
10	<i>Stemmi e blasoni</i>	6-10		X				
11	<i>Matematica per bambini</i>	6-10	X					
12	<i>Fagioli</i>	6-10	X					
13	<i>Nei tuoi panni</i>	6-10					X	
14	<i>Quando le cose vanno male...</i>	6-10						X
15	<i>Dialogo interiore positivo</i>	6-10					X	
16	<i>Dialogo interiore positivo</i>	6-10						X
17	<i>Oggi incontro...</i>	11-16			X			
18	<i>Indovina l'enigma: puoi mimarlo?</i>	11-16			X			
19	<i>Caro amico, ti scrivo...</i>	11-16				X		

N.	Titolo	Fascia di età	Motivazione ad apprendere/ difficoltà di apprendimento	Apertura e inclusione	Consapevolezza di sé e sviluppo/ Life skills	Assertività e gestione del conflitto	Empatia e gestione delle emozioni	Gestione dello stress
20	Poster delle Life Skills	11-16			X			
21	Scompartimento del treno	11-16			X			
22	Vita Reale	11-16	X					
23	Questo sono io	11-16		X	X	X		
24	Desideri	11-16				X	X	
25	Positivo/ negativo/ interessante	11-16		X				
26	Finalmente sono il capo di me stesso!	11-16	X					
27	Incantesimo contro la rabbia	11-16					X	
28	Quando sono arrabbiato	11-16					X	
29	Casinò	11-16				X		
30	Apri il pugno	11-16				X		
31	Alleviare lo stress	11-16					X	
32	Alleviare lo stress	11-16						X
33	Niente per me!	6-16						X



ATTIVITÀ N°1:	Io & il mio contesto		
Area:	Consapevolezza di sé e sviluppo /Life skills	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Esercizio individuale di pittura Condivisione di gruppo	Durata:	1 ora di formazione in totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

Gli studenti impareranno come riconoscere e identificare le emozioni che provano in determinate situazioni.

Gli studenti saranno più consapevoli di sé stessi e miglioreranno la loro autostima.

A livello di classe, la comunicazione empatica sarà incoraggiata e potenziata.

Materiali e risorse:

- Fogli di carta A3.
- Pastelli di diversi colori.

Come implementare l'attività

Preparazione:

Preparare tutti i materiali necessari per l'attività.

Sistemare tavoli e sedie, in modo da avere uno spazio adeguato per poter far dipingere gli alunni separatamente, durante l'esercizio.

Implementazione:

Dividere il gruppo in 2 o 3 gruppi più piccoli, ciascun gruppo lavorerà prima separatamente e poi gli alunni discuteranno, in piccoli gruppi, su che cosa hanno lavorato. Distribuire i fogli A3 a ciascun alunno, che deve dividere il foglio in 4 parti e disegnare su ogni lato:

- Io e la mia famiglia
- Io e la scuola
- I miei veri amici
- Chi sono io?

Una volta che gli alunni avranno terminato i loro disegni, daranno un titolo a ciascuna delle facciate dipinte e, quindi, attribuire un'emozione a ciascun disegno.

Follow-up:

Una volta terminata l'attività di pittura prevista dall'esercizio, è possibile iniziare una discussione e fare un resoconto insieme agli studenti. L'insegnante può utilizzare le seguenti domande:

- Quali emozioni hai scritto per ogni situazione?
- Come ti senti relativamente al risultato finale?
- Qual è la tua impressione ora che l'esercizio è finito? È stato facile o difficile e perché?

ATTIVITÀ N°2:	Dipingere le Emozioni
----------------------	-----------------------

Area:	Consapevolezza di sé e sviluppo / Life skills/ Apertura e inclusione/ Empatia e gestione delle emozioni	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Attività di pittura Condivisione di gruppo	Durata:	1 ora di formazione in totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

Gli studenti svilupperanno le loro abilità per riconoscere le proprie emozioni (negative e positive);

Gli alunni acquisiranno una più ampia comprensione delle proprie emozioni (negative e positive);

Gli studenti impareranno a sviluppare ulteriormente le loro abilità per trasformare una emozione negativa in positiva.

Materiali e risorse:

- Canzoni che si desiderano utilizzare per l'esercizio.
- Fogli di carta A3.
- Pastelli di diversi colori.

Come implementare l'attività

Preparazione:

Prima di spiegare l'esercizio, l'insegnante dovrebbe organizzare la disposizione della classe, in modo che ogni studente abbia il proprio spazio per lavorare; preparare, quindi, i materiali.

È anche importante spiegare agli studenti (qualora non le conoscessero) quali sono le emozioni universali basiche (tristezza, gioia, paura, sorpresa, rabbia e disgusto) e fare alcuni esempi.

Implementazione:

Comunicare agli studenti di pitturare, o di disegnare, i sentimenti che provano quando perdono il controllo di sé stessi: rabbia, nervosismo, paura, impotenza ecc. Chiedere agli allievi di commentare i loro disegni. È importante che i sentimenti si riferiscano a loro stessi.

Dopo che il gruppo avrà avuto la possibilità di raccontarsi durante la precedente fase, il passo successivo sarà quello di provare a cambiare il disegno in un altro "più positivo", ad es. dipingendolo con l'aggiunta di altri colori e forme. Gli studenti devono provare a cambiare per es. l'"aggressione" in "amicizia" o la "paura" in "fiducia in sé stessi", ecc.

Follow-up:

Dopo aver terminato il lavoro precedente, puoi chiedere agli studenti di presentare i loro lavori e analizzare cosa è successo. Le domande che seguono ti possono servire da guida:

- Come ti sei sentito nel fare questo esercizio?
- È stato facile o difficile cambiare le emozioni da negative in positive? Perché?
- Com'è, nella vita reale, per te passare attraverso queste cosiddette emozioni "negative"?



ATTIVITÀ N°3:		Diario del cuore	
Area:	Empatia e gestione delle emozioni	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Lavoro individuale	Durata:	10 ore di formazione in totale (durante l'intero anno scolastico) 60 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

L'attività garantisce i seguenti risultati di apprendimento negli studenti:

- imparare a riconoscere le emozioni, acquisendo consapevolezza di sé;
- saper esprimere, in modo costruttivo, i propri stati d'animo e le emozioni, attraverso il linguaggio verbale scritto o il disegno, affidando a semplici testi, o composizioni emotive, l'espressione dei pensieri;
- capire come le emozioni influenzano il comportamento;
- sviluppare una serena maturazione affettiva.

Materiali e risorse:

- Notebook (o fogli singoli da raccogliere e rilegare)
- Penne / colori
- Fogli e testi preparati dagli insegnanti

Come implementare l'attività

Preparazione:

Gli insegnanti prepareranno il materiale utile a svolgere l'attività. Ad esempio, essi possono fornire alcuni testi, disegni o immagini da incollare sulle pagine del notebook o chiedere ai bambini di ascoltare alcune canzoni, visualizzare film e commentarli, parlando di sé stessi e delle loro esperienze.

Gli argomenti principali, che daranno il titolo alle varie pagine del Diario del cuore potrebbero essere:

- Posso provare molte emozioni
- Diamo colore alle emozioni (foglio con visi disegnati, i quali esprimono diversi stati d'animo, a cui il bambino dovrà abbinare dei colori)
- Sono un bambino speciale perché ...
- Posso fare molte cose ...
- Il mio cuore è felice quando ...
- Il mio cuore è triste quando ...
- Mi piace...
- Mi piacerebbe essere ... un animale
- Mi piacerebbe essere ... un oggetto
- Mi piacerebbe essere ... un colore
- Quali sono i miei desideri

Implementazione:

Durante l'anno scolastico gli insegnanti inviteranno i bambini ad esprimere i loro pensieri, opinioni, stati d'animo sugli argomenti e sulle situazioni emotive indicate durante la preparazione. L'insieme di quelli, verranno raccolti in fogli - o su singole pagine da rilegare, o da collocare in un raccoglitore - che costituirà il "Diario del cuore di ... (*nome del bambino*)".

Follow-up:

L'azione di follow-up è incentrata su dinamiche, strumenti e attività che includono:

1. rinforzare e consolidare i contenuti: i temi chiave saranno riepilogati nelle attività curriculari, valorizzandoli e integrandoli nell'approccio metodologico;
2. valutare le attività in base a:
 - aspetti metodologici - organizzativi in fase di avvio sperimentale;
 - atteggiamento degli studenti nei confronti del metodo. Osservare se, e come, gli studenti hanno introdotto le life skills, relative all'empatia e alla gestione emotiva, nel proprio modo di agire;
3. riconoscere formalmente gli obiettivi di apprendimento dei partecipanti;
4. disseminare e valorizzare i risultati, al fine di:
 - aumentare la consapevolezza del lavoro svolto;
 - prolungare l'effetto delle attività svolte;
 - coinvolgere sia gli stakeholders che i gruppi target;
 - condividere le buone pratiche, le soluzioni e il know-how;
 - sviluppare nuove attività di cooperazione.



ATTIVITÀ N°4:		Specchio delle Emozioni	
Area:	Empatia e gestione delle emozioni	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo Circle Time/tempo di gruppo	Durata:	1 ora di formazione in totale 60 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

In termini di risultati di apprendimento da parte degli studenti, questa attività ha i seguenti obiettivi e finalità:

- educare alle emozioni, controllare e gestire le proprie emozioni;
- riconoscere le emozioni nelle espressioni facciali, nella voce e nel linguaggio del corpo;
- comprendere le cause e le conseguenze delle emozioni;
- classificare l'intera gamma delle emozioni usando un ricco vocabolario;
- esprimere le emozioni in modo appropriato, in vari contesti;
- gestire efficacemente le emozioni, per promuovere relazioni sane e raggiungere gli obiettivi.

Materiali e risorse:

- Carta leggera / fogli
- Pennarelli
- Fasce



Come implementare l'attività

Preparazione:

Usare carta, pennarelli e fasce;

preparare una fascia da legare intorno alla fronte di ogni partecipante.

Su ogni fascia scrivere un'emozione diversa, per esempio:

Implementazione:

L'insegnante dovrebbe legare una fascia attorno alla fronte di ogni partecipante, evitando di fargli vedere cosa c'è scritto. Una volta pronti, i partecipanti sono invitati a camminare per la stanza e nel momento in cui si trovano di fronte a un compagno devono mimare l'emozione scritta sulla fascia, senza parlare, "riflettondola" - come uno specchio – con gesti e mimica.

Dopo circa cinque minuti, i bambini si siedono in cerchio e, a turno, devono dire:

1. quale emozione pensano che ci sia scritta sulla propria fascia
2. da quali elementi l'hanno evinto.

Dopodiché, gli allievi si tolgono la fascia e scoprono se hanno indovinato.

Infine, gli alunni sono invitati a riflettere, e a rispondere alle seguenti domande:

- Nella vita reale è sempre facile riconoscere le emozioni degli altri?
- Esistono modi diversi per esprimere la stessa emozione?
- Conoscete qualcuno che alza la voce quando si arrabbia, o che tace, o che mette il broncio?

Follow-up:

L'azione di follow-up si concentra su dinamiche, strumenti e attività, e include:

1. rafforzamento e consolidamento dei contenuti: i temi chiave saranno ripresi nelle attività curriculari, valorizzandoli e adottandoli come approccio metodologico;
2. valutazione delle attività, concentrata su:
 - aspetti metodologico - organizzativi in fase di avvio sperimentale operativo;
 - atteggiamento degli alunni nei confronti del metodo osservando se, e come, gli studenti comunicano in modo più efficace, e utilizzano la parola in situazioni critiche, in cui avrebbero praticato aggressività fisica e abuso verbale;
3. riconoscimento formale degli obiettivi di apprendimento dei partecipanti;
4. diffusione e valorizzazione dei risultati, al fine di
 - aumentare la consapevolezza del lavoro svolto;
 - prolungare l'effetto delle attività svolte;
 - coinvolgere stakeholders e gruppi target;
 - condividere buone pratiche, soluzioni e know-how;
 - sviluppare nuove attività di cooperazione.

ATTIVITÀ N°5:	Somiglianze		
Area:	Apertura e inclusione	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	gioco di ruolo	Durata:	30 minuti in totale

Finalità e obiettivi:

Lo scopo dell'attività è di aiutare gli studenti a imparare dall'esperienza che le cose che ci somigliano sono "più difficili" da vedere, rispetto a quelle dalle quali distinguiamo, ma che si possono palesare all'improvviso, anche quando non ce l'aspettiamo. L'esercizio aiuterà gli studenti a capire che le somiglianze sono la base per una futura co-operazione.

Materiali e risorse:

- Lavagna a fogli mobili, segnalibri, penne e matite, Elenco delle domande a coppie.
- Stanza appropriata (una grande stanza in cui gli studenti possono essere divisi in coppie, senza rischi). È anche possibile utilizzare stanze contigue.
- In alternativa, l'esercizio può essere fatto fuori dalla stanza, ad esempio all'aperto.

Come implementare l'attività

Preparazione:

L'insegnante divide gli studenti in coppie (se il numero degli studenti è dispari, si formerà un gruppo di tre persone).

Chiedere alla coppia di trovare un posto adatto nella stanza in modo da avere una certa autonomia. Quando tutti sono seduti, l'educatore fornisce le seguenti istruzioni: "Il compito che ci attende è molto interessante. Tieni presente che avrai un tempo tassativamente limitato per la tua esibizione; è importante, quindi, utilizzarlo in modo efficace. Il tuo compito sarà trovare le somiglianze. Vi farò alcune domande scritte alle quali dovrete rispondere, dopodiché potrete formulare le vostre domande. Probabilmente, vi verranno in mente molte cose da chiedere al vostro compagno. Uno di voi dovrà annotare le somiglianze trovate. Avete 10 minuti per completare questo compito".

Alcuni partecipanti vivono l'esercizio come una gara e tendono a paragonarsi agli altri. Ad esempio, potresti spesso sentir dire: "non abbiamo trovato così tante somiglianze come gli altri". Pertanto, è importante sottolineare che ogni coppia è a sé, ognuna con un maggiore o minore numero di somiglianze, e ciò è normale.





Implementazione:

Foglio degli esercizi: Elenco delle Domande alle Coppie

In questo esercizio, il vostro compito è di trovare, vicendevolmente, le somiglianze. Le domande possono aiutare. Lo scopo è di fornire un esempio, potete decidere autonomamente.

1. Quale stagione ti piace di più - primavera, estate, autunno o inverno?
2. Qual è la tua materia preferita a scuola?
3. Dove ti piace riposare?
4. Hai fratelli o sorelle che sono più piccoli / più grandi di te?
5. Qual è il tuo animale preferito?
6. Qual è il tuo colore preferito?
7. Qual è il tuo cibo preferito?
8. Qual è la tua bevanda preferita?
9. Pratici sport?
10. Quale sport ti piace di più?
11. Ti piacciono i film comici?
12. Che libri leggi?
13. Quale libro è il tuo libro preferito?
14. Che tipo di musica preferisci?
15. Che viaggi hai fatto?
16. Su cosa giureresti

Ogni coppia riceve un elenco di domande. Gli studenti annotano le loro risposte nel blocco per appunti. Quando il tempo scade, l'insegnante invita tutti a unirsi in cerchio. Le coppie rimangono insieme. A ogni coppia viene chiesto di leggere le somiglianze trovate. Ogni presentazione dura 1-2 minuti. Quando tutte le presentazioni sono completate, l'insegnante fa l'ultima domanda: "Perché abbiamo fatto questo esercizio, qual è l'obiettivo, dal tuo punto di vista?". In questo modo, l'insegnante si rende conto se gli alunni sono in grado di comprendere lo scopo di questo esercizio, che diverge da quello previsto in origine - la conoscenza reciproca.

Al termine dell'esercizio, l'insegnante sintetizza le risposte e comunica ai partecipanti che "Le similitudini sono Ponti per la Cooperazione".

Follow-up:

A seconda delle somiglianze trovate, l'insegnante può formare gruppi di studenti che hanno interessi simili. Può assegnare ulteriori compiti, tenendo a mente i gruppi. Potrebbe trattarsi di compiti in classe, o di attività extrascolastiche. Le somiglianze costituiranno la base per la cooperazione e l'unione.

Se, e quando, dovessero sorgere conflitti tra gli allievi, l'insegnante può sottolineare le somiglianze tra gli studenti e chiedere loro di arrivare ad una reciproca comprensione.

ATTIVITÀ N°6:
Giudizio Affrettato

Area:	Assertività e gestione dei conflitti	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo	Durata:	30 minuti in totale

Finalità e obiettivi:

Lo scopo dell'attività è di stimolare gli studenti a sviluppare competenze per esprimersi in modo chiaro, per presentarsi bene, per ascoltare e dare feedback. Il Gioco di ruolo li aiuta a capire che le persone, spesso, giudicano dall'esterno e che è importante acquisire consapevolezza relativamente agli approcci errati che si verificano nell'interazione sociale.

Materiali e risorse:

È possibile utilizzare un esempio di presentazione di foglio di lavoro (presentazione PowerPoint).

L'attività può essere svolta in ambiente chiuso o all'aperto.

Come implementare l'attività
Preparazione:

L'insegnante introduce l'argomento: interazione sociale.

Interazione sociale

- Le persone si influenzano a vicenda, nel conoscere qualcuno in situazioni informali
- Tutti entrano in contatto con altre persone continuamente.
- Due tipi di interazione:

PER CASO - Accade involontariamente, ad esempio, per strada, a scuola, ecc.

PREMEDITATO - Ciò comporta una valutazione consapevole, ad es. Esami, colloqui di lavoro, gare, ecc.

- L'interazione potrebbe essere piena di insidie.

Implementazione:

- a) L'insegnante elenca alcuni errori che le persone fanno, chiede alla classe la loro personale esperienza.

Esempi:

1. Effetto Ciao: la caratteristica di una persona attira la nostra attenzione; potrebbe essere positiva o negativa. Ad esempio, giudichiamo qualcuno dai voti che ottiene a scuola, o da come si veste.
2. Prima impressione: ci facciamo un'idea della persona, nel momento in cui la incontriamo
3. Errore logico: Giudichiamo qualcuno in base a una caratteristica della sua personalità. Ad esempio, un uomo alto automaticamente è un difensore delle donne; il pregiudizio contro le bionde (stupidità), ecc.
4. Effetto frenante: tendiamo a giudicare le persone che ci piacciono meno duramente di altre. La simpatia può essere fuorviante.
5. Effetto dello stato sociale: comportamenti diversi tra persone provenienti dagli strati più bassi e più alti della società (ad esempio, professore, politico, medico, dirigente, operaio).
6. Proiezione: auto-proiettante su un'altra persona. Per esempio: i genitori costringerebbero i loro figli a frequentare una scuola, che loro avrebbero voluto frequentare (ma non hanno potuto farlo o non lo hanno fatto), li spingono a fare cose in cui essi avevano fallito, ecc..
7. Pregiudizio e stereotipi: false opinioni, consolidate, distorcono la realtà. Ad esempio, i tedeschi sono cattivi (in base alla reputazione dei tedeschi durante la Seconda Guerra Mondiale)

- b) Riassunto dell'insegnante.

Domande per la discussione:

Giudichi le persone dal loro aspetto?

Ti è mai capitato di essere stato giudicato anche tu? Il parere era corretto o sbagliato?

Su quale base e su cosa sei stato giudicato?

Cosa potrebbe influenzarti? Cosa dovresti evitare quando giudichi gli estranei?

Follow-up:

Gli studenti entrano continuamente in contatto con altre persone. L'insegnante ricorda agli studenti di non giudicare le persone dal loro aspetto, dalla prima impressione, dai pregiudizi o dagli stereotipi. Egli consiglia di evitare il giudizio avventato. Inoltre, può organizzare, di volta in volta, sessioni in cui gli studenti condividono la loro esperienza e fanno esempi della loro vita quotidiana relativamente al giudizio avventato e a come evitarlo.

ATTIVITÀ N°7:	Macchina fotografica senza prezzo		
Area:	Consapevolezza di sé e sviluppo/Life skills	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo	Durata:	45 minuti in totale

Finalità e obiettivi:

Gli obiettivi dell'attività sono: stimolare gli studenti a sviluppare la capacità di trovare e di gestire le informazioni, imparare come definire le regole e distinguerle, nonché aumentare la loro consapevolezza finanziaria.

Materiali e risorse:

PC o laptop.

Come implementare l'attività

Preparazione:

Questo esercizio può essere svolto in due modi:

- in classe;
- impostare i compiti.

Entrambe le opzioni funzioneranno sia su base individuale, che su piccoli gruppi; spetta all'insegnante decidere.

Questa è un'attività semplice, in cui l'insegnante prima istruisce la classe, poi lascia che ognuno si occupi autonomamente del compito: "Hai messo da parte 200 euro, e vuoi comprare una nuova macchina fotografica nei limiti del tuo budget. Tutto quello che devi fare è scegliere una fotocamera adatta ai tuoi scopi e disponibile per 200 euro o meno. "

L'insegnante aggiunge che gli studenti devono successivamente presentare la marca e il modello specifici della fotocamera che hanno scelto, ma anche descrivere come hanno fatto la loro scelta.

Lo scopo dell'esercizio non è selezionare la migliore fotocamera disponibile (prezzo/prestazioni) ma mostrare che:

- Le persone scelgono ciò che vogliono in modo diverso.
- Cercano ed elaborano le informazioni in vari modi.
- Assegnano l'affidabilità alle fonti di informazione in modo diverso.



Implementazione:

L'insegnante fa alla classe una serie di domande, ad es.:

- Il colore della fotocamera era importante per te? Se sì, quale hai scelto?
- Hai controllato il peso e le dimensioni della fotocamera?
- Quanti pixel effettivi hai richiesto?
- Hai confrontato le dimensioni dei sensori?
- Lo zoom ottico è stato importante per te? E i suoi parametri?
- Quale numero di lente focale (f-number) era per te adeguato?
- Hai cercato la modalità macro?
- Quale batteria preferivi?
- La fotocamera doveva essere resiliente, ad esempio, impermeabile?

Successivamente, l'insegnante mette alla prova la classe: "Ora prova a valutare se sei riuscito a scegliere una fotocamera adatta". Nella discussione che segue, dovrebbe essere spiegato che quando si sceglie una telecamera, deve essere chiaro lo scopo; è probabile che le persone abbiano preferenze diverse. (Per alcuni, l'aspetto conta più di qualsiasi numero di pixel, mentre altri opteranno per lo zoom più grande disponibile, indipendentemente dalle dimensioni della fotocamera e dal fatto che possano infilarsela nella tasca della camicia, e così via.)

Domande per la discussione:

- Qual è stata la cosa più difficile per te in questo esercizio e perché?
- Qual è stata la parte più facile per te, e perché?
- Quali criteri hai applicato per scegliere la tua fotocamera e quali criteri applichi nella vita di tutti i giorni? Perché proprio quelli?
- Quando scegli un prodotto, come lo fai?
- Di quali fonti di informazione ti fidi?
- Cosa influenza la tua scelta?

Follow-up:

L'insegnante può impostare compiti individuali. Può scegliere un qualsiasi prodotto utile e chiedere agli studenti di descrivere in che modo faranno la loro scelta nell'acquistare il prodotto.

Come hanno scelto di che volevano?

Che tipo di informazioni hanno usato e come sono state elaborate?

Hanno trovato fonti di informazioni affidabili?

Gli studenti discutono in classe su come hanno svolto il loro compito e rispondono alle domande di cui sopra.

ATTIVITÀ N°8:	Professione prestigiosa		
Area:	Motivazione per imparare / difficoltà di apprendimento	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo	Durata:	45 minuti in totale

Finalità e obiettivi:

Gli obiettivi di questa attività sono motivare gli studenti a capire e spiegare il loro orientamento professionale. Ciò li aiuterà a valutare le diverse professioni da diverse angolazioni e a stabilirne il significato.

Materiali e risorse:

- Penne e carta
- Foglio di lavoro, Carte

Come implementare l'attività

Preparazione:

1. L'insegnante ha stampato per tutti gli studenti, delle immagini con i nomi delle professioni.
2. Il docente inizia: *"In futuro, tutti voi vorrete fare soldi, creare una famiglia e avere una casa tutta per voi. Le persone tendono a scegliere un lavoro che potrebbe dare loro soddisfazione e che potrebbero fare bene, con orgoglio per le loro prestazioni. Senza dubbio c'entra anche il denaro - chi non vorrebbe guadagnare bene? Allo stesso tempo, c'è una varietà di posti di lavoro poco attraenti, che non desidereresti fare, e che non migliorano lo status sociale"*.
3. L'insegnante distribuisce le immagini che mostrano le professioni. Chiede a tutti di classificare i lavori secondo la loro utilità nella società e annotarne l'ordine dall'alto al basso.
4. Successivamente, l'insegnante lascia che i suoi studenti si riuniscano in gruppi (per esempio quattro persone) e concordino sulla loro posizione comune in merito all'occupazione. Una volta fatto ciò, i piccoli gruppi si fondono in modo che la classe sia divisa in due gruppi. Di nuovo, questi macro-gruppi devono raggiungere un accordo sulla classifica delle professioni.
5. I due macro-gruppi confrontano le annotazioni prima dell'ultimo compito: l'intera classe deve essere d'accordo sulle classifiche. Tuttavia, questa volta il criterio di classificazione non è in base a quanto siano socialmente utili le professioni elencate, ma piuttosto, in base al prestigio che quelle hanno.
6. Per concludere, l'insegnante confronta le classifiche e discute l'esperienza

Implementazione:

Domande per la discussione:

- Cosa ti ha influenzato nello stilare le classifiche?
- In che modo differivano utilità e prestigio?
- Quale occupazione è meglio pagata? Per quanto riguarda i salari, quale delle due classifiche sarebbe più vicina a quella fatta con la classe. Per i salari?
- Quale potrebbe essere una classifica basata sulle esigenze fisiche e / o mentali di quelle professioni?
- Che aspetto avrebbe una classifica basata su titoli / gradi / anni di studio?
- Quando scegli una professione, quanto sei influenzato dal prestigio, dai soldi, dagli interessi personali e dalle tue competenze?

Follow-up:

L'insegnante può assegnare i compiti agli studenti da fare separatamente, per scegliere una professione che non hanno discusso, e valutarla da punti di vista diversi: significato sociale, prestigio, denaro, interesse personale, conoscenza, abilità, competenze.

In classe gli studenti leggono la loro scelta e ciascuno fa la classifica delle professioni. L'insegnante scrive alla lavagna la classifica e ricapitola i risultati.

Quindi segue una discussione dei risultati.



ATTIVITÀ N° 9:	Ragnatela (Come ti chiami?)		
Area:	Apertura e inclusione	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Metodi espressivi e pratici Tecniche: giochi interattivi	Durata:	1 ora di formazione in totale 45 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Familiarizzare con i partecipanti del gruppo, conoscere i nomi;
- Sviluppare un atteggiamento di apertura;
- Sviluppare la capacità di stabilire relazioni sociali positive;
- Sviluppare la capacità di riconoscere i gruppi / team partecipanti.

Questo esercizio può dare inizio ad altre attività divertenti per conoscersi, a seconda della valutazione della condizione sociale nel gruppo / classe.

Materiali e risorse:

Fonte:

Pawlak B., „ Praca grupowa w edukacji wczesnoszkolnej “, WN UP, Kraków 2009

Wójcik E., „ Metody aktywizujące w pedagogice grup “, Wyd. Rubikon, Cracovia 2008

Si raccomanda che le lezioni si svolgano in una stanza garantendo la libertà di movimento.

Prepara una palla di lana e le carte con i nomi dei bambini del gruppo.

La stanza dovrebbe creare la possibilità di lanciare un gomitolo di lana ai membri del gruppo.



Come implementare l'attività

Preparazione:

Suggerimenti:

1. Nella stanza dovrebbero esserci tavoli, panche o sedie posizionati cerchio.
2. I partecipanti delle classi dicono il loro nome a turno, si presentano con un promemoria o una precisazione (se è l'inizio di un lavoro comune).
3. Ogni partecipante può appuntare o piazzare una carta con il suo nome di fronte all'altro.

Implementazione:

L'insegnante / facilitatore accoglie il gruppo e avvia una conversazione sull'apprendimento / lavoro comune e sulla necessità di conoscersi meglio.

Quindi l'insegnante / facilitatore annuncia l'esercizio intitolato "Ragnatela".

Per l'attività è necessario un gomitolo di lana; i partecipanti stanno seduti in cerchio, una persona lancia una palla - tenendo il filo ad un capo - al partecipante scelto, dandogli il nome (se lo sa) o la persona che raccoglie la palla gli dà il suo nome. È così che la "ragnatela" viene tessuta dai lanci successivi. Quindi, puoi lanciare la palla indietro - ora dalla fine ripete i nomi delle persone a cui è stata lanciata la palla.

Ulteriori suggerimenti:

1. Tempo per completare l'operazione (circa 10-15 minuti).
2. Vale la pena sorvegliare il gruppo in modo che nessuno degli studenti venga lasciato fuori.
3. Se il gruppo è grande, si consiglia di ripetere il gioco due volte, coinvolgendo metà dei bambini ogni volta.

Follow up:

1. Discussione sull'esercizio:
 - Quali nomi sono più frequenti nel nostro gruppo?
 - Quale nome è il più difficile da ricordare?
2. L'esercizio può continuare con il gioco: «Sedia bollente».

“Sedia bollente” - il formatore/facilitatore raduna i partecipanti uno per uno accanto alla sedia sistemata (per esempio all'interno del cerchio) e propone che uno per volta si presentino e dicano tre frasi su loro stessi (specificare il tempo per esprimersi (1 minuto) o imporre che l'allievo risponda alle seguenti domande (esempi): • *Qual è il mio nome* • *Perché voglio prendere parte alle lezioni?* • *Che tipo di hobby ho?*

Se i partecipanti si conoscono bene, si può non fare l'esercizio o modificarlo (ad esempio, i partecipanti lavorano in coppia e parlano l'un l'altro (esempio): *Questo è Lucas .;* • *Lukas raccoglie i francobolli.* • *Il suo hobby è la filatelia.*

Suggerimenti:

1. Le tecniche sopra menzionate non esauriscono assolutamente l'insieme costituito da metodi interattivi, inoltre possono essere modificati e adattati alle esigenze e alle circostanze delle classi. Applicati in un'altra fase, possono anche avere una funzione energizzante e attivante.

ATTIVITÀ N° 10:	Stemmi e blasoni (Conoscersi meglio)		
Area:	Apertura e inclusione	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Metodi espressivi e pratici. Tecniche: giochi interattivi.	Durata:	1 ora di formazione in totale 45 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Conoscere i partecipanti del gruppo e l'insegnante / facilitatore e ottenere informazioni su di loro, sulle loro esperienze e gli interessi al fine di comprenderli meglio;
- Sviluppare un atteggiamento di apertura;
- Sviluppare la capacità di stabilire relazioni sociali positive;
- Sviluppare la capacità di riconoscere i partecipanti dei gruppi / team;
- Implementazione di affermazioni auto-riportate, superando il timore di apparire sul forum di gruppo;
- Diventare consapevoli di interessi specifici, punti di forza e presentarli agli altri;

Questo esercizio può dare inizio ad altre attività per conoscere gli altri, a seconda della valutazione della situazione sociale nel gruppo / classe.

Materiali e risorse:

Fonte:

Janowski A., „Poznawanie uczniów. Zdobywanie informacji w pracy wychowawczej“, „Fraszka Edukacyjna“, Warszawa 2002

Pawlak B., „Praca grupowa w edukacji wczesnoszkolnej“, WN UP, Kraków 2009

Wójcik E., „Metody aktywizujące w pedagogice grup“, Wyd. Rubikon, Cracovia 2008

Si raccomanda che le lezioni si svolgano in una stanza che garantisca la libertà di movimento.

La stanza dovrebbe creare la possibilità di posizionare le sedie in cerchio, utilizzare tavoli e l'album da disegno durante il lavoro individuale (disegno) e presentare i lavori artistici (“blasoni”) realizzati dai partecipanti.

Come implementare l'attività

Preparazione:

Suggerimenti:

1. Prepara tante carte con un disegno del cuscinetto dell'armatura, dato che molti partecipanti sono nella classe più l'insegnante / facilitatore.
2. Nella stanza dovrebbero essere tavoli o panche, nonché utensili da disegno e da colorare.
3. Il gruppo è seduto in cerchio. I partecipanti alla classe parlano a turno il loro nome, si presentano per un promemoria o una fissazione (se è l'inizio di un lavoro comune).

Implementazione:

1. L'insegnante/facilitatore accoglie il gruppo e avvia una conversazione sull'apprendimento/lavoro comune e sulla necessità di conoscersi meglio. L'esercizio può anche essere utilizzato in una situazione in cui l'educatore riceve segnali con un basso livello di coerenza di gruppo, nomi errati, soprattutto quando il gruppo/classe ha 25 alunni.

2. Successivamente, l'insegnante/facilitatore annuncia l'esercizio "Stemmi e Blasoni".

Lui / Lei fa domande:

- Qual è lo stemma o blasone?
 - Conosci esempi di stemmi?
 - Che cosa presentano?
 - Perché questa informazione è presentata sullo stemma?
- Qual è lo stemma di una determinata famiglia, famiglia o persona?

3. L'insegnante/facilitatore spiega ai bambini in cosa consisterà l'attività "Stemmi e blasoni":

"Vi propongo il gioco dei "Stemmi e blasoni". Ognuno di voi riceverà una carta con un disegno dello stemma (scudo dello stemma), formato A5. Ognuno di voi penserà a cosa farebbe come presentare agli altri attraverso il suo stemma: dopo aver disegnato (può essere colorato, realizzato con qualsiasi tecnica artistica), racconta il tuo blasone e grazie a questo, ci conosceremo tutti meglio. prepara anche il mio stemma".

4. I partecipanti presentano anche i loro stemmi nella galleria della scuola (spazio espositivo), quindi vanno individualmente in quello spazio e raccontano storie di ciò che contiene il loro stemma.

Ulteriori suggerimenti:

1. Tempo per completare l'operazione (circa 10-15 minuti)
2. La presentazione degli stemmi può avvenire sotto forma del cosiddetto "round".
3. Il principio volontario può essere applicato, cioè le persone impazienti esprimono per prime le loro opinioni (nello stesso tempo altri bambini acquisiscono fiducia, fiducia in se stessi e osservano i loro coetanei).

Follow up:

Discussione sull'esercizio:

- a. Che cosa hai imparato su te stesso?
- b. Chi ha interessi simili?
- c. Cosa ti ha sorpreso? ____

Suggerimenti:

1. Le tecniche sopra menzionate non esauriscono assolutamente l'insieme costituito da metodi interattivi, inoltre possono essere modificati e adattati alle esigenze e alle circostanze delle classi. Applicati in un'altra fase, possono anche avere una funzione energizzante e attivante.

ATTIVITÀ N° 11 : Matematica per bambini			
Area:	Motivazione per imparare / difficoltà di apprendimento	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Problemi, metodi pratici ed espressivi; Tecniche: esercizi pratici	Durata:	1 ora di formazione in totale 45 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Arricchire le competenze degli studenti in competenze chiave: creatività, iniziativa e imprenditorialità;
- Migliorare la capacità di capire e risolvere problemi matematici;
- Sviluppare la capacità di codificare le informazioni in un modo scelto;
- Modella la capacità di risolvere problemi identificati o indicati dall'insegnante in modo creativo;
- Gestione delle attività; sperimentando un senso di successo;
- Consapevolezza dei propri punti di forza.

Materiali e risorse:

Fonte:

Harmin M., „ Duch klasy; Jak motywować uczniów do nauki? ”, CEO, Warszawa 2004

Helm J. H., Katz L. G., „ Mali badacze-metoda projektu w edukacji elementarnej, Wyd. CODN, Warszawa 2003

Wiatrak E., „ Pozwólmy dzieciom uczyć się ”, IBE, Warszawa 2013

Suggerimenti:

1. Si raccomanda che le lezioni si svolgano in una stanza che garantisca libertà di movimento e permetta anche di lavorare ai banchi.
2. Realizzare l'attività di cui hai bisogno: carte da ufficio colorate (foglietti adesivi) nel numero di 3 o 5 per ogni partecipante della classe, pastelli, carte a scacchi per ogni partecipante.

Come implementare l'attività

Preparazione:

L'insegnante / facilitatore parla con gli studenti del significato della parola "successo". Cosa significa la parola "successo"?

- Chi farebbe un esempio di successo ottenuto a scuola, fuori dalle attività scolastiche, a casa, in un gruppo di pari?
- In che modo gli adulti parlano dei loro successi ?; Che cosa è il successo per loro?
- Perché qualcuno ha successo negli sport? Da cosa può dipendere?
- Perché non tutti possono ottenere successi uguali o simili?
- Ti piacerebbe avere successo nelle attività di oggi? Garantisco che ciò accadrà

Spiegazione del compito: d'istinto, ognuno di voi sceglierà tre carte di qualsiasi colore; su ogni pezzo di carta dipingi con i pastelli la frutta che ti piace di più (su un appunto un frutto, così ogni studente darà 3 frutti che hanno un sapore migliore). Creeremo una classifica di gradimento della frutta nella classe, esamineremo i frutti più frequentemente scelti e quelli meno scelti, che non sono molto apprezzati.

Implementazione:

1. Gli studenti disegnano e colorano i loro 3 frutti preferiti sulle carte.
2. L'insegnante invita gli studenti, che hanno finito il loro lavoro, in un luogo scelto nella stanza per mettere i loro disegni.



- Come disporre le note in modo che senza contare puoi vedere quale frutta ha ricevuto più voti/ scelta?

3. Gli studenti mettono le carte nel modo seguente: il primo studente mette le carte una accanto all'altra, gli studenti successivi il frutto ripetuto messo (verticalmente) - uno sopra l'altro, e se qualcuno mette la frutta per la prima volta (non ancora scelto dai predecessori), lui /lei lo aggiunge orizzontalmente. È importante che le carte siano messe uniformemente l'una nell'altra.

4. In questo modo, quando tutti mettono le loro carte, viene creato un layout specifico, che riflette la classifica dei frutti in una data classe / gruppo. Diciamo che se la colonna di mele è la più alta, significa che le mele hanno vinto la classifica. Se l'uva, la susina, il mirtillo, la bacca sono stati scelti solo una volta, allora queste colonne saranno le più basse (ecc.)

Discussione:

- Quale frutta ha vinto il ranking di popolarità?
- Quali frutti sono stati scelti meno spesso?
- Quali frutti hanno lo stesso numero di scelte?
- Come organizzare questo accordo per riflettere dalle scelte più grandi a quelle più piccole?

Suggerimenti:

1. Le carte per ufficio (note adesive) sono piccole, quindi il prelievo di tutti i frutti dovrebbe richiedere fino a 5-7 minuti.
2. Un luogo dove esporre i disegni di frutta dovrebbe essere in un posto nella stanza in modo che dopo aver messo fuori le immagini, gli alunni possano stare in piedi e guardare la disposizione creata e rispondere alle domande liberamente.
3. In un grande gruppo, devono essere assegnate tre carte, in un piccolo gruppo di partecipanti la quantità di frutta scelta può essere aumentata (4-5).

Follow up:

1. Discussione sull'esercizio:

- Sei sorpreso da qualche informazione?
- Cerca di pensare a quante più operazioni matematiche possibili per la disposizione delle immagini: per addizione, per sottrazione, per moltiplicazione, per divisione

Codificare

L'insegnante / facilitatore raccomanda di presentare / ricreare il layout delle immagini su un foglio di carta a scacchi. I modi di riflessione possono essere variati, che dipenderanno dalle abilità cognitive degli studenti: un grafico a colonne può essere creato - un numero di carte è uguale al numero di scatole; icone di frutta; assi numerici, ecc. Quindi gli studenti si scambiano le carte, osservano le soluzioni dei loro pari, i successi. Tutte le rappresentazioni meritano elogi.

2. Proponi un altro modo per usare le note adesive con i disegni di frutta.

Gli studenti possono dare le loro idee: opere d'arte Titolo "Cestino con frutta", creando un diverso layout / classifica: in base al colore del frutto - che è il più: rosso, giallo, verde, ecc, in base al colore del frutto carte, selezionate dagli studenti, ecc.

Suggerimenti:

1. Gli studenti, invece di frutta, possono classificare verdure, automobili, giocattoli o altri oggetti; l'esercizio può essere adattato al calendario della natura, alle circostanze, ad esempio determinando la popolarità dei giocattoli di Natale.
2. Vale la pena notare che in questo gioco il contenuto matematico è realizzato, gli studenti imparano a fare grafici, usano rappresentazioni sostitutive, secondo le loro possibilità. Hanno successo.



ATTIVITÀ N° 12: Fagioli			
Area:	Motivazione per imparare / difficoltà di apprendimento	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Problemi, metodi pratici ed espressivi; Tecniche: esercizi pratici	Durata	1 ora di formazione in totale 45 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Arricchire le competenze degli studenti in competenze chiave: creatività, iniziativa e imprenditorialità;
- migliorare la capacità di capire e risolvere problemi matematici;
- sviluppare la capacità di risolvere i problemi percepiti in modo creativo;
- migliorare la cooperazione nel gruppo;
- sperimentando un senso di successo.

Materiali e risorse:

Fonte:

Helm J. H., Katz L. G., , Mali badacze-metoda projektu w edukacji elementarnej, Wyd. CODN, Warszawa 2003

Suggerimenti:

1. Si raccomanda che le lezioni si svolgano in una stanza che garantisca libertà di movimento e consenta di lavorare sia ai tavoli che sul tappeto.
2. Per completare le attività necessarie: semi di grani grandi - color oro o argento (su un lato), pastelli, carte a scacchi per ciascun gruppo.
3. I gruppi dovrebbero avere fino a 6 partecipanti.

Come implementare l'attività

Preparazione:

L'insegnante/facilitatore posiziona un grande contenitore con semi di fagioli davanti ai bambini; preferibilmente la varietà che ha semi grandi. Parla con gli studenti:

- Cos'è questo?
- Quali sono questi semi?
- Cosa è naturale e cosa è artificiale in loro?
- Quanti sono lì? (Approssimativamente: molto, non abbastanza).

Spiegazione del compito:

Un gioco con fagioli. Ognuno prende il maggior numero di fagioli dal contenitore che può tenere nelle loro mani. I partecipanti possono proporre il proprio gioco, gli arrangiamenti che mostrano ogni composizione, ecc. Possono creare individualmente, in coppia o in gruppo.

Implementazione:

1. Gli studenti sono divisi in gruppi di 6.
2. Ogni gruppo conta 10 fagioli. Il resto ritorna al contenitore generale.
3. Gli alunni racchiudono sequenzialmente 10 fagioli nelle loro mani, li scuotono, quindi li gettano di fronte a loro in modo che altri possano osservare lo schema dei colori sui grani: ad es. 6 bianco e 4 oro, 5 bianco e 5 oro, 3 oro e 7 bianco, ecc.
4. Il numero di tiri da parte di ogni studente dovrebbe essere determinato; All'inizio si propone che ogni bambino debba lanciare una volta.

Tutte le combinazioni in un dato gruppo vengono salvate su carte a scacchi. Gli studenti leggono attività matematiche. Per esempio.:

S1; Studente 1; 6+4

S2; Studente 2; 5+5 etc.

1. Discussione:
 - Quali schemi erano più spesso nel gruppo?
 - Quali schemi erano più spesso in tutta la classe?

Suggerimenti:

- Se i bambini di 6 anni prendono parte al gioco, riducono il numero di fagioli a 7 per il gruppo.

Follow up:

Discussione sull'esercizio:

- Cosa ha attirato la tua attenzione? (ripetibilità di alcune attività matematiche)
- Quali conclusioni hai preso durante questo esercizio? (nonostante numeri diversi, il risultato è sempre 10)

Suggerimenti:

- Gli studenti possono usare gettoni bicolore invece di fagioli (la parte superiore e inferiore del gettone devono essere di colori diversi).

ATTIVITÀ N°13:		Nei tuoi panni	
Area:	Empatia e gestione delle emozioni	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Comunicazione Esperienza/Attività interattive	Durata:	1 ora di formazione in totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

Gli studenti impareranno a riconoscere e individuare le emozioni che provano in determinate situazioni. Attraverso le esperienze, i bambini potenziano la consapevolezza di sé e sviluppano le life skills (competenze per la vita). Il primo passo è **insegnare l'empatia**, poiché attraverso l'empatia poi sono in grado di riconoscere ed identificare le emozioni. I bambini hanno bisogno di riconoscere così come di identificare le emozioni e lo strumento principale per poterlo fare è l'empatia: quel tratto distintivo che ci permette di "metterci nei panni degli altri". Altri servono ad aiutare i bambini a promuovere sé stessi come persone premurose, coinvolgendoli in attività in cui hanno la possibilità di essere generosi e modellando la loro generosità verso gli altri. La **comunicazione empatica** sarà promossa e migliorata per aumentare le emozioni positive e la connessione sociale.



Materiale e risorse:

- Comunicazione
- Lettura di libri
- Visione di video
- Poster e adesivi

Allegati (fonti):

<https://startempathy.org/resources/>

http://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/StartEmpathy_Toolkit.pdf

Come implementare l'attività

Preparazione:

Non si può semplicemente parlare ai bambini di comportamenti, come la gentilezza e la condivisione, devono invece farne un'esperienza diretta e significativa. Prima di iniziare a sviluppare l'empatia in qualsiasi senso che sia significativo, gli insegnanti devono creare le condizioni giuste affinché l'empatia possa prosperare.

Per prima cosa, l'insegnante dovrebbe **1 creare uno spazio sicuro**, ovvero un ambiente basato sulla fiducia che permetta ai bambini di empatizzare. Poi, l'insegnante **2 cambierà la posizione del compagno di banco** dei suoi studenti e formerà delle coppie di bambini che non si conoscono o non si conoscono ancora bene. In questo contest: la vulnerabilità diventa una risorsa di apprendimento e l'espressione delle emozioni è incoraggiata. La comprensione di sé richiede un vocabolario di base per poter descrivere sentimenti ed emozioni, cosa che viene comunemente definita "alfabetizzazione emotiva". Gli insegnanti sono i mentori che devono **comunicare** agli studenti alcune **parole tematiche** così da potersi concentrare sulle parole per identificare emozioni, come gioia, paura, frustrazione o curiosità. Inoltre, i bambini sono pronti per **3 iniziare a guardare brevi film o ad ascoltare dei racconti selezionati dagli insegnanti**. Attraverso questo processo i bambini possono assumere nuove prospettive e riconoscere i pensieri e i sentimenti altrui. A questo punto, potranno discutere di quei sentimenti con gli altri. Usando il materiale e le risorse adeguate, selezionate e preparate dall'insegnante, i bambini saranno in grado di crescere a livello emotivo e acquisiranno competenze di vita utili per la loro vita quotidiana e per il futuro. L'insegnante avrà gli adesivi che darà agli studenti quando noterà le situazioni in cui avranno dimostrato un comportamento gentile/empatico.

Implementazione:

La classe fa una breve attività collettiva, costruendo la coesione attraverso la partecipazione attiva empatica.

Comunicazione: l'insegnante sceglie la parola di un sentimento e inizia un dialogo (es. che aspetto ha il "rispetto" nella pratica quotidiana?). L'insegnante e gli studenti individuano comportamenti specifici che possono mettere in pratica e di cui si prendono la responsabilità, parlare rispettando i turni, ascoltare l'opinione degli altri, ecc (15 min). Parte dell'attività è alternare **racconti** tematici alla **visione di brevi video** con l'obiettivo di incoraggiare la riflessione. Le storie, così come i film, rendono capaci le persone di *mettersi nei panni* di coloro le cui esperienze sono diverse da quelle degli altri. È attraverso le storie che i bambini entrano per la prima volta in un mondo immaginato, e incontrano personaggi, circostanze ed eventi che altrimenti non sperimenterebbero mai. Conoscere le storie degli altri è un modo per sperimentare l'empatia. (35 min)

Quando un bambino, durante la lezione, compie un atto di gentilezza o ne riceve uno, riceve un premio (ad esempio l'adesivo di un fiore). Un **poster** che raffigura un giardino, chiamato il "giardino condiviso" rimane appeso al muro della classe. I fiori adesivi fanno fiorire il giardino.

*Es. <https://www.youtube.com/watch?v=icllUdTEQnU>

<https://www.youtube.com/watch?v=icllUdTEQnU>

<https://www.youtube.com/watch?v=CQJz0sVtoYA>

Follow-up:

Le attività utilizzano un approccio orientate alla prevenzione insegnando agli studenti le abilità per identificare e gestire le proprie emozioni e per interagire in modo adeguato con gli altri. L'obiettivo è che i bambini siano più felici, più gentili e interattivi e che crescano coltivando la propria autostima. Gli insegnanti valuteranno, una volta al mese, il comportamento emotivo creando le condizioni giuste affinché l'empatia possa prosperare, mettendo in atto la gentilezza, quale dimostrazione di come prendersi cura degli altri, e di come mettere in pratica i comportamenti affinché sia possibile imparare.

Al termine delle attività è possibile notare un miglioramento in diversi aspetti e livelli di empatia negli studenti. Inoltre, è favorita la condivisione delle emozioni (definite anche contagio emotivo), hanno anche sviluppato la preoccupazione empatica, che è la motivazione per prendersi cura delle persone che sono vulnerabili o in difficoltà.

Alla fine, l'assunzione di prospettiva, l'abilità di sapersi mettere consapevolmente nella mente di un altro individuo e immaginare cosa l'altro stia pensando o provando, è migliorata. I bambini, nel periodo successivo al termine delle lezioni, (es. due mesi), nella conversazione di gruppo hanno mostrato grandi progressi nella comprensione delle emozioni, nella teoria della mente, nell'empatia.

ATTIVITÀ N°14: Quando le cose vanno male...			
Area:	Gestione dello stress	Fascia di età:	Di 6 ai 10 anni
Metodologie:	Attività/strategie per la gestione dello stress	Durata:	1 ora di formazione totale 50 minuti di formazione per ora

Finalità e obiettivi:

Dato che i bambini trascorrono la maggior parte del tempo in classe, gli insegnanti svolgono un ruolo molto importante nella limitazione dello stress. Gran parte dell'apprendimento emotivo e sociale ha a che vedere con l'aiutare gli studenti a conoscere le emozioni, il linguaggio e le abilità che li aiuteranno a "sistemare le cose" con successo quando vanno male. Esistono molte **tecniche di gestione dello stress** che utilizzano strategie di gestione per affrontare lo stress. L'insegnante può aiutare gli studenti a costruire capacità come risolutori di problemi.

Lo scopo principale è quello di sostenere gli studenti nell'assumersi le responsabilità del proprio comportamento e nello sviluppo delle capacità di negoziare con successo "la soluzione" dei problemi quando le cose vanno male. Gli studenti saranno in grado di definire lo stress, spiegare le varie fonti di stress, discutere i metodi e pianificare il modo in cui affrontare e superare lo stress. Quando le cose vanno male, gli insegnanti possono aiutare i bambini così da evitare loro lo stress, implementando pratiche utili per tenere le loro emozioni sotto controllo.

Materiale e risorse:

- Piccolo distruggi documenti;
- carta;
- penna;
- cestino dei rifiuti;
- riproduttore CD.



Come implementare l'attività:

Preparazione:

Gli alunni spesso faticano a gestire lo stress; renderli consapevoli di come riconoscere lo stress in sé stessi e negli altri, li aiuterà a gestire molto meglio le situazioni. Dato che i bambini trascorrono gran parte della giornata in aula potrebbero sperimentare compiti, situazioni e relazioni con i compagni e anche con gli insegnanti stressanti: quando le cose vanno male, insegnanti/educatori svolgono un ruolo molto importante nella limitazione dello stress.

Per questa attività, l'insegnante dovrebbe ¹preparare l'aula, rendendolo sicuro e spostando i banchi vicino alle pareti, in cerchio, dato che spesso le attività coinvolgono l'uso del corpo. Poi, l'insegnante posiziona² gli oggetti: un cestino dei rifiuti accanto alla porta e un piccolo distruggidocumenti, fogli di carta e penne sui banchi, in modo che gli studenti possano usarli per la prima attività (Fuori dalla porta) che ha l'obiettivo di mantenere calmi i bambini per farli connettere con i propri pensieri. Subito dopo, i bambini possono condividere i loro pensieri con i loro compagni e l'insegnante. L'insegnante invita ³i bambini a prendere posto al centro dell'aula (Co-ascolto tra pari). □ Le regole per la condivisione sicura (sii rispettoso, non prendere in giro, non si parla delle informazioni condivise una volta che l'attività è conclusa, rispetta tutti i sentimenti, le idee, le opinioni) vengono fatte applicare. Al termine di queste attività, l'insegnante □ accende il lettore CD così i bambini possono ascoltare musica classica e muoversi per l'aula, facendo gli □ esercizi fisici di stretching suggeriti dall'insegnante. È importante coinvolgere sia la mente che il corpo per poter tenere lo stress sotto controllo.

Implementazione:

Fuori dalla porta: posiziona i fogli di carta, le penne e il cestino dei rifiuti accanto alla porta dell'aula. Chiedi ad ogni studente di scrivere una parola, o una frase, che rappresenti qualcosa che per loro è causa di stress e poi metti il foglio di carta nel cestino dei rifiuti. Il problema non scomparirà. ma l'attività li incoraggia a lasciare lo stress al di fuori e a connettersi con i loro pensieri (5 min).

Co-condizione con i pari: prima di iniziare, i volontari spiegano in maniera chiara l'attività. Incoraggia gli studenti a praticare questo metodo per conto loro, tra di loro per sostenersi a vicenda. Le abilità di ascolto vengono insegnate e messe in pratica: gli studenti dovrebbero essere divisi in coppie (chiedere agli studenti di trovare il loro compagno). Lo studente #1 parla mentre lo studente #2 ascolta semplicemente (es: chiedi allo studente 1 di condividere come si sente oggi e perché? O su eventuali problemi o preoccupazioni che stanno avendo. Dopo 1-3 minuti gli studenti si scambiano di ruolo Poi, tocca allo studente #2 parlare della stessa cosa. Dopo il momento di condivisione delle coppie, tocca alle triadi: lo studente #1 parla mentre gli studenti #2 e #3 ascoltano (es. chiedi allo studente 1 di parlare delle opportunità e delle soluzioni relative alla preoccupazione di cui si è parlato o dei fattori di stress che sta sperimentando o che lo preoccupano). Ogni 1-3 minuti fanno a cambio fino a quando ogni studente nel gruppo ha avuto modo di parlare (30 min).

Ascoltare la musica e far muovere i ragazzi: per concludere l'attività, gli studenti possono trarre beneficio nel fare movimento per tutta l'aula, muoversi ognuno al suo posto, fare pause per fare stretching, ecc. Oltretutto, diversi studi mostrano come la musica aiuti le persone a rilassarsi e la musica classica è perfetta per la classe. (15 min)

Follow-up:

L'insegnante può seguire gli studenti facendo pratica in altri momenti (una volta al mese). Incoraggia gli studenti a fare pratica con questo metodo tra di loro per il sostegno reciproco. dibattito di classe: il dibattito aiuta a la comprensione, più di un quiz o un test che viene valutato. È importante assicurarsi che tutti gli studenti siano in grado di dimostrare padronanza in questo contesto, in modo che nessuno si perda nella mischia.

Ogni singolo studente deve ottenere l'attenzione che merita. Pertanto, gli studenti possono condividere con tutta la classe la loro esperienza di condivisione di pensieri e sentimenti, mentre vengono ascoltati, e cosa significa essere ascoltati attivamente e senza commenti.

L'insegnante suggerisce inoltre ad ogni studente di disegnare alla lavagna un volto espressivo (emoticon), in base a quanto lo studente si è sentito soddisfatto per l'esperienza fatta con l'attività. L'emoticon disegnata alla lavagna varia in base al grado di soddisfazione raggiunto dallo studente. L'insegnante controlla, con gli studenti, per vedere se provano una sensazione di sollievo, calma, concentrazione o minore stress come risultato dell'attività.

ATTIVITÀ N°15: Dialogo interiore positivo

Area:	Empatia e gestione delle emozioni	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Lezioni/Attività manuali	Durata:	1 ora do formazione in totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

I pensieri inutili rendono più difficile la gestione delle cose stressanti, ma è possibile cambiarli in pensieri utili e realistici e in **dialogo interiore positivo**, che sono tutti metodi validi per gestire le emozioni. Questi atteggiamenti aumentano i pensieri positive negli studenti e di conseguenza anche l'abilità di gestire le situazioni stressanti. Ciò significa soltanto approcciare la situazione in modo positivo e produttivo. Le attività di questo modulo si concentrano sulla costruzione di un forte senso di identità e sull'esplorazione di come l'autostima può essere coltivata e sviluppata. Dopo aver svolto queste attività, i bambini saranno in grado di mostrare un atteggiamento positivo, appariranno più sicuri di sé e avranno aspettative realistiche su se stessi.

Materiale e risorse:

- Comunicazione
- Lezioni: Dialogo interiore sulla gestione delle emozioni
- Discussione in classe (Pensa in coppia-Condividi)
- Racconto lungo
- Perline di legno con le lettere dell'alfabeto

Come implementare l'attività:
Preparazione:

L'insegnante inizia la lezione con ¹**comunica con gli studenti**. Il dialogo interiore è la voce interiore che abbiamo attiva in testa nelle ore in cui siamo svegli. L'insegnante invita gli studenti a parlare delle sfide e delle situazioni della vita reale. Parla delle sfide che affrontano i bambini e di come si sentono riguardo a queste situazioni.

L'insegnante dirige gli studenti per fargli delineare la situazione in *maniera realistica*, senza pensieri negativi, incoraggiandoli ad esplorare punti di vista ottimisti. Con ²**lezioni**, il docente insegna la differenza tra dire a se stessi: "Sono un incompetente, non posso credere di non aver passato questo test" o "Sono deluso da come sono andato al test ma parlerò con l'insegnante e studierò di più la prossima volta". Il **Dialogo interiore positivo** può avere un forte impatto sul modo in cui gli studenti pensano e sentono. Col passare del tempo, impegnarsi in un dialogo più positivo può aiutare a ridurre lo stress, aumentare l'autostima, far crescere la motivazione, ispirare produttività, e migliorare la salute fisica e psichica in generale. Per far sì che gli studenti imparino meglio i concetti espressi in classe, l'attività si concluderà con l'**attività manuale**. L'insegnante dà agli studenti il ³**materiale per fabbricarsi il proprio braccialetto**, con la parola che gli ricorda un concetto positivo ("è tutto ok"), e che loro possono indossare. Lo scopo finale per i ragazzi è di sviluppare un più forte senso di fiducia in se stessi, permettendogli di diventare più indipendenti e di raggiungere il potenziale individuale lungo il percorso.

Implementazione:

Modello del dialogo interiore positivo: questo compito può essere svolto in piccoli gruppi, 1:1, o anche in gruppi più numerosi. **L'insegnante fa domande** come, "Cosa puoi imparare da questa situazione?", "Quale può essere il lato positivo di tutto ciò?", "Cosa hai fatto bene?" e "Come tutto ciò può aiutarti in futuro?". Prova a concentrarti su ciò che c'è di positivo, su ciò che è andato bene, su ciò che può essere di insegnamento invece che rimuginare sulle cose negative. Ostacoli e fallimenti sono momenti perfetti per usare il dialogo interiore perché sono i momenti cruciali in cui ci si sente giù. Usa queste situazioni di vita reale per mostrare quanto il dialogo interiore positivo possa aiutare a farci rialzare quando ci si trova di fronte a difficoltà e delusione (gestire le emozioni).

Poi, l'insegnante prova a **fare degli esempi** di decisioni consapevoli per concentrarsi sulle cose positive. Esplorerà le sette abilità essenziali di resilienza, consapevolezza emotiva e autoregolazione, controllo degli impulsi, ottimismo, pensiero flessibile e accurato, empatia, autoefficacia, connessione e sostegno (dialogo). Spiegherà cos'è la resilienza e implementerà le abilità di costruzione della resilienza in classe. (30 minuti). Attività manuale: **l'insegnante insegna come si realizza il braccialetto** usando le perline di legni con le lettere dell'alfabeto per creare un'affermazione positiva. I bambini possono vedere sul loro braccialetto parole positive, o un'affermazione, che gli ricordi l'attività alla quale hanno preso parte. Quando i bambini indossano il braccialetto, possono vedere, sentire e ricordare i pensieri positivi.

Idee per i braccialetti possono essere concetti come: "è tutto ok", "Io posso!", o "Ce la posso fare", "Ce la faccio, "Sono forte" (20 min).

Follow-up:

L'insegnante può chiedere agli studenti di discutere l'uso delle attività mentre sono in corso in classe. Periodicamente, l'insegnante rivedrà il comportamento degli studenti (propone una situazione reale come punto di partenza per il dibattito) e chiederà esempi di rinforzo positivi osservati nella vita degli studenti. Attività di Cooperative learning (apprendimento cooperativo) gli studenti lavorano in gruppo per risolvere un problema o avere una dibattito strutturata.



ATTIVITÀ N°16:	Dialogo interiore positivo		
Area:	Gestione dello stress	Fascia di età:	Dai 6 ai 10 anni
Metodologie:	Pratica con le strategie di gestione dello stress	Durata:	1 ora di formazione totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

I bambini affrontano sempre nuove esperienze. Insegnargli il dialogo interiore positivo può essere utile per costruire la fiducia, alleviare l'ansia e aiutare con la capacità di mantenere l'attenzione e la concentrazione. Parla agli studenti del potere del dialogo interiore e chiedi loro come si sentono quando ascoltano affermazioni positive e negative su loro stessi.

Mostra loro come possono identificarsi con questi sentimenti nelle situazioni che si presentano a scuola. Il dialogo interiore positivo può avere un forte impatto su come uno sente e pensa. Nel corso del tempo, impegnarsi in un **discorso interiore positivo** può **aiutare a ridurre lo stress**, migliorare l'autostima, accresce la motivazione, ispira la produttività e migliora la salute fisica e mentale in generale. Gli educatori e gli insegnanti possono avere un ruolo fondamentale nell'aiutare i bambini a sviluppare una voce più forte per parlare in modo più positivo.

Materiale e risorse:

- Lavagna per l'insegnante
- Bolla protettiva: non è richiesto materiale
- Attività fisica e esercizi (mindfulness): non è richiesto materiale.

Come implementare l'attività

Preparazione:

Per la preparazione dell'attività, l'insegnante deve far cessare le solite chiacchiere pre-lezione, chiudere la porta e prendere un minuto o due per permettere la concentrazione.

Poi, l'insegnante fa una lista di domande da usare in classe o scrive alla lavagna. Prepara i fogli in cui gli studenti scriveranno le loro risposte alle domande dell'insegnante.

Prepara un ambiente di classe sicuro per gli esercizi di mente e corpo.

Implementazione:

L'insegnante scrive la domanda sulla lavagna "Senti lo stress"? L'insegnante chiede agli studenti di scrivere le loro risposte alla domanda (5 min)

Ora divide gli studenti in piccoli gruppi e fa condividere ciò che hanno scritto.

Discutete come una classe, condividendo le risposte degli studenti e permettendo loro di condividere le situazioni in cui hanno sperimentato stress. (10 min)

Bolla protettiva: Questa attività mostra come sentirsi al sicuro anche quando ci si sente stressati. L'insegnante invita i bambini ad immaginare di avere una grande bolla che li circonda completamente. All'interno della bolla ci sono tutte le figure che ci fanno sentire al sicuro: familiari, amici, animali domestici. I bambini vengono lasciati seduti per alcuni minuti mentre vengono incoraggiati ad ascoltare il proprio corpo in uno spazio sicuro nel quale possono tornare con la mente quando si sentono stressati (10 min)

Poi l'insegnante inizia **un'attività fisica soft (mindfulness)**: esercizi di respirazione profonda.

L'insegnante introduce e illustra il concetto di **respirazione profonda come strategia per ridurre lo stress** che può essere usata al momento così come eccellente abilità da padroneggiare per gestire in maniera più efficace i futuri fattori di stress.

L'insegnante ha tutti gli studenti in piedi con uno spazio confortevole tra di loro o sono seduti su una sedia.

Devono alzarsi in piedi e stare ben dritti con i piedi della larghezza delle spalle. Le braccia e le mani devono essere rilassate verso il basso. Devono concentrarsi sulla parte inferiore dell'addome. Inspirare profondamente e lentamente attraverso le narici. Poi espirare lentamente attraverso la bocca, buttare fuori dalla bocca tutta l'aria come se si stesse spegnendo una candelina. Chiedere agli studenti che differenza sentono nel loro corpo dopo l'esercizio (25 min).

Follow-up:

Fai pratica più volte con la classe fino a che non avranno imparato a respirare profondamente.

Incoraggia gli studenti a fare pratica anche per conto loro (ad esempio mentre stanno facendo la fila per qualcosa, o sono seduti sull'autobus per andare a scuola, al momento di andare a dormire ecc).

Chiedi agli studenti di insegnare la tecnica della respirazione profonda ad un amico o a un membro della famiglia. Una volta che gli studenti avranno sviluppato quest'abitudine, andranno automaticamente in modalità respirazione profonda e rilassamento.

ATTIVITÀ N° 17: Oggi incontro...

Area:	Consapevolezza di sé e sviluppo/life skills	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Lavoro individuale Circle time	Durata:	1 ora di formazione in totale 60 minuti di ora di formazione

Finalità e obiettivi:

L'attività mira a:

- Promuovere la conoscenza delle caratteristiche proprie e altrui che aiutano a costruire relazioni piacevoli
- Incoraggiare i bambini ad essere consapevoli della rete di relazioni e del significato che acquisisce nella loro vita, dove le relazioni, a seconda di "quanti" e "come" sono, producono benessere e serenità
- Stimolare la capacità di costruire relazioni interpersonali e abilità sia nel mantenimento dei legami che nell'elaborazione positiva al termine di una relazione

Materiale e risorse:

- Format (riferito alla preparazione)

Come implementare l'attività:

Preparazione:

Preparare un format con i seguenti contenuti:

Oggi incontrerò...

Pensa a quattro persone con le quali vorresti trascorrere quattro pomeriggi

Pomeriggio n. 1

Chi hai scelto? _____

Perché? _____

Cosa ti piace di questa persona? _____

Dove stai andando? _____

Cosa fai con questa persona? _____

Cosa vorresti che pensasse di te questa persona alla fine del pomeriggio trascorso insieme? _____

Ripeti altre tre volte

Implementazione:

Chiedi ai bambini di fare l'esercizio, compilando il/I modulo/i.

Poi falli disporre in cerchio e invitali a condividere con il gruppo quello che hanno scritto.

Follow-up:

L'azione di follow-up si concentra sulle dinamiche, gli strumenti, le attività e include:

1. rafforzamento e ancoraggio dei contenuti: I temi chiave saranno riassunti e ripresi nelle attività curricolari, migliorando ed integrando l'approccio metodologico;
2. valutazione delle attività, focalizzata su
 - Aspetti metodologico-organizzativi nella start-up operativo sperimentale;
 - Gli atteggiamenti degli alunni nei confronti dell'approccio, osservando se e come gli studenti hanno sviluppato una maggiore consapevolezza di sé stessi;
3. riconoscimento formale degli obiettivi formative dei partecipanti;
4. diffusione e valorizzazione dei risultati, al fine di
 - Aumentare la consapevolezza del lavoro svolto;
 - Estendere l'impatto delle attività svolte;
 - Coinvolgere le parti interessate e I gruppi target;
 - Condividere buone pratiche, soluzioni e know how;
 - Sviluppare nuove attività di collaborazione.

ATTIVITÀ N° 18: Indovina l'enigma: puoi mimarlo?

Area:	Consapevolezza di sé e sviluppo/life skills	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Circle time Apprendimento cooperativo	Durata:	1 ora di formazione totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Sviluppo delle capacità di esprimere sé stessi attraverso la comunicazione non verbale.
- Rafforzamento della "comunicazione efficace".

Materiale e risorse:

- Sedie

Come implementare l'attività:

Preparazione:

Gli insegnanti preparano la lista di emozioni, pensieri, stati d'animo, scrivendoli anche su singoli biglietti che gli studenti possono disegnare a sorte.

Implementazione:

Gli studenti sono invitati a sistemare le sedie in semicerchio. È necessario spiegare loro che il corpo è un importante mezzo di comunicazione, capace di esprimere i nostri stati d'animo, e attraverso il quale possiamo confermare o persino negare ciò che viene affermato a livello.

Ad ogni partecipante viene assegnato il compito di esprimere l'emozione, il pensiero o lo stato d'animo (suggerito dall'insegnante o sorteggiato) solo attraverso l'uso del corpo, inclusi espressioni del viso e sguardi.

Gli altri partecipanti dovranno riconoscere il contenuto manifesto o, al contrario, spiegare gli atteggiamenti che sono stati fraintesi.

Alla fine, ognuno di loro sarà invitato a descrivere a parole cosa ha provato effettuando l'esercizio.

Follow-up:

L'azione di follow-up si concentra sulle dinamiche, gli strumenti e le attività, e include:

1. rafforzamento e ancoraggio dei contenuti: i temi chiave saranno ripresi nelle attività curricolari, migliorando e integrando l'approccio metodologico.
2. valutazione delle attività, focalizzate su:
 - Aspetti metodologico-organizzativi nella start-up operativa sperimentale;
 - Gli atteggiamenti degli alunni nei confronti dell'approccio, osservando se e come gli studenti hanno rafforzato le loro capacità comunicative, anche non verbali;
3. riconoscimento formale degli obiettivi formative dei partecipanti;
4. diffusione e uso dei risultati, con lo scopo di
 - Aumentare la consapevolezza del lavoro svolto;
 - Estendere l'impatto delle attività svolte;
 - Coinvolgere le parti interessate e i gruppi target;
 - Condividere buone pratiche, soluzioni e know how;
 - Sviluppare nuove attività di collaborazione.



ATTIVITÀ N° 19: Caro amico, ti scrivo			
Area:	Assertività e gestione dei conflitti	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Lavoro individuale, Circle time	Durata:	120 ore di formazione totale 60 minuti di formazione per ora

Finalità e obiettivi:

- Rafforzare la “comunicazione efficace”;
- Sviluppare l'abilità di esprimere i propri diritti e interessi in modo socialmente appropriato e costruttivo, senza pregiudicare i diritti degli altri;
- Abituare gli alunni ad esprimere i loro sentimenti (sia positivi che negativi);
- Aumentare la capacità di richiedere cambiamenti nel comportamento di coloro con i quali si interagisce, esprimere opinioni contrarie a quelle degli altri, saper dire di no alle richieste/pressioni ritenute irragionevoli, riconoscere i propri limiti, gestire in maniera efficace le critiche;
- Stimolare la riflessione sui problemi e sui conflitti sia dal proprio punto di vista sia da quello dell'altro;
- Contribuire a migliorare l'uso della comunicazione reciproca come soluzione pacifica dei conflitti.

Materiale e risorse:

- Fogli di carta e penne

Come implementare l'attività:

Preparazione:

Spiegazione dell'esercizio, e dei metodi di realizzazione, alla classe.

Implementazione:

Ogni studente è invitato a identificare una situazione di conflitto in cui è stato coinvolto nel gruppo-classe, in famiglia o con gli amici al di fuori della scuola.

Pensando al conflitto, riporterà per iscritto quello che immagina siano le emozioni e i sentimenti dell'altra persona, mettendosi nei suoi panni e dando voce a ciò che l'altro sente intimamente nella situazione di conflitto.

La prima parte dell'attività termina con la condivisione di quanto è stato scritto, senza giudicare il contenuto. Verranno evidenziati i pensieri e le difficoltà sperimentate nel tirare fuori e raccontare la posizione dell'altro.

Successivamente, ogni alunno risponde con una nuova lettera a quella scritta in precedenza. Socializzando le risposte, i bambini provano ad esprimere come si sono sentiti e quali difficoltà hanno incontrato nel formulare il proprio punto di vista prendendo in considerazione ciò che avevano espresso nella prospettiva dell'altro.

La riflessione che ne risulta si concentrerà sull'utilità dell'esercizio per capire cosa accade quando qualcuno non si è d'accordo o si litiga, e si può superare il conflitto attraverso una comunicazione più efficace.

Follow-up:

L'azione di follow-up si concentra sulle dinamiche, gli strumenti e le attività, e include:

1. rafforzamento e ancoraggio dei contenuti: i temi chiave saranno ripresi nelle attività curricolari, migliorando e integrando l'approccio metodologico.
2. valutazione delle attività, focalizzate su:
 - Aspetti metodologico-organizzativi nello start-up operativa sperimentale;
 - Gli atteggiamenti degli alunni nei confronti dell'approccio, osservando se e come gli studenti hanno rafforzato le loro capacità di comunicazione efficace, assertività e gestione dei conflitti;
3. riconoscimento formale degli obiettivi formative dei partecipanti;
4. diffusione e uso dei risultati, con lo scopo di
 - Aumentare la consapevolezza del lavoro svolto;
 - Estendere l'impatto delle attività svolte;
 - Coinvolgere le parti interessate e i gruppi target;
 - Condividere buone pratiche, soluzioni e know how;
 - Sviluppare nuove attività di collaborazione.

ATTIVITÀ N° 20:	Poster delle Life skills (Abilità di vita)
------------------------	---

Area:	Consapevolezza di sé e sviluppo/life skills	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Apprendimento cooperativo	Durata:	120 ore di formazione in totale 60 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Promuovere la conoscenza delle Life Skills, attraverso la sua definizione e la condivisione del significato;
- Accompagnare gli studenti nell'acquisire consapevolezza della loro comunicazione, dei metodi interpersonali ed emotivi e allenare le life skills, affinché diventino skills da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni.

Materiale e risorse:

- Ritagli di giornale, immagini, fumetti
- Poster
- Forbici
- Colla
- Pennarelli

Come implementare l'attività:

Preparazione:

Gli insegnanti introducono il concetto di Life skills e ne illustrano il significato e le caratteristiche, sottolineando la loro importanza nel rendere la persona capace di affrontare in modo efficace le richieste e le sfide della vita di tutti i giorni.

Per far sì che si possa svolgere l'attività, gli insegnanti preparano il materiale fatto di immagini prese da ritagli di giornale, parole chiave, disegni che raffigurano/rappresentano le Life Skills.

Implementazione:

La classe viene divisa in due sottogruppi ai quali viene chiesto di combinare ogni Life Skills con il contenuto disponibile che la esprime al meglio.

Alla fine, i gruppo discuteranno tutti insieme il lavoro svolto cominciando dalla definizione e rappresentazione delle Life Skills – provate a elencare il comportamento concreto nel quale ogni competenza viene tradotta, così da poter collegare la definizione teorica ad esempi presi dalla realtà, per arrivare ad una definizione condivisa di Life Skills, tradotta nella Implementazione di un unico poster che verrà esposto in classe per dare agli studenti una traccia dei contenuti sui quali lavoreranno durante l'anno scolastico.

Follow-up:

L'azione di follow-up si concentra sulle dinamiche, gli strumenti e le attività, e include:

1. rafforzamento e ancoraggio dei contenuti: i temi chiave saranno ripresi nelle attività curricolari, migliorando e integrando l'approccio metodologico.
2. valutazione delle attività, focalizzate su:
 - Aspetti metodologico-organizzativi nello start-up operativa sperimentale;
 - Gli atteggiamenti degli alunni nei confronti dell'approccio, osservando se e come gli studenti hanno rafforzato le loro capacità personali di comunicazione, Life Skills emotive e interpersonali, come abilità attive nella vita di tutti i giorni;
3. riconoscimento formale degli obiettivi formative dei partecipanti;
4. diffusione e uso dei risultati, con lo scopo di
 - Aumentare la consapevolezza del lavoro svolto;
 - Estendere l'impatto delle attività svolte;
 - Coinvolgere le parti interessate e i gruppi target;
 - Condividere buone pratiche, soluzioni e know-how;
 - Sviluppare nuove attività di collaborazione.



ATTIVITÀ N°21: Scompartimento del treno

Area:	Consapevolezza di sé e sviluppo/Life skills	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo	Durata:	45-60 minuti

Finalità e obiettivi:

Gli obiettivi di questa attività sono stimolare gli studenti a sviluppare competenze per esprimersi in modo chiaro e presentarsi al meglio, sviluppare abilità comunicative usando deliberatamente la comunicazione non verbale, imparare come mantenere il contatto e come dare feedback.

Materiale e risorse:

Per i nove attori principali, descrizione dei ruoli su un foglio di carta A4 come per la lista dei passeggeri; per gli altri fogli A4 e penne.

Come implementare l'attività:

Preparazione:

- a) L'insegnante organizza gli spazi. Prepara le sedie simulando il vagone di un treno. Agli otto attori selezionati viene dato il suo ruolo e il posto, il nono fa da controllore.
- b) Agli altri vengono dati fogli A4 e penne per prendere appunti.

FOGLIO DI LAVORO: LISTA DEI PASSEGGERI

Persone nel vagone:

1. Colterico, 40 anni, uomo, lavoratore, sta andando a lavoro, infastidito da tutto, maledice il governo.
2. Malinconica, giovane donna, studentessa, incinta, sta viaggiando con il compagno, sofferente, ha bisogno di prendere aria, cerca conforto.
3. Flemmatico, ragazzo giovane, compagno della giovane donna (la trascura), un po' sempliciotto, legge il giornale.
4. Sanguigna, donna anziana, sta tornando con il nipote dal mercato (nel cestino ha alcuni polli e buste della spesa piene), chiacchierona, sta calmando i polli che fanno rumore e la ragazza incinta.
5. Nipotina, curiosa, 5 anni, estroversa, fa domande tutto il tempo. Vuole sedersi accanto al finestrino.
6. Introverso, uomo, ha su le cuffie, sta imparando una lingua, consultando un libro, non riesce a trovare il biglietto da mostrare al controllore, infastidito dalla nipotina vivace, vorrebbe sedersi al lato del finestrino.
7. Estroversa, giovane mamma, libraia, in viaggio per vedere un dottore, erudita, comunica con la nipotina, collabora con il controllore per risolvere tutti i problemi.
8. Novellino (inesperto), giovane uomo, straniero, ha comprato il biglietto del treno sbagliato, non compreso dal controllore, si trova lì per una spedizione alpinistica.
9. Controllore, agisce in maniera decisa, segue le regole, insiste nell'esercitare le sue funzioni, conservatore, riservato e distaccato.

Implementazione:

- a) L'insegnante introduce il gioco:

“Un gruppo di otto persone prende parte al viaggio in treno. Ognuno di loro ha una personalità diversa, e si mostrerà per quello che è. Una volta riuscito ad identificare la tipologia di persona, scrivilo sul foglio – sanguigno, colterico, flemmatico, malinconico, introverso, estroverso, la loro professione, età, interessi, problemi, ecc.”

- b) Indicazioni per gli attori: *“Siete su un treno, tutti seduti nello stesso scompartimento. Cercate di avviare una conversazione generale così da poter rivelare chi siete, che tipo di persona. Durante il viaggio arriva il controllore. Per favore mantenete sia il contatto verbale che non verbale per tutto il tempo- Interagite tra di voi! Io sarò accanto a voi, pronto ad aiutarvi! La corsa del treno dura circa 20 minuti.*

- c) Una volta che l'insegnante dice ciò, è finito. Gli spettatori tornano ai loro appunti, presi durante l'osservazione, e prova ad identificare chi è chi. L'insegnante gestisce il processo (il dibattito). Infine, ogni passeggero rivela chi era- o chi ha provato ad essere!

- d) Nella lezione seguente, l'insegnante può riassumere l'attività e ad elaborare le arie personalità presentate.

Domande per il dibattito:

- Cosa c'era di facile nel compito, cosa invece è stato difficile?
- Hai scoperto qualcosa di interessante durante l'esercizio?
- Cosa ti ha sorpreso?
- Quale personalità è stata la più facile da identificare, e perché?
- Quale personalità è stata la più difficile, e perché?
- Ti piacerebbe giocare/recitare in qualcosa di simile?
- Ti sei identificato con qualcuno/a di loro?

Follow-up:

Per sostenere i risultati questa attività può essere praticata in maniera regolare, ad esempio una volta al mese. L'insegnante può scegliere diversi personaggi. Ogni volta l'attività deve essere seguita da un momento di confronto, quando gli studenti rispondono alle domande esposte sopra. Gli studenti valutano i risultati e registrano i progressi nelle abilità degli studenti di identificare le diverse personalità.



ATTIVITÀ N°22:	Vita reale		
Area:	Motivazione ad imparare/ difficoltà ad imparare	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo	Durata:	45 minuti

Finalità e obiettivi:

Gli obiettivi dell'attività sono: sviluppare la motivazione ad imparare negli studenti e in particolare ad imparare come applicare al meglio le conoscenze acquisite a scuola o altrove. Mira a stimolare gli studenti ad usare le diverse fonti di informazione e a processare le informazioni acquisite.

Materiale e risorse:

- Penne
- Lavagna a fogli mobili
- Fogli di lavoro
- Come mettere in pratica le conoscenze acquisite a scuola

Come implementare l'attività:

Preparazione:

1) Prima dell'esercizio, l'insegnante taglia il foglio di lavoro **Come mettere in pratica le conoscenze acquisite a scuola** in foglietti e li mette in tre buste.

2) L'insegnante guida in "Ti senti mai come se stessi imparando delle cose a scuola che non ti serviranno mai nella vita? Come se qualche volta stessi perdendo tempo? Forse non sempre ti rendi "conto che quello che stai facendo in un determinato momento è qualcosa che hai imparato qui..."

3) L'insegnante divide gli studenti in coppie, e da ad ogni coppia un foglietto preso da foglio di lavoro **Come mettere in pratica le conoscenze acquisite a scuola**. E dice loro:

"Pensate alle necessità e alle attività che riguardano l'ambito che vi è stato dato, e scoprite come usare le conoscenze e le abilità in questo caso. Scrivete una nota sulla conoscenza e/o l'abilità acquisita a scuola, e su come metterla in pratica. Avete circa cinque minuti per farlo..."

Foglio di lavoro COME METTERE IN PRATICA LE CONOSCENZE APPRESE A SCUOLA (Esempio)

Pensa alle necessità e alle attività relative all'ambito che ti è stato assegnato. Annota come hai fatto uso delle conoscenze e/o abilità acquisite a scuola.

Il tuo Ambito: Shopping

Pensa alle necessità e alle attività relative all'ambito che ti è stato assegnato. Annota come hai fatto uso delle conoscenze e/o abilità acquisite a scuola

Il tuo ambito: Migliorie in casa

Pensa alle necessità e alle attività relative all'ambito che ti è stato assegnato. Annota come hai fatto uso delle conoscenze e/o abilità acquisite a scuola

Il tuo ambito: Hobby e passatempi

Pensa alle necessità e alle attività relative all'ambito che ti è stato assegnato. Annota come hai fatto uso delle conoscenze e/o abilità acquisite a scuola

.....

Implementazione:

Suggerimenti utili per gli insegnanti – Aree di applicazione

- a. Shopping (aritmetica, confronto dei prezzi, calcolo della somma effettiva di sconto data come percentuale, addizione e sottrazione quando si ha a che fare con il denaro)
- b. Migliorie in casa (matematica – sostituzione del tappeto, delle piastrelle, ridipingere gli interni; fisica- elettricità, ecc.)
- c. Hobby e passatempi (geografia, storia, ecc)
- d. Ulteriori studi/compiti (stile e grammatica, IT, lingue straniere, conoscenza specifica in diversi campi ecc.)
- e. Datazione (letteratura – vocabolario, poesia, biologia, ecc)
- f. Ottenere un prestito per studenti (economia di base, matematica, ecc)

L'insegnante chiede alle coppie di presentare ciò che hanno. Poi incoraggia gli altri ad integrare ciò che è stato presentato con idee aggiuntive e pertinenti. Registra tutte le informazioni sugli argomenti sulla lavagna a fogli mobili (materie curricolari) a cui si è fatto riferimento. Infine, riassume:

“Ovviamente possiamo essere tutti d'accordo sul fatto che alcune delle cose che impariamo a scuola possono essere molto utili nella vita reale”.

Domande per il dibattito:

Qualcosa ti ha colto di sorpresa?

Hai mai pensato alle cose che fai ogni giorno in termini di ciò che hai imparato a scuola, che si tratti di conoscenze o abilità?

Puoi pensare ad un altro esempio di quando hai fatto uso di ciò che hai imparato in precedenza?

L'insegnante gestisce il dibattito verso una conclusione sulla falsariga di: a volte pensiamo che ciò che ci viene insegnato sia noioso o inutile, ma in realtà non è così.

Follow-up:

Per poter sostenere i risultati l'insegnante può organizzare l'attività su base regolare, ad esempio una volta al mese. Nel foglio di lavoro Come mettere in pratica le conoscenze acquisite a scuola l'insegnante può usare le domande tenendo a mente il nuovo materiale insegnato nelle diverse materie scolastiche durante il periodo trascorso. In questo modo gli studenti si abitueranno ad usare e mettere in pratica le conoscenze e competenze apprese a scuola nella vita di tutti i giorni.

ATTIVITÀ N°23: Questo sono io	
Area:	Consapevolezza di sé e sviluppo/life skills/Apertura e inclusione/assertività e gestione dei conflitti Fascia di età: Dai 10 ai 17 anni
Metodologie:	Movimenti del corpo Feedback Condivisione col gruppo Durata: 1 ora di formazione in 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Sviluppare la capacità di riconoscere le proprie emozioni (positive e negative);
- Sviluppare la capacità di capire le proprie emozioni (positive e negative);
- Sviluppare la capacità di cambiare la situazione negativa (emozione) in una positiva.

Materiale e risorse:

Prova a usare uno strumento musicale (senza testo) facile da seguire con i movimenti del corpo. Può essere musica che evoca bei sentimenti e sensazioni. Puoi seguire questa playlist su Spotify: <https://open.spotify.com/user/diegazorama/playlist/1NKJw0HaWD5a2kvZaSEGOL>

Come implementare l'attività:

Preparazione:

Inizia la sessione con alcuni esercizi fisici che aiutano gli studenti a sentirsi più a loro agio con i movimenti del corpo e con la danza di fronte ai loro compagni. La situazione ideale sarebbe dedicare almeno 30 minuti alle diverse attività che coinvolgano il movimento e la danza, in questo modo il gruppo di sente più a suo agio durante la parte centrale dell'attività.

Per esempio, l'insegnante può invitare gli studenti a camminare in linee rette, facendo solo movimenti secchi, senza usare mai movimenti circolari e girando ad angoli di 90 gradi, quasi come camminano i soldati, camminare con determinazione, sicurezza e motivazione.

Quindi, passati 5-6 minuti facendo questo esercizio, invitali gli studenti a fermarsi in una parte della stanza e gli dice di fare semplicemente movimenti simmetrici.

Correggili se lo fanno in modo sbagliato. Dopo 3-4 minuti, digli di fermarsi e respirare, connettendosi con le proprie emozioni dopo ogni esercizio. Poi ripetere il processo con diversi modi di camminare, forme più circolari, rotonde, non rette, movimenti più sinuosi, usando anche modi più morbidi di muoversi, più organici e meno regolari, rispetto a prima.

Poi, dopo 5-6 minuti di loro di fermarsi in un punto della stanza e invitali a fare solo dei movimenti asimmetrici. Correggili se fanno qualcosa di sbagliato. Dopo 3-4 minuti, digli di fermarsi e di respirare, rimanendo in contatto con le loro sensazioni dopo l'esercizio. Poi ripeti il processo con diversi modi di camminare, questa volta dovrebbe essere un modo più caotico di muoversi e di ballare, provando a non controllare o prevedere la prossima mossa, provando a non pensare ma soltanto a seguire gli impulsi che possono avere. Dopo cinque minuti di loro di fermarsi in un punto della stanza e invitali a fermarsi e respirare, rimanendo in contatto con le sensazioni che provano dopo l'esercizio. Qual è la differenza che hanno notato dopo aver eseguito i tre tipi diversi di esercizi?

Implementazione:

Dividi il gruppo in gruppi più piccoli di tre studenti. Digli di numerarsi da uno a tre. Il numero uno si presenterà agli altri soltanto attraverso i movimenti del corpo quando parte la musica. Il titolo è “questa danza” (è più il movimento dei loro corpi che una vera coreografia o un ballo) è “Questo sono io”. Tenendo a mente questo aspetto è invitato a muoversi quando la musica comincia.

Gli altri due hanno solo il ruolo di testimoni che devono osservare e basta. Quando la danza è finita (ogni canzone dovrebbe durare circa 3-4 minuti) gli altri due devono dire se hanno capito chi è l'altro in base ai movimenti, solamente osservando il tipo di movimenti. Concedi 3-5 minuti per questa attività, poi invita la seconda persona del gruppo a fare la stessa cosa ed infine la terza.

Follow-up:

Una volta che l'esercizio è finito passate all'ultima parte per riflettere e per un ulteriore resoconto:

- 1) Come vi siete sentiti durante l'esercizio?
- 2) Quale feedback hai ricevuto dai tuoi compagni e qual è la tua impressione al riguardo?
- 3) Ti sei reso conto di qualcosa su te stesso dopo l'esercizio?
- 4) Come è per te presentarti senza usare le parole ma solo i movimenti del corpo?



ATTIVITÀ N°24:	Desideri		
Area:	Assertività e gestione del conflitto/Empatia e gestione delle emozioni	Fascia di età:	Dai 10 ai 17 anni
Metodologie:	Educazione non formale Lavoro in piccolo gruppi	Durata:	1 ora di formazione totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

Gli studenti svilupperanno le loro abilità sulla risoluzione dei conflitti e nell'entrare in contatto senza aggressività. Gli studenti svilupperanno la loro capacità di mutuo compromesso e di assumersi impegni responsabilmente con altre persone.

Materiale e risorse:

- Fogli di carta (almeno A4 e fogli grandi)
- Matite ed evidenziatori.

Come implementare l'attività:

Preparazione:

Prepara tutto il materiale necessario per l'attività. Sistema banchi e sedie per gli alunni in modo che ci sia lo spazio necessario per farli dipingere individualmente durante l'esercizio.

Prova a creare spazio tra i gruppi di tre studenti, per esempio un tavolo e tre sedie per ogni gruppo, far sedere il gruppo da tre sul pavimento ma a distanza dall'altro gruppo (così che non si disturbino a vicenda).

Implementazione:

Dividi il gruppo di studenti in gruppi più piccoli di 3 persone. Ogni gruppo occupa un tavolo separato con un grosso foglio di carta e fogli più piccolo insieme all'occorrenza per scrivere. I partecipanti scrivono (su un foglio più piccolo) i loro desideri riguardo ad un argomento scelto dall'insegnante. Ognuno di loro ha il suo foglio di carta. Poi, ogni componente del trio parla dei suoi desideri. Il gruppo di tre studenti deve scegliere soltanto uno dei desideri.

Una volta svolto questo compito, gli alunni si siedono in cerchio e tutta la squadra discute questi desideri e poi ne devono scegliere soltanto uno- il più importante, accettato da tutti.

Gli argomenti a cui possono essere indirizzati i desideri includono ad esempio:

- *Dove ti piacerebbe andare dopo le lezioni?*
- *Cosa ti piacerebbe mangiare per pranzo a mensa?*
- *Che tipo di attività divertente ti piacerebbe svolgere nella prossima lezione?*



Follow-up:

Dopo aver finito l'attività precedente puoi chiedere agli studenti di presentare i loro lavori e fare il resoconto di tutto ciò che è stato fatto.

Le seguenti domande possono essere usate come guida:

- *È stato difficile scegliere solo un desiderio?*
- *Chi è riuscito a convincere gli altri e come?*
- *È stato difficile convincere gli altri? Perché sì o no?*
- *Sono tutti soddisfatti della decisione?*
- *C'era un leader del gruppo?*
- *Come descriveresti il procedimento di prendere la decisione?*
- *Quali emozioni hai provato quando hai dovuto rinunciare ai tuoi desideri?*
- *Quali emozioni hai provato quando i tuoi desideri sono stati scelti?*

ATTIVITÀ N°25:	Positivo/negativo/interessante		
Area:	Apertura e inclusione	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo	Durata:	45 minuti

Finalità e obiettivi:

L'obiettivo di questa attività è sviluppare negli studenti la capacità di:

- Ottenere e ricevere informazioni
- Elaborare le informazioni
- Mettere in pratica le informazioni
- Condividere informazioni

Questa attività aiuterà gli studenti ad identificare e considerare positive, negative o interessanti aspetti di una situazione o di un problema. Lo scopo è di stimolare il pensiero creativo negli studenti.

Materiale e risorse:

- Cronometro

Come implementare l'attività:

Preparazione:

Gli studenti dovrebbero pensare ad aspetti positivi (P), negativi (N) e interessanti (I) di un'idea. L'insegnante propone un'idea. Poi gli studenti ci pensano per un paio di minuti e prendono appunti.

Le possibili idee potrebbero essere:

- Fumare è proibito in tutte le aree pubbliche.
- Ogni famiglia dovrebbe mangiare carne soltanto una volta a settimana.
- Con lo scopo di risparmiare energia, tutti i sistemi di riscaldamento saranno spenti in tutti gli edifici statali.
- Uno scienziato ha trovato un modo economico per produrre oro.
- Tutti i maggiori di 5 anni possono votare.

Implementazione:

1. Ogni studente si unisce ad un compagno e condivide le proprie opinioni.
2. Le idee vengono condivise con la classe.

Dopo il primo passaggio, vengono formati nuovi gruppi per valutare le idee. Gruppi più piccoli prendono nota delle idee degli altri studenti.

Domande per il dibattito:

- Sei soddisfatto del risultato?
- Qual era il tuo modo di pensare mentre commentavi l'argomento?
- Qualcosa ti ha sorpreso?
- Hai imparato qualcosa di interessante?

Follow-up:

L'insegnante può realizzare l'attività con gli studenti anche regolarmente. In questo modo gli studenti si abituano a fare brainstorming di idee, a prendere decisioni velocemente analizzando e soppesando i pro e i contro di un'idea o di un problema.

Gli studenti saranno in grado di riflettere e valutare il prodotto o il processo dopo il fatto. Possono identificare forse e debolezze per un miglioramento futuro. Questa attività li aiuterà a sviluppare il pensiero critico, a concentrare la loro attenzione su qualcosa, a valutare e analizzare.

ATTIVITÀ N°26: Finalmente sono il capo di me stesso!

Area:	Motivazione ad imparare/ imparare dalle difficoltà	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo	Durata:	45-90 minuti in totale

Finalità e obiettivi:

Gli obiettivi di questa attività sono i seguenti:

- Formulare un business plan semplice;
- Valutare la personalità dello studente al business più adeguato
- Sviluppare abilità specifiche per l'imprenditorialità.

Gli obiettivi sono di stimolare lo sviluppo di un approccio proattivo e la creatività degli studenti, l'abilità di dare forma alle idee trasformandole in progetti e metterle a frutto e l'abilità di accettare i rischi.

L'attività sarà tanto complicata quanto le menti di coloro che le metteranno in pratica:

gli studenti con una conoscenza maggiore di business, finanza ed economia probabilmente andranno più a fondo nei dettagli del business plan. Gli studenti che conoscono meno l'argomento faranno soltanto una bozza del business plan.

Materiale e risorse:

- Lavagna a fogli mobili (una per gruppo)
- Foglio di lavoro: Business plan (ogni gruppo; se possibile, per ogni persona)
- Nastro adesivo e evidenziatori per ogni gruppo
- Cronometro (obbligatorio; es. timer da cucina - per segnalare il tempo trascorso)

Come implementare l'attività:

Preparazione:

L'insegnante introduce l'esercizio tramite brainstorming, mappa concettuale o lezione sull'imprenditorialità per circa 3-5 minuti.

Successivamente, divide gli studenti in gruppi, almeno 6 per ogni gruppo; l'ideale sarebbero gruppi di otto studenti. Insieme preparano la classe per l'attività e l'insegnante annuncia cosa è previsto per il resto della lezione. Gli studenti dovranno creare un business plan e presentarlo ad una "commissione".

Riceveranno fogli di lavoro con le istruzioni con i quali prenderanno appunti relativi al business plan e alla sua presentazione. Hanno a disposizione 20 minuti per lavorarci.

Foglio di lavoro BUSINESS PLAN (Esempio)

Il governo ha deciso di sostenere aziende start-up offrendo agli aspiranti imprenditori una sovvenzione di 1 milione. È soggetto alla presentazione di un business plan dettagliato e tangibile.

Compito

Il tuo gruppo deve creare un business plan che deve essere presentato ad una commissione. Assicuratevi che il business plan sia convincente e dettagliato. La vostra posizione personale nell'azienda dovrebbe corrispondere alle vostre capacità e competenze. Il plan dovrebbe trattare i punti seguenti: settore del business; Cosa farete e/o fornirete, qual è il vostro intento? Quale forma assumerà la vostra azienda? Scopo dell'azienda; Cosa offrite – prodotti o servizi? Dove si troverà l'azienda? La posizione ha un impatto sul vostro piano industriale? Di cosa avete bisogno per cominciare? Proiezioni finanziarie, budget, personale; incarichi assegnati ai membri del vostro team, rischi e minacce.



Implementazione:

Una volta scaduto il tempo, l'insegnante interrompe il lavoro. L'insegnante spiega che gli studenti hanno un business plan, ma che nei 10 minuti che seguono devono scrivere la presentazione del piano alla lavagna a fogli mobili. Non dovrebbe superare i 3 minuti. Il modo in cui lo presenteranno è a scelta loro. Devono tenere a mente che ci sono in gioco molti soldi e che senza il contributo non sono in grado di eseguire il loro piano aziendale.

Non sanno chi farà parte della commissione, ma possono presumere che, a parte alcune figure creative, ci sarà anche un numero di "macina-numeri" e avvocati del diavolo. L'insegnante fa partire nuovamente il tempo.

Non appena trascorsi i 10 minuti, l'insegnante interrompe l'attività. Invita i gruppi a proporre il loro business plan, a presentarlo alla commissione. Ricorda loro i criteri stabiliti e incoraggia a tutti a seguire attentamente la presentazione. Il pubblico dovrebbe essere pronto a fare domande e/o obiezioni.

L'insegnante chiarisce che la valutazione finale delle presentazioni e del dibattito sui piani avrà luogo soltanto alla fine della lezione. Dice che l'esistenza della commissione è simbolica e che infatti tutti gli studenti giudicheranno i piani. Nessuno potrà interrompere le presentazioni o bloccare chi sta parlando. All'inizio di ogni presentazione, l'insegnante fa partire il tempo, facendo attenzione al tempo che trascorre così che ogni gruppo ne abbia abbastanza.

L'insegnante dedica gli ultimi 5 minuti della lezione al dibattito con coloro che sono riusciti a soddisfare i criteri.

Follow-up:

L'attività può essere seguita dal dibattito. Gli studenti rispondono e discutono partendo dalle domande seguenti:

- Quale business plan ti è piaciuto?
- Quale business plan avrebbe le maggiori possibilità di successo nella vita reale?
- Qual era il piano più dettagliato?
- Cosa consiglieresti ai presentatori?
- Quale parte della pianificazione è stata difficile per te?
- Hai trovato facilmente il tuo posto in azienda?
- Qualcuno non era d'accordo con la tua posizione nell'azienda?
- Come sei arrivato a pensare che il tuo business plan fosse il più valido?
- È stato difficile per te scegliere un settore?
- Perché hai scelto proprio quello?
- Che tipo di pubblicità useresti?
- Di quale tipo di informazioni avresti bisogno per avere successo la prossima volta?
- Quanto è importante la presentazione? Cosa diresti?

Dopo un po' di tempo l'insegnante può ripetere l'attività. Monitora e valuta i progressi che hanno fatto gli studenti.

F A S

ATTIVITÀ N° 27: Incantesimo contro la rabbia			
Area:	Empatia e gestione delle emozioni	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Dialogo; Attività pratiche; Brainstorming; Gioco. Tipo di lavoro: individuale; di gruppo.	Durata:	1 ora di formazione in totale 45 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Migliorare le competenze degli studenti della gestione delle emozioni;
- Modi per affrontare la rabbia;
- Gli studenti sanno identificare cosa è la rabbia;
- Gli studenti sanno che hanno il diritto di sentirsi arrabbiati;
- Gli studenti sanno i diversi modi per esprimere rabbia.

Materiale e risorse:

Fonti:

- 1) Portmann R. "Gry i zabawy przeciwko agresji", Jedność, Kielce 1999
 - 2) http://static.scholaris.pl/main-file/869/zlosc-jak-sobie-z-nia-radzic_53639.pdf
- Materiale artistico (fogli bianchi, pastelli).

Si raccomanda che le lezioni si svolgano in una stanza che garantisca libertà di movimento.

Come implementare l'attività:

Preparazione:

L'insegnante/facilitatore presenta agli studenti l'argomento della gestione delle emozioni e l'argomento della rabbia. Discutete su cosa sia la rabbia, come gli studenti intendano la rabbia, se loro si arrabbiano. Lo scopo della discussione è rendere consapevoli gli studenti che la rabbia è un sentimento che hanno il diritto di provare, di esprimere.

Esempi di domande:

In quali situazioni ti arrabbi?

- Come mostri rabbia?
- Come gestisci la rabbia?
- Ti arrabbi spesso?
- Quali reazioni del corpo ti accompagnano quando provi rabbia?

Consigli:

- 1) Al termine di questa parte, l'insegnante può dare delle definizioni di rabbia fornite dai ricercatori.

Implementazione:

Gli studenti si siedono comodi mentre ascoltano le parole dell'insegnante:

Chiudi gli occhi e ascolta il tuo io interiore... Da qualche parte nel profondo del tuo corpo c'è la rabbia. Nella maggior parte dei casi è perfettamente nascosta, dormiente.

A volte però, esce inaspettatamente fuori, che ti piaccia o no... Senti la rabbia... dov'è' adesso... attraversa tutto il corpo...

Come percepisci la tua rabbia adesso? Cosa sta facendo proprio ora? ...Ora, immagina di poterci riempire una brocca magica... Tira fuori la rabbia da dentro di te, ma fai attenzione così che non si svegli...riempici la brocca magica. Fai attenzione a non farla cadere... la brocca farà un incantesimo alla tua rabbia... quando la verserai da lì, sarà completamente cambiata... Vedrai... svuota la brocca... in cosa è cambiata la tua rabbia? Un animale che è scappato via subito? Un albero con rami piegati e traballanti? Un dinosauro che sta sulle zampe posteriori e fa rumori spaventosi? In una roccia, grande e pesante, saldamente piantata nel terreno? O forse... Ascolta dentro di te... la tua rabbia è scomparsa. Hai fatto un incantesimo. L'hai dominato. Ora sei libero e calmo, completamente rilassato e soddisfatto... Hai superato la tua rabbia..

Follow -up:

Dopo questo viaggio nella terra della fantasia puoi passare i prossimi 20-30 minuti a dipingere la rabbia nella sua nuova forma, "intrappolandola" così in questa forma, al di fuori della persona.



ATTIVITÀ N° 28: Quando sono arrabbiato	
Area:	Empatia e gestione delle emozioni
Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Metodi espressivi; Tecniche; giochi interattivi;
Durata:	1 ora di formazione in totale 45 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Migliorare le competenze dello studente nella gestione delle emozioni;
- Sviluppare l'abilità di riconoscere i comportamenti che segnalano aggressività;
- Sviluppare l'abilità di riconoscere, nominare ed esprimere sentimenti;
- Affrontare la rabbia;
- Cognizione di se stessi – aumentare la consapevolezza sulle reazioni del proprio comportamento rispetto alle diverse emozioni (con particolare enfasi sulle emozioni sgradevoli);
- Maggiore consapevolezza delle reazioni delle altre persone in combinazione con le emozioni;

Questo esercizio può essere incluso come introduzione, tra i giochi di benvenuto o come introduzione per la materia di "rabbia e aggressione"



Materiale e risorse:

Fonte: Portmann R. "Gry i zabawy przeciwko agresji", Jedność, Kielce 1999

Si raccomanda che le lezioni abbiano luogo in una stanza che assicuri libertà di movimento.

La stanza dovrebbe essere ampia abbastanza da poter posizionare le sedie in cerchio.

Come implementare l'attività:

Preparazione:

L'insegnante/facilitatore può iniziare una conversazione sul tema dell'aggressività come introduzione all'argomento delle lezioni, ad esempio con l'aiuto di una domanda: "Quali associazioni suscitano la parola "aggressione" in voi? I partecipanti possono parlare liberamente del tema.

Poi l'insegnante/facilitatore spiega ai bambini come funziona il gioco QUANDO SONO ARRABBIATO:

"In questo gioco, ognuno di voi dirà *Il mio nome è...*, e completa la frase *Quando sono arrabbiato faccio:.... in modo automatico* – mostra il movimento che di solito fai quando sei arrabbiato. Ricordati di quella situazione in cui eri arrabbiato e pensa a come hai reagito. Poi quando arriva il tuo turno mostrerai il movimento".

Consigli:

- 1) In qualche gruppo bisognerà fornire un modello/ fare un esempio agli studenti, es. mostrare il proprio gesto/movimento come esempio, per esempio pugni chiusi protesi in avanti (come se volessi colpire qualcuno o qualcosa).

Implementazione:

Il gruppo è seduto/ in piedi in cerchio. I bambini dicono il loro nome uno per volta e mostrano cosa fanno quando sono arrabbiati, ad esempio:

- *Il mio nome è Carolina. Quando sono arrabbiata, faccio così: fa un movimento con la mano sinistra come se volesse colpire.*

- *Il mio nome è Tommaso. Quando sono arrabbiato faccio così: la gamba destra si muove come se volesse dare un calcio.*

- *Il mio nome è Giacomo. Quando sono arrabbiato faccio così: batte i pugni con entrambe le mani sulla testa.*

Ecc. Fino a che ogni studente non avrà diritto il suo nome e fatto il gesto.

Consigli:

- 1) Puoi chiedere agli studenti di mostrare i movimenti/comportamenti più diversi in modo da non ripetere sempre gli stessi gesti.
- 2) L'esercizio sarà un po' più difficile se si porta avanti in modo che ogni bambino debba ripetere tutti i nomi ed esprimere la rabbia di chi l'ha preceduto/a prima che sia lui/lei a dire il suo nome e a fare il suo gesto/movimento di rabbia.
- 3) Nel caso in cui i bambini siano seduti, parte dei movimenti saranno limitati, o sarà necessario farli alzare.

Follow-up:

1. Dibattito sull'esercizio:
 - Sei sorpreso da qualche reazione? Quale?
 - Quali reazioni ci aiutano in una situazione di rabbia?
 - Vorresti cambiare il tuo modo di reagire in una situazione in cui provi rabbia? Se sì, con quale? Cosa puoi fare per cambiare la tua reazione?
2. L'esercizio può continuare anche con un gioco: *Hai visto un Tommy arrabbiato?*

Tutti i bambini sono seduti/in piedi in cerchio, solo uno è in mezzo a loro. Improvvisamente si ferma davanti a uno di loro e chiede: *“Hai visto un Tommy arrabbiato?”*

La risposta è *“Sì”*. Poi il bambino che è in piedi in mezzo al cerchio chiede: *“E cosa ha fatto?”*. Il bambino a cui è stata rivolta la domanda ora mostra come si è comportato Tom mentre era completamente fuori controllo - alcuni movimenti aggressivi, pieni di rumori rabbiosi, gli altri partecipanti nel cerchio fanno lo stesso. Dopo aver finito, si scambiano i ruoli e comincia un nuovo giro del gioco.

Consigli:

3. Gli studenti possono chiedere di altre persone conosciute, famose (attori, cantanti, Youtube, ecc) invece di persone della propria pagina.
4. È importante prestare attenzione agli studenti che scelgono gli studenti successivi che non hanno ancora partecipato al gioco, in modo che ognuno sia all'interno del cerchio almeno una volta.



ATTIVITÀ N° 29: Casinò	
Area:	Assertività e gestione dei conflitti
Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Lavoro di gruppo; Tecniche: giochi interattivi;
Durata:	1 ora di formazione in totale 45 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Riflessione su cosa si intende per situazione conflittuale;
- Migliorare le competenze degli studenti nel far fronte alle situazioni di conflitto;
- Cooperazione come strategia chiave per affrontare le situazioni di conflitto;
- Sviluppare capacità di collaborazione;
- Sviluppare capacità di negoziazione;
- Cognizione di sé – aumentare la consapevolezza delle reazioni del proprio comportamento rispetto a varie situazioni (incluse situazioni di conflitto) che evocano emozioni;
- Migliorare la consapevolezza sulle reazioni delle altre persone nelle situazioni conflittuali;

Questo esercizio può essere collegato a giochi legati alla gestione delle situazioni di conflitto, ma funzionano anche per l'area della negoziazione e la costruzione di strategie.

Materiale e risorse:

Per completare l'esercizio hai bisogno di:

- 1) Tabellone con la tabella dei punteggi:

4 rosso	-100 EUR	
4 nero		+ 100 EUR
3 rosso	rosso + 100 EUR	nero - 300 EUR
1 nero		
2 rosso	rosso+200 EUR	nero – 200 EUR
2 nero		
1 rosso	rosso + 300 EUR	nero – 100 EUR
3 nero		

- 2) Un cartellone sul quale scriverai i risultati di ogni gruppo (tabella dei risultati).

Turno	Gruppo No. 1	Gruppo No. 2	Gruppo No. 3	Gruppo No. 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

- 3) quattro carte rosse e quattro nere (una per ogni colore ad ogni gruppo).
- 4) Si consiglia che le lezioni abbiano luogo in una stanza che possa garantire ai quattro gruppi di lavorare liberamente – così che i gruppo possano parlare liberamente e non sentirsi gli uni con gli altri.

Come implementare l'attività:

Preparazione:

L'insegnante/ facilitatore divide il gruppo in 4 squadre. È importante che ogni squadra abbia lo stesso numero di partecipanti (idealmente 4-5 studenti). Ogni squadra sceglie anche la persona che rappresenta il gruppo, che nelle prossime fasi del gioco sarà in grado di negoziare con i portavoce degli altri gruppi. I 4 gruppi occupano lo spazio dell'aula, stando il più possibile lontani tra di loro.

L'insegnante spiega l'esercizio agli studenti:

“Immaginate di essere a Las Vegas, in uno dei casino più grandi della città. Il tuo obiettivo è di unirti alle persone più ricche del mondo.

Giocherete in gruppo. Il vostro compito, come squadra, è quello di raccogliere più soldi possibile. Potete scommettere sui colori: rosso o nero. L'entità della vostra vittoria dipenderà da ciò su cui le altre squadre scommetteranno, per cui prendete le decisioni in modo tale che i membri degli altri gruppi non possano sentirvi.

Avete gettoni per 10 turni.

Consigli:

- 2) È importante che i gruppi non si sentano gli uni con gli altri nel momento in cui decidono la strategia da adottare, ma l'insegnante/facilitatore può vedere ciò che fa ogni gruppo e i negoziatori.
- 3) La tabella del punteggio e quella dei risultati deve essere ben visibile a tutti i gruppi.

Implementazione:

Ogni giro dovrebbe essere così:

- 1) I membri di ogni gruppo discutono tra di loro e guardano al tabellone dei punteggi per decidere quale carta (rossa o nera) mostreranno. Dopo aver discusso, gli studenti riferiscono all'insegnante che hanno preso una decisione e che sono pronti.
- 2) Al segnale dell'insegnante/facilitatore i rappresentanti di ogni gruppo mostrano la carta del colore scelto così che sia visibile agli altri gruppi e all'insegnante.

Nota bene: l'insegnante/facilitatore dovrebbe prestare attenzione agli studenti e far sì che mostrino la carta tutti nello stesso momento, in modo che il gioco si svolga correttamente.

- 3) L'insegnante scrive i risultati ottenuti da ogni gruppo sul tabellone.

Nota bene: sarebbe meglio contare i risultati ottenuti da ogni turno così che sia sempre chiaro qual è la squadra che sta vincendo.

Ogni gruppo scommette 10 volte (10 turni). Ad esempio, al quinto e nono giro viene concesso ai negoziatori delle squadre di accordarsi su ciò che faranno (quali colori mostreranno). I negoziatori dovrebbero mettersi d'accordo in un'altra stanza, così che i gruppi non possano sentirli.

Consigli:

- 1) Potete fare un giro di "prova" in modo che gli studenti vedano come funziona il gioco.
- 2) Potete specificare quanto tempo hanno a disposizione per prendere una decisione (1 punto per ogni giro), ad esempio, 2 minuti.

Follow-up:

Per discutere dell'esercizio con gli studenti:

- Cosa influenza la risoluzione dei conflitti?
- Cosa è stato facile e cosa difficile nella risoluzione del conflitto?
- Come è stata la comunicazione in questo conflitto e come ha influenzato lo sviluppo e la fine del conflitto?
- Cosa aiuta, cosa ostacola la risoluzione costruttiva dei conflitti?
- Quali emozioni hanno accompagnato l'esercizio?
- Che aspetto può assumere il conflitto?
- Quale metodo di risoluzione del conflitto era più vicino a te e perché?
- In quale altro modo potresti risolverlo?
- Cosa si guadagna e cosa si perde scegliendo le singole modalità?
- Ci sono sempre vincitori e perdenti?
- Come mai il gioco è finito con questo risultato e non un altro?

Consiglio:

- 1) È importante assicurarsi che gli studenti "escano" dalla situazione immaginaria e non ci siano emozioni negative in loro dopo questo esercizio.

ATTIVITÀ N° 30: Apri il pugno	
Area:	Assertività e gestione del conflitto
Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Metodi espressivi; Tecniche; giochi interattivi;
Durata:	1 ora di formazione in totale 45 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

- Fornire informazioni di base sul comportamento assertivo.
- Imparare a riconoscere il proprio comportamento.
- Consapevolezza dei meccanismi di pressione del gruppo e imparare a dire di “no”.
- Sviluppo personale e sviluppo dell’Consapevolezza di sé.

Gli studenti, come risultato delle lezioni:

- Spiegano cosa sia l’assertività.
- Elencano i diversi tipi di comportamento.
- Identificano lo stile di ogni comportamento.
- Possono rifiutare in modo assertive.

Materiale e risorse:

Fonte: Bożenna Lewandowska „Zachowania asertywne – scenariusz zajęć warsztatowych dla uczniów III klasy gimnazjum”; <http://www.edukator.ore.edu.pl/260/>

Si raccomanda che le lezioni abbiano luogo in una stanza che assicuri libertà di movimento.

Come implementare l’attività:

Preparazione:

L’insegnante/facilitatore può iniziare la conversazione sull’assertività come introduzione all’argomento delle lezioni, ad esempio con l’aiuto della domanda: Chi può spiegare cosa sia l’assertività?”

I partecipanti parlano liberamente dell’argomento.

Poi l’insegnante/facilitatore divide gli studenti in coppie. Sarebbe meglio se i bambini delle coppie venissero scelti in base ad una cosa: non si conoscono bene tra di loro, non sono migliori amici, ecc.

L’insegnante/facilitatore spiega ai bambini che il gioco PUGNO APERTO riguarda: la persona B serra il pugno destro. La persona A ha il compito di convincere B a far sì che lo apra. Dopo si scambiano i ruoli.

Implementazione:

L’insegnante/facilitatore chiede agli alunni di determinare chi sia A e chi sia B nella coppia. La persona B stringe il pugno e la persona A cerca di convincerlo ad aprire la mano. Dopo un po’, i compagni si scambiano il ruolo.

Suggerimenti per gli studenti:

- Apri il pugno solo quando sei davvero convinto.
- Non usare la forza. Non è ammesso alcun tipo di minaccia.

Consigli:

- 1) Puoi dare un limite di tempo, es “vi do 5 minuti per convincere il vostro compagno ad aprire la mano”.
- 2) Gli alunni possono parlare, ma alcuni di loro vorranno usare la forza per aprire il pugno del loro compagno, fa’ attenzione che non is facciano male e che si rispettino durantel ‘esercizio.

Follow-up:

1. Discussione dell'esercizio: :
 - Cosa ti ha convinto ad aprire il pugno?
 - Cosa non ti convinceva ad aprire il pugno?
 - Quali sono state le tue motivazioni durante l'esercizio?
 - Sei rimasto sorpreso da qualche reazione? Quale?
 - Ti piacerebbe cambiare il tuo modo di convincere in questo momento? Se sì, con quale?
 - Cosa puoi fare per cambiare il tuo modo di convincere in futuro?
2. L'esercizio può continuare discutendo sul tema dell'assertività.



L'assertività è l'abilità con cui le persone esprimono apertamente i loro pensieri, sentimenti e convinzioni senza trascurare i sentimenti e le opinioni dei loro interlocutori. Nelle situazioni di conflitto, le abilità assertive ti permettono di raggiungere un compromesso senza sacrificare la dignità e rinunciare ai valori. Le persone assertive sanno dire "no" senza sentimenti di colpa, rabbia o paura. L'assertività è la competenza chiave quando si ha bisogno di resistere alla pressione dell'individuo o del gruppo, per esempio all'alcol, alle sigarette o alle droghe.

Distinguiamo tre stili di base di comportamento nei confronti delle altre persone:

- I – comportamento remissivo, quando poniamo gli interessi e i diritti degli altri al di sopra dei nostri;
- II – comportamento aggressive, quando poniamo i nostri interessi e diritti al di sopra di quelli degli altri;
- III – comportamento assertivo, quando poniamo i nostri interessi e diritti sullo stesso piano di quello degli altri.

ATTIVITÀ N°31: Alleviare lo stress			
Area:	Empatia e gestione delle emozioni	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Questionario/ comunicazione	Durata:	1 ora di formazione in totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

Per gli insegnanti, aumentare la capacità di provare empatia degli studenti è complicata dal fatto che la maggior parte degli adolescenti (11 - 16) vive un esteso periodo di sviluppo "interiore", nel quale l'identità individuale è un momento importante, a volte fondamentale. Perso nella tempesta della crescita socio-emotiva adolescenziale, gli studenti non pensano molto a quello che provano gli altri. Durante le lezioni, gli insegnanti spiegheranno agli studenti nozioni teoriche e pratiche. Alla fine delle lezioni, gli studenti avranno imparato quanto segue:

- Come riconoscere e identificare le emozioni che provano in determinate situazioni.
- Ad essere più consapevoli di se stessi e a migliorare la propria autostima.

A livello di classe empatia e gestione delle emozioni saranno valorizzate e migliorate.



Materiale e risorse:

Modulo preliminare con domande

Come implementare l'attività:

Preparazione:

L'insegnante prepara un modulo preliminare con delle domande. Sarà assegnato agli studenti. Il sondaggio/questionario prende in considerazione delle domande tematiche (ad esempio, penso spesso ai sentimenti delle altre persone, provo a capire il punto di vista delle altre persone, sono cosciente del fatto che non tutti reagiscono alle situazioni nello stesso modo in cui lo faccio io...) per testare l'empatia degli studenti.

Possono rispondere scegliendo tra una varietà di risposte che variano da *no* a *non molto* in base al loro grado di coinvolgimento emotivo.

Se lo studente risponde principalmente "sì", probabilmente se la cava bene a mostrare empatia nei confronti delle altre persone. Le domande/affermazioni alle quali lo studente ha risposto "no", sono le cose a cui lui/lei potrebbe mostrare più empatia.

I banchi sono posizionati in colonna e gli studenti siedono uno di fronte all'altro, al fine di facilitare la seguente attività pratica.

Implementazione:

Somministrare il questionario agli studenti. L'insegnante, con tutti gli studenti, discute su come ognuno di loro può seguire i comportamenti suggeriti dal questionario per mostrare empatia verso gli altri (ad esempio quando ascolti gli altri, non interrompi chi sta parlando e facendo domande di follow-up che dimostrano che stai facendo uno sforzo genuino per capire quello che gli sta succedendo. Quali altri comportamenti possono mostrare agli altri che sei un ascoltatore empatico?)

Poi, gli studenti faranno metteranno in pratica ciò che hanno imparato sull'essere empatici (20 min).

Dividi gli studenti in coppie.

Gli studenti raccontano al loro compagno una delle seguenti cose: un momento imbarazzante, una volta in cui hanno avuto paura o in cui erano tristi. Se il/la compagno/a non si trova a suo agio a condividere un'esperienza di vita reale, potrà fingere di essere un personaggio inventato e di raccontare la sua storia. Il compagno dello studente che parla dovrebbe fare pratica sull'essere empatico mentre ascolta la storia.

Poi si scambiano i ruoli: fai pratica sull'essere empatico mentre il compagno racconta all'altro un episodio vissuto. Lo studente, con il compagno, discute di come ha mostrato empatia, come lo ha fatto sentire e cosa sperava facesse diversamente. Usa affermazioni come "posso dire che tu mi stavi ascoltando sul serio perché non mi hai interrotto durante tutta la conversazione, e mi ha fatto capire che ti interessava".

Alla fine dell'attività, l'insegnante chiede agli studenti cosa hanno imparato sulla condivisione di sentimenti/emozioni e sull'empatia. (30 min)

Follow-up:

Una volta terminata la parte di pittura dell'esercizio, puoi cominciare la discussione per esaminare il processo con gli studenti. Per farlo, puoi usare le seguenti domande:

- Quali emozioni hai scritto in ogni contesto?
- Come ti senti riguardo al risultato finale?
- Qual è la tua impressione ora che l'esercizio è finito? È stato facile o difficile e perché?

Discussione di classe: piuttosto che un quiz o un test che viene valutato, la discussione aiuta ad identificare la comprensione. È importante assicurarsi che tutti gli studenti siano in grado di dimostrare padronanza della cosa in questo caso, in modo che ogni studente abbia la possibilità di imparare ciò che viene insegnato in classe.

ATTIVITÀ N°32: Alleviare lo stress			
Area:	Gestione dello Stress	Fascia di età:	Dagli 11 ai 16 anni
Metodologie:	Brainstorming/Comunicazione e attività pratiche	Durata:	1 ora di formazione in totale 50 minuti per ora di formazione

Finalità e obiettivi:

Durante questa lezione, gli studenti discuteranno sul significato dello stress, e analizzeranno le cause dello stress per le persone della loro età. Valuteranno quanto trovano stressanti diverse situazioni; impareranno una semplice tecnica di respirazione per gestire lo stress e, in gruppi, realizzeranno una lista di strategie per affrontarlo.

Alla fine dell'attività, gli studenti saranno in grado di:

- Identificare le cause dello stress per gli studenti delle scuole;
- Riconoscere e capire che le persone hanno modi diversi di percepire la stessa situazione (situazioni stressanti o meno);
- Identificare uno più modi sani per ridurre lo stress.

Materiale e risorse:

- Slide
- Zaino
- Barattolo
- Etichette

Come implementare l'attività:

Preparazione:

L'insegnante prepara le slide tematiche e le domande per discutere durante l'attività di brainstorming (ad esempio, Cos'è lo stress? Cos'è la differenza? Quante fasi sperimenta il corpo? Quali sono alcune capacità di gestione dello stress?).

L'insegnante si occupa della preparazione sia della borsa che conterrà i *barattoli delle emozioni* e le etichette da attaccare ai barattoli.

Implementazione:

Brainstorming. Esplora il concetto di stress. L'insegnante mostra agli studenti una presentazione Powerpoint che spiega cosa sia lo stress e i fattori che lo inducono. Fate un brainstorming per arrivare a menzionare diverse situazioni che gli studenti considerano "stressanti". L'insegnante le scrive alla lavagna. Discutete se alcune di queste situazioni possono essere evitate (20 min)

Riempi lo zaino: dopo aver discusso delle varie situazioni stressanti, verranno mostrati gli effetti dello stress sul corpo. L'insegnante chiede alla classe quale tipo di emozioni si provano quando si è stressati. L'insegnante mette sei barattoli sulla cattedra, etichettati con emozioni diverse come arrabbiato, triste, spaventato, frustrato, ignorato.

Verrà chiesto agli studenti quali emozioni hanno provato in passato. Se hanno provato qualcuna delle emozioni che si trovano sulle etichette dei barattoli, allora possono metterli nella borsa. Devono caricarsi lo zaino sulle spalle e portarselo dietro per cinque minuti. Ciò aggiunge molto peso alle loro spalle. Non è una bella sensazione da doversi portare sulle spalle. Mostrerà visivamente alla classe che lo stress ha effetti fisici dannosi sul corpo delle persone. L'insegnante poi parlerà dei modi in cui è possibile gestire lo stress. Ci sono certi comportamenti che si possono scegliere e che aiuteranno ad eliminare o ridurre lo stress nelle loro vite. Questi comportamenti sono buoni anche per la loro salute. Gli studenti penseranno a dei modi per gestire lo stress in ogni situazione. (30 min)

Follow-up:

A intervalli regolari, gli studenti consegneranno il foglio di lavoro che descrive le situazioni stressanti e le abilità di gestione dello stress. L'insegnante sarà in grado di valutare cosa hanno imparato riguardo alla gestione dello stress. La loro partecipazione in classe aiuterà a determinare che cosa hanno capito dei concetti insegnati.

ATTIVITÀ N°33:	Niente per me		
Area:	Gestione dello stress	Fascia di età:	dai 6 ai 16 anni
Metodologie:	Gioco di ruolo	Durata:	45-60 minuti in totale

Finalità e obiettivi:

Lo scopo di questa attività è di incoraggiare gli studenti ad evitare l'aggressività verbale e non verbale, per aumentare la capacità di rifiutare con tatto le opinioni e/o proposte sgradevoli e sviluppare la capacità di riconoscere i mezzi di comunicazione manipolativa sia verbali che non verbali, come affrontarli, esprimersi in modo chiaro e presentarsi bene.

Materiale e risorse:

- Penne e carta
- Forbici
- cappello (scatola)

Come implementare l'attività

Preparazione:

1) Gli insegnanti guida in: „Di tanto in tanto, abbiamo tutti sperimentato l'aver sentito ordini spiacevoli, divieti o raccomandazioni, e abbiamo assistito a situazioni in cui siamo rimasti sbalorditi dal comportamento dei partecipanti”

2) L'insegnante continua „Ora il tuo compito. Prova e scrivi qualsiasi ordine sgradevole che ti viene in mente, ad esempio, “Vieni di fronte alla classe, e nessuna scusa! O un rimprovero, come “hai fatto di nuovo un casino!"; o un divieto, come Smettila di fumare qui!; o un'informazione sbagliata, ecc “puoi prendere spunto dalla tua esperienza personale, ma anche da film, libri e altre fonti”.

3) Le single affermazioni vengono poi tagliate, piegate e messe in un cappello (scatola).

Implementazione:

L'insegnante continua: “Poi, ognuno di voi prenderà un oggetto dal cappello, scegliete qualche compagno di classe per aiutarlo, e agite in modo tale da non reagire con aggressività, attaccando o manipolando. Il resto di noi valuterà la scena e discuterà quali altre opzioni potrebbero esserci per reagire senza intoppi”.

Domande per la discussione:

- Cosa è stato facile nel compito e cosa è stato difficile? Perché?
- Dove hai avuto difficoltà?
- Qualcuno di voi ha personalmente vissuto una situazione simile?



Follow-up:

L'insegnante potrebbe condividere con gli studenti alcuni preziosi consigli per sviluppare una strategia da usare quando si affrontano persone arrabbiate se importante. Ad esempio:

- Rimanere calmi e rispettosi
- Utilizzare un tono di voce basso, calmo e con parlare con un ritmo lento
- Ascoltare – senza intervenire
- Usare le abilità di ascolto attivo (contatto visivo, annuire, posizione del corpo aperta)
- Parafrasare e riassumere ciò che stanno dicendo, scegliendo i punti chiave di ciò che stanno dicendo e dirglieli ad alta voce
- Perdonare senza accettare la colpa
- Essere d'accordo con la persona, senza assumere la colpa, ascoltare le cose con cui puoi essere d'accordo ed esprimilo. Ad esempio: "Hai ragione", "sono d'accordo", sarebbe frustrante non...", accetto il fatto che sei molto deluso da.."
- Non controbattere i fatti mentre la persona è ancora arrabbiata.

Dopo un po' di tempo l'insegnante invita gli studenti a condividere l'esperienza su cosa e come sono riusciti a usare queste tecniche in certe situazioni.





FINE AT SCHOOL

CONTATTI



www.fineatschool.eu



FAS - Fine At School

PARTNERS

