



EGLE

Istituto di Psicologia e Psicoterapia

Catania – Modica – Parma

www.eglepsi.com

info@eglepsi.com

PROTOCOLLO EGLE – ACL

Acceptance and Commitment Laboratory

Parma – Modica 2017/2018

Sessione Uno – *Uno per tutti e tutti per uno!*

Materiali occorrenti:

- Musica rilassante per esercizio di mindfulness
- cartellone A2
- stampa dei fumetti delle regole
- schede sagoma (1 per bambino)

10 minuti – presentazione del laboratorio

Presentazioni degli eventuali operatori esterni e descrizione delle attività del laboratorio: "Ci incontreremo una volta a settimana per un'ora e mezza, tutti insieme per parlare e fare giochi/attività su come stiamo, su come ci comportiamo e su come affrontiamo i problemi/difficoltà". Possiamo dare un nome al gruppo, per esempio gruppo "All stars", sottolineando che "siamo tutti stelle!"

Giro di presentazione in cui ciascuno dice il proprio nome e si presenta anche così: "se fossi un animale, sarei..." e sceglie un animale in cui si riconosce per una caratteristica positiva. Fornire degli esempi: il ghepardo è veloce, l'elefante ha una lunga memoria, la volpe è furba...

Realizzazione del cartellone delle regole del gruppo: attaccare e spiegare i fumetti (vedi scheda) su un cartellone con le seguenti regole:

- *Non ci sono risposte giuste o sbagliate*
- *Ognuno può dire la sua*
- *Si ascolta chi sta parlando*

30 minuti – Scheda per individuare i propri punti di forza e di debolezza

Spiegazione ed esemplificazione della scheda (che ciascun alunno compilerà individualmente) dal titolo: "cosa mi piace e cosa non mi piace di me"

Ora ci interessa quello che pensi tu rispetto al tuo carattere e al tuo modo di fare. Ciascuno di noi ha dei punti di forza e dei punti di debolezza. E questo gruppo ci sarà utile proprio per affrontare i nostri "punti deboli" o quello che non ci piace di noi.

Esempi: Ronaldo (Real Madrid) è bravo se si deve spostare a destra, mentre a sinistra i difensori lo possono fermare. Esempio personale dei conduttori (io sono timido se devo parlare davanti a tante persone e creativo; quando avevo la vostra età avevo questo punto di forza e di debolezza: ero brava in matematica, ma a casa molto disordinata)

Vi consegniamo individualmente una scheda intitolata: "cosa mi piace e cosa non mi piace di me" e vi chiediamo di scrivere un vostro punto di forza e uno di debolezza (non caratteristiche fisiche)

Discussione di gruppo: Ognuno degli alunni rilegge quello che ha scritto e si fa una sintesi e commento, con la libertà di leggere il punto di forza, di debolezza o tutti e due. L'obiettivo è dare legittimità e normalizzare anche altri aspetti (es. timidezza, ansia, disattenzione, difficoltà scolastiche, essere goffi...).

Ci siamo raccontati i vostri punti di forza e di debolezza. Ognuno di noi ha pregi e difetti. Ci sono cose di cui siamo orgogliosi e altre che invece vanno allenate come dei muscoli, su cui ciascuno ha voglia di impegnarsi e migliorare.

15 minuti – Mindfulness

Ora proviamo a rilassarci un attimo (*mettere sottofondo musicale*)

Si spiega ai bambini che in questo laboratorio faremo delle attività per rilassarci, concentrare l'attenzione su noi stessi e su come stiamo. Oggi faremo il primo di questi esercizi, che poi ripeteremo in alcuni altri incontri successivi.

L'obiettivo è aiutare il bambino a diventare concentrato e consapevole delle proprie sensazioni nel momento presente. Queste descrizioni dettagliate attirano l'attenzione del bambino sulle sue sensazioni corporee e conservano la sua capacità di concentrazione durante il tempo dell'esercizio.

Ora facciamo un gioco di rilassamento: ci sediamo in una posizione comoda, facciamo silenzio, chiudiamo gli occhi e facciamo dei respiri profondi.

Immagina che una formichina sia salita sul tuo piede sinistro, sull'alluce e cominci a farsi una bella passeggiata... prova a concentrarti su ogni punto dove passa la formichina e alle sensazioni che senti in quella parte del corpo. Iniziamo: porta la tua attenzione sul piede sinistro, rimanendo concentrato sulle sensazioni che provi nel piede. Lentamente la formichina sale sulla gamba...arriva al ginocchio...e piano piano sulla coscia. Poi la formichina arriva sulla tua pancia, che si alza e si abbassa ogni volta che respiri...poi sale fino alla spalla sinistra...e inizia a scendere sul braccio...fino ad arrivare alla mano. A questo punto risale lungo il braccio, ritorna alla spalla e sale per il collo, fino alla guancia e in cima alla tua testa.

Rimaniamo così per qualche istante, respirando profondamente... Ora apriamo gli occhi e ci stiracchiamo.

15 minuti – Gioco della fiducia

Gioco della fiducia: a coppie uno davanti all'altro di spalle: uno si lascia cadere all'indietro e l'altro lo prende, poi si scambiano i ruoli. Poi si ripete la stessa cosa in gruppo (uno al centro e gli altri in cerchio stretti stretti, in modo che il compagno possa lasciarsi cadere ed essere sostenuto in ogni direzione). Si può commentare il gioco dicendo: per lasciarsi andare bisogna fidarsi, e se c'è un intero gruppo che mi sostiene sono più tranquillo! E' bello lavorare in un gruppo in cui c'è fiducia.

Inserire la parola "Fiducia" come regola nel cartellone delle regole, evidenziando come sia importante che quello che viene detto in gruppo rimanga segreto.

5 minuti

Diario di bordo: ognuno risponde (solo con una parola chiave) alla domanda “cosa mi è piaciuto dell’incontro di oggi?”

Ogni bambino mette nella sua cartelletta la propria scheda “pregi/difetti” compilata.

Sessione Due - *Chi sono e come vorrei essere*

Materiali occorrenti:

- Musica rilassante per esercizio di mindfulness
- Scheda “perché partecipa” (1 per bambino)
- Scheda sagoma motivazione (1 per bambino)
- Pc/LIM per riproduzione video
- Scheda da colorare “Mulo nel pozzo” (1 per bambino)

5 minuti

Richiamare i contenuti dell’incontro precedente

10 minuti – *Attività facoltativa in base al tempo a disposizione*

Ai bambini viene dato un foglio di lavoro, da completare individualmente, con le sagome di due adulti con un fumetto. I bambini devono completare i fumetti con quello che adulti penserebbero per loro riguardo alle ragioni per cui sono nel gruppo. Lo scopo è rendere chiari i “problemi” dalla prospettiva di un genitore/insegnante (eteroprospettiva).

Ognuno di voi riceverà una scheda, con cui lavorare ciascuno per conto proprio. Nel disegno ci sono due persone adulte importanti per te, per esempio i genitori, la maestra, l’allenatore di calcio... Immagina che queste persone stiano parlando di te e del fatto che stai facendo questo gruppo, (perché sei nel gruppo, a cosa serve...) e scrivi nei fumetti quello che stanno dicendo, per esempio “sono contenta che mio figlio /alunno faccia questo laboratorio: potrebbe essergli utile per essere...meno timido, più attento...”

Foglio intitolato: perché(nome bambino) sta partecipando a questo gruppo?

10 minuti

A ciascun bambino viene dato un foglio con una sagoma, da riempire con pensieri, sensazioni, ricordi e comportamenti che il bambino considera come “migliorabili” attraverso il laboratorio. Lo scopo è rendere chiari i “problemi” da un’auto-prospettiva.

Ora ci interessa quello che pensi tu. Devi scrivere in questa sagoma qualcosa riguardo al motivo per cui questo gruppo potrebbe esserti utile (es. perché sono molto timido con i compagni), per esempio: “mi piacerebbe che questo laboratorio mi aiutasse a essere... meno ansioso, più puntuale...”. Quello che scrivi può essere uguale oppure diverso da quello che hai scritto nella scheda precedente.

Foglio intitolato: “perché sono qui?”

15 minuti

Discussione di gruppo: Ognuno rilegge al gruppo quello che ha scritto (entrambe le schede o solo una) e si fa una sintesi e commento. L'obiettivo è focalizzare bene su quali obiettivi ciascuno intende lavorare. Il conduttore cercherà di far emergere anche altri aspetti che l'alunno non ha rilevato (es. timidezza, ansia, disattenzione, difficoltà scolastiche, essere goffi...)

In questa prima parte ci siamo raccontati i vostri punti di forza e ora ci siamo raccontati le cose su cui lavoreremo. Ognuno di noi ha pregi e difetti. Ci sono cose di cui siamo orgogliosi e altre che invece vanno allenare come dei muscoli, su cui ciascuno ha voglia di impegnarsi e migliorare.

Evidenziare come ciascuno di noi avrà motivazioni differenti all'interno del gruppo (es. ci può essere un bambino che vuole essere meno timido e uno che vuole essere meno chiacchierone) e che, proprio perché ciascuno di noi è diverso, ci possiamo aiutare a vicenda per raggiungerli.

NB. Questa scheda è di fondamentale importanza per tutto il laboratorio, perché serve a stabilire gli obiettivi per ciascun bambino, che verranno poi richiamati negli incontri successivi (per esempio per stabilire le "missioni" individuali). Pertanto l'insegnante dovrebbe dedicare il tempo necessario perché ciascuno abbia chiaro quali sono le proprie motivazioni.

15 minuti -Mindfulness

Ora proviamo a rilassarci...*(mettere sottofondo musicale)*

Ora facciamo un gioco di immaginazione: ci sediamo in una posizione comoda, facciamo silenzio, chiudiamo gli occhi e facciamo dei respiri profondi. Ci siamo detti che siamo in questo gruppo anche per lavorare sui nostri punti di debolezza (riprendere gli esempi citati dai bambini) che magari non ci fanno stare bene e che vogliamo migliorare. Immagina di avere una bacchetta magica che ti permette di superare un tuo punto debole: come ti piacerebbe essere e cosa ti piacerebbe riuscire a fare? Rimaniamo così per qualche minuto provando proprio a immaginare come sarebbero le cose... Ora apriamo gli occhi, ci stiracchiamo e chi vuole ci dice cosa ha immaginato.

15 minuti –La storia de “Il mulo nel pozzo”

Proiettare il Video della storia:

<https://www.youtube.com/watch?v=GeA7hSPBNiE>

La storia racconta di un contadino che possedeva un vecchio mulo. Un giorno, il mulo, disgraziatamente cadde in uno dei pozzi del contadino. Il contadino sentendolo tagliare accorse a vedere che cosa era successo e si rese conto che l'animale era proprio in una brutta situazione. Dopo aver attentamente valutato l'accaduto, il contadino giunse alla conclusione che non valeva la pena né di salvare il vecchio mulo, né liberare il pozzo.

A questo punto, il contadino chiamò i suoi vicini, gli raccontò la situazione e gli chiese se potevano aiutarlo a buttare palate di terra, giù per il pozzo, per seppellire il mulo e porre fine alle sue sofferenze.

Inizialmente il vecchio mulo era isterico, ma più il contadino e i suoi vicini buttavano giù la terra, facendola cadere sulla schiena del mulo, un pensiero passò per la testa dell'animale.

A un tratto gli venne in mente che ogni volta che gli buttavano addosso la terra doveva scrollarsela di dosso affinché questa cadesse e gli servisse come base per risalire il pozzo centimetro dopo centimetro.

Non importa quanto dolorosa e penosa fu la situazione; il vecchio mulo gestì il panico, la frustrazione, lo scoraggiamento e continuò a scuotersi di dosso tutta quella terra.

Non passò molto tempo prima che il vecchio mulo, esausto, risalì dal profondo pozzo. Quello che doveva seppellirlo, in realtà lo aiutò a riemergere. Tutto questo però accadde solo grazie al modo in cui il vecchio animale gestì la sua avversità.

Come ben sai, lo studio della mente e di come utilizzarla al meglio per raggiungere i nostri obiettivi è ciò che ricerco maggiormente e il motivo principale per il quale le persone mi cercano.

La morale di questa storia ci racconta molto bene quanto è importante il nostro atteggiamento mentale.

Quindi l'allenamento che ti propongo questo mese è di prestare attenzione a come gestisci e a come puoi migliorare la gestione delle tue avversità"

Momento di discussione libera sulla storia: *il mulo si trovava in una situazione difficile, un problema grande: ma non si è lasciato scoraggiare: ha trasformato un ostacolo in una risorsa. Cosa sarebbe accaduto se fosse rimasto fermo? Quando capita anche a noi qualcosa del genere? Come ci comportiamo?*

5 minuti

Diario di bordo: a partire dalla sagoma "perché sono qui", ognuno risponde alla domanda "come vorrei diventare?" (cioè un obiettivo di questo percorso, es. più puntuale)

Si consegna una scheda da colorare con la storia del mulo nel pozzo e si suggerisce di raccontarla a casa.

Sessione Tre - *Ogni problema ha una soluzione*

Materiale occorrente:

- scheda risoluzione di problemi (1 per bambino)
- cartellone A2 su cui scrivere “soluzioni SI” e soluzioni NO”

5 minuti

Richiamare i contenuti dell’incontro precedente: motivazioni individuali (recuperando la scheda “perché sono qui” dell’incontro precedente) e la storia del “Mulo nel pozzo”

10 minuti – Gioco di gruppo

Lo scopo del gioco è che tutto il gruppo classe mantenga una posizione di equilibrio per 10 secondi rispettando le seguenti regole: i bambini, considerati tutti insieme, possono appoggiare a terra tanti piedi quanti sono i bambini in tutto, più tre piedi. Per esempio in una classe di 22 bambini, ci saranno a terra al massimo 25 piedi. Possono sostenersi tra di loro, ma non appoggiarsi a mobili, muri, ecc. Sono possibili diverse soluzioni (che non vanno dette ai bambini, lasciando che siano loro a trovarle): tutti in piedi su un piede solo, con tre bambini ben saldi su entrambi i piedi a cui tutti gli altri (che sono su un piede solo) si possono appoggiare, oppure ciascun bambino prende in braccio un compagno (così restano ancora 3 piedi per chi non ce la fa...). L’insegnante conta il numero dei piedi appoggiati a terra e controlla che la struttura non crolli per almeno 10 secondi.

15 minuti – Scheda di analisi dei problemi

Prova a pensare a qualche problema che hai vissuto (la paura per un’interrogazione, un litigio con un amico, un malinteso con la mamma o con il papà, una cosa che non vuoi fare, ma sei costretto a farla, farsi valere con tuo fratello/sorella per chi deve scegliere cosa guardare in TV). Racconta per iscritto (o con un disegno) tutto quello che tu e gli altri (es. genitori, maestre, nonni...) avete fatto per risolvere il problema. Scrivi anche se quello che avete fatto ha migliorato le cose oppure no. I conduttori forniscono degli esempi.

Scheda: Problema:

Cosa ho fatto io:

Cosa hanno fatto gli altri:

Cosa ha funzionato:

Cosa non ha funzionato:

30 minuti – Role playing

Ora ci dividiamo in tre/quattro gruppi. In ogni gruppo si sceglierà la scheda di analisi del problema di un partecipante e si cercherà di metterla in scena. I componenti del gruppo dovranno impersonare i soggetti dell'evento (es. alunno, mamma, papà, ecc.). A turno, ogni gruppo rappresenterà la scena davanti a tutti i compagni (3-5 minuti a gruppo). Si dovrà recitare quello che abbiamo appena scritto sui fogli, cioè quello che abbiamo fatto per tentare di risolvere il problema che abbiamo avuto. L'insegnante fa da "regista", guidando quali aspetti rappresentare.

Discussione guidata in gruppo: si recuperano le strategie di problem solving raccontate dai bambini, si mettono in evidenza quelle più funzionali e si prova a generalizzare (es. quando si è in difficoltà chiedere aiuto a un adulto di riferimento, provare a fare qualcosa per migliorare le cose, pensare a un modo per aggirare l'ostacolo... E quelle più disfunzionali: rassegnarsi, continuare a fare sempre la stessa cosa, evitare una situazione invece di affrontarla.)

10 minuti

Realizzazione di un cartellone in cui scrivere le strategie funzionali e non (soluzioni SI' e soluzioni NO)

5 minuti

Diario di bordo: "Quale soluzione ti è piaciuta di più?"

Sessione Quattro - Cosa mi passa per la testa?

Materiale occorrente

- Musica rilassante per esercizio di mindfulness
- Bicchieri di plastica trasparenti
- Cartellone A3 su cui incollare il disegno grande del cervello (in alto e al centro), una lampadina (appena sotto al cervello a sinistra) e una matassa ingarbugliata (appena sotto al cervello a destra)
- Post it
- Carte gioco sui pensieri

5 minuti

Richiamare i contenuti dell'incontro precedente: "soluzioni sì"

10 minuti – Gioco dei bicchieri

Si mettono 6 bicchieri usa e getta (meglio se trasparenti) in fila e si riempiono di acqua solo i primi tre. Si chiede, muovendo un solo bicchiere, di cambiare la sequenza in modo che siano pieni uno sì e uno no (alternati). La soluzione è prendere il secondo bicchiere (pieno) e travasarlo nel quinto bicchiere (vuoto).

La nostra mente ci permette di trovare soluzioni!

15 minuti – Come funziona la nostra mente

Il conduttore spiega i concetti di pensieri funzionali e disfunzionali.

(Prendere un cartellone e incollare in centro in alto il disegno del cervello).

Questo è il nostro cervello: sapete a cosa serve? Ci permette di pensare, di imparare, di muoverci e fare delle cose (giocare a palla, nuotare, scrivere...) e di conoscere il mondo intorno a noi. Quello che noi sappiamo e impariamo grazie al nostro cervello ci permette di vivere nel mondo. Per esempio se noi sappiamo che un leone è molto pericoloso perché ci può mangiare, se ne vediamo uno scappiamo via e cerchiamo rifugio. Pensate ai bambini piccoli, magari qualcuno di voi ha un fratellino/sorellina di 1 o 2 anni: i bimbi quando imparano a camminare non sanno che è pericoloso correre in strada senza guardare se ci sono delle macchine. All'inizio i genitori devono prenderli per mano e guardare loro prima di attraversare la strada, poi il bimbo impara come si fa e può farlo da solo. Così il nostro cervello cresce e si sviluppa e impara cose nuove.

Ci sono cose che facciamo senza pensare (es. ballare, giocare a palla, andare in bici, ecc.), cioè non mi metto a pensare –ora alzo il braccio destro e muovo la gamba sinistra mentre ascolto la musica-, mi viene "automatico". Invece per fare altre cose dobbiamo pensarci su e riflettere

(pensare prima di rispondere alla domanda di una verifica, pensare cosa indossare al mattino a seconda se fa caldo o freddo o piove, se siamo invitati a una festa di compleanno pensare quale regalo potremmo comprare e in quale negozio, preparare lo zaino per il giorno dopo pensando a quali materie ci sono e quali materiali mi servono...).

Raccogliere qualche esempio dai bambini.

Quindi i nostri pensieri ci accompagnano nelle cose che facciamo. Però ci sono dei pensieri che sono utili e funzionano bene, come quando un'operazione matematica ci riesce al primo colpo e siamo felici. E invece ci sono pensieri che non sono utili, come un calcolo che proprio non ci riesce, o come un gomitolo di lana tutto ingarbugliato che ci fa venire il nervoso perché non riusciamo a srotolare il filo e ci fanno stare male, preoccupati o tristi. (aggiungere sul cartellone del cervello l'immagine della lampadina e quella del filo aggrovigliato). Quindi è importante capire se i pensieri che facciamo sono utili o no, facciamo degli esempi:

Esempi di pensieri utili: cosa posso fare per risolvere una cosa, se faccio così succede questo, se faccio così succede quello (se mi impegno a studiare imparo tante cose nuove, se c'è una situazione difficile posso chiedere aiuto alla mamma/posso contare sull'aiuto di...), pianificare gli impegni della giornata (finisco prima tutti i compiti, poi vado a giocare)

Esempi di pensieri non utili: andrà sicuramente male (es. devo fare una parte nella recita di Natale, ma penso che tutti rideranno di me o diranno che ero il peggiore, allora dico alla mamma che ho mal di pancia e non ci vado), sono sfortunato, farò una figuraccia, gli altri cosa penseranno di me!, ce l'hanno con me, sono un fallito, non ci provo nemmeno

Attaccare qualche post it sul cartellone con l'immagine del cervello con i pensieri portati dai bambini (sotto alla lampadina quelli utili e sotto il filo ingarbugliato quelli non utili)

10 minuti – Funzionamento dei pensieri

Come funzionano i nostri pensieri? Quando ci troviamo di fronte a una situazione nuova, la nostra mente va a cercare altre situazioni simili, che sono già capitate a te o ad altri in passato e recupera i modi in cui sono state affrontate. Esempio: sono per strada e davanti a me c'è un cane randagio: mi viene in mente che l'anno scorso un cane ha morso mio cugino e che mia mamma mi dice sempre di stare lontano dagli animali randagi... allora con questi pensieri mi viene un po' di paura (ed è proprio giusto così!) e mi allontano in fretta. La mia mente dice: devi stare attento, è pericoloso, trova un modo per evitare il cane! Immaginate, invece, di andare a casa di un amico che ha un cane in giardino, è proprio un bel cane, simpatico e giocherellone e il vostro amico ve lo presenta e vi dice che è bravo, non morde e potete accarezzarlo. A voi piacerebbe tanto, ma ripensate a vostro cugino che è stato morso, a quello che vi ha detto la mamma dei cani randagi e vi viene tanta paura e vi allontanate... questa paura non c'entra col cagnolino del vostro amico, è legata a pensieri passati che la vostra mente vi ripete (ma sono pensieri poco utili perché vi bloccano), ma potete anche elaborare pensieri nuovi: questo cane non è randagio, vedo il mio amico che ci gioca, il mio amico mi dice che è bravo e di lui mi posso fidare...(questi sono pensieri utili della nostra mente!) allora metto in atto un comportamento nuovo, mi avvicino e lo accarezzo.

Così vedete che la nostra mente ci dice sempre tante cose, abbiamo sempre tanti pensieri in testa: ci dicono che cosa fare, come dobbiamo comportarci, se è giusto o sbagliato fare qualcosa, ci ricordano quello che è successo in passato o quello che potrà succedere se facciamo una cosa. A volte i nostri pensieri possono anche diventare fastidiosi, quando sono ripetitivi e ci dicono le stesse cose ancora e ancora... (es. penso che il cane mi morderà...)

Esempi dei bambini

15 minuti – Gioco sui pensieri

Qualche alunno volontario pesca una carta e prova a rispondere, con l'aiuto degli altri compagni (*in base al tempo a disposizione, vedere quante carte usare*).

Es. cosa penseresti se... (Se non vieni invitato a una festa? Se vieni scelto da tutti come capoclasse? Se prendi un brutto voto anche dopo aver studiato? Se vinci una medaglia per qualcosa? Se l'allenatore ti lascia sempre in panchina? Se vieni rimproverato per una cosa che ha fatto qualcun altro? Se vieni lodato per un bel compito, ma l'hai copiato tutto? Se devi fare una parte importante nella recita di fine anno da solo davanti a molto pubblico?)

Nel rispondere, si possono descrivere i pensieri, le emozioni relative alla situazione della carte e aggiungere qualche esempio personale... Il conduttore evidenzia se i pensieri sono funzionali o disfunzionali, le possibili conseguenze e come, di fronte alla stessa situazione, due ragazzi diversi possono avere pensieri diversi.

15 minuti – Mindfulness

Ora proviamo a rilassarci... (*mettere sottofondo musicale*) ripetiamo il gioco della formichina che abbiamo fatto nel primo incontro.

Ci sediamo in una posizione comoda, facciamo silenzio, chiudiamo gli occhi e facciamo dei respiri profondi. Immagina che una formichina sia salita sul tuo piede sinistro, sull'alluce e cominci a farti una bella passeggiata... prova a concentrarti su ogni punto dove passa la formichina e alle sensazioni che senti in quella parte del corpo. Iniziamo: porta la tua attenzione sul piede sinistro, rimanendo concentrato sulle sensazioni che provi nel piede. Lentamente la formichina sale sulla gamba...arriva al ginocchio...e piano piano sulla coscia. Poi la formichina arriva sulla tua pancia, che si alza e si abbassa ogni volta che respiri...poi sale fino alla spalla sinistra...e inizia a scendere sul braccio...fino ad arrivare alla mano. A questo punto risale lungo il braccio, ritorna alla spalla e sale per il collo, fino alla guancia e in cima alla tua testa.

Rimaniamo così per qualche istante, respirando profondamente... Ora apriamo gli occhi e ci stiracchiamo.

5 minuti

Diario di bordo: "Scrivo un pensiero positivo/utile:"

Sessione cinque – A caccia di emozioni

Materiale occorrente:

- Storia di Gaspare Berretta
- Cartoncini colorati per cappellini (1 marrone: tristezza, 1 viola: rabbia, 1 nera: paura, 2 giallo: gioia)
- Cartellone con espressioni facciali delle emozioni (incollarle e scrivere sotto il nome dell'emozione)
- Riviste
- Cartellone per collage
- Forbici e colla

5 minuti

Riprendere l'incontro precedente – come funzionano i nostri pensieri (es. uno funzionale e uno disfunzionale)

15 minuti: storia

Il conduttore invita il gruppo ad ascoltare la storia di Gaspare Berretta

I conduttori leggono la storia drammatizzandola: uno dei due rappresenta Gaspare e deve indossare i cappelli colorati corrispondenti ai diversi momenti della storia.

20 minuti: l'identikit delle emozioni

Tutti i giorni, ogni giorno, tutti noi viviamo tante emozioni: a volte siamo felici, altre volte siamo tristi, qualche volta ci sentiamo arrabbiati, altre volte siamo spaventati e così via. Le emozioni che proviamo possono farci stare bene o possono farci stare male e possono cambiare più e più volte durante il corso della giornata, in base alle cose che facciamo o che accadono intorno a noi. Se ad esempio ci svegliamo con il pensiero che alla prima ora c'è una interrogazione importante, magari avremo paura e ci sentiremo preoccupati mentre se, ad esempio, stiamo trascorrendo un sabato pomeriggio a giocare con un nostro amico saremo molto contenti.

Per sapere come stiamo, è molto importante riconoscere l'emozione che stiamo provando in quel preciso momento. Ma ... come si fa a riconoscere le emozioni? Come facciamo a capire se una persona è triste oppure arrabbiata? E' contenta oppure annoiata? Proviamo a vederlo insieme!

Si presenta al gruppo un cartellone con le varie espressioni emozionali e si chiede loro di indovinare di quale emozione si tratta e come hanno fatto a riconoscerla. Si può anche chiedere ai bambini di provare a "fare la faccia" in prima persona di ciascuna emozione.

1. GIOIA
2. RABBIA
3. TRISTEZZA
4. PAURA
5. SORPRESA
6. DISGUSTO
7. NOIA
8. IMBARAZZO

L'obiettivo è portare di volta in volta la loro attenzione alla forma delle labbra, delle sopracciglia, degli occhi...

30 minuti: il collage delle emozioni

I bambini saranno invitati a cercare e ritagliare dai giornali varie espressioni emotive. Realizzeranno poi un cartellone di classe incollando le figure ritagliate e scriveranno sotto ad ogni volto l'emozione che quel personaggio in quel momento sta provando.

5 minuti

Diario di bordo: "Come mi sento adesso?"

Sessione sei – Emozioni in gioco

Materiale occorrente:

- Scheda delle emozioni
- Musica rilassante per mindfulness

5 minuti

Riprendere l'incontro precedente – l'espressione delle emozioni

10 minuti – passeggiata delle emozioni

Chiedere ai bambini di camminare nella stanza e di salutarsi l'un l'altro, adattando l'espressione del volto, la postura, la velocità, la voce, ecc. secondo i comandi dell'insegnante. All'inizio si chiede di camminare normalmente e di salutarsi come fanno ogni giorno. Poi si chiede di muoversi essendo "arrabbiati", "tristi", "spaventati/preoccupati" e "felici".

15 minuti – gioco dell'escluso (NB. Questo gioco è emotivamente "forte", da non svolgere se il clima in classe è particolarmente teso)

I partecipanti si muovono nella stanza ,quando si incontrano, si salutano, si stringono la mano, si sorridono, scambiano qualche parola,ecc. Previo accordo, un partecipante rappresenta l'escluso, cioè non sarà salutato né preso in considerazione dagli altri. Sarà sempre ignorato. Compito dell'escluso, invece è di farsi accogliere dal gruppo. Il gioco finisce quando l'escluso riesce a parlare o a stringere la mano a qualcuno. Il ruolo dell'escluso può essere giocato a rotazione da più partecipanti. **L'insegnante dovrebbe scegliere per questo ruolo gli alunni meglio inseriti all'interno della classe, i leader, evitando che recitino il ruolo degli esclusi quei bambini che vivono realmente questa situazione nella classe.**

Dedicare qualche minuto ai commenti spontanei: E' stato difficile per l'escluso vincere l'indifferenza degli altri? Come si è sentito? Come si sono sentiti gli altri nel non poterlo accogliere? Cosa hai pensato?

30 minuti – Scheda individuale

Ciascun bambino viene invitato a completare delle frasi su una scheda:

mi sento felice quando ...

mi sento arrabbiato quando ...

mi sento triste quando ...

mi sento spaventato quando ...

Discussione di gruppo: i bambini possono condividere un'emozione che hanno scritto e che cosa l'ha suscitata. I conduttori danno legittimità alle emozioni, sottolineando come non ci siano

emozioni giuste o sbagliate (ma ci possono essere emozioni che ci fanno stare male) e provando a entrare in sintonia con i vissuti raccontati.

10 minuti – mindfulness

Ora proviamo a rilassarci, (mettere sottofondo musicale)

Ora facciamo un gioco di immaginazione: ci sediamo in una posizione comoda, facciamo silenzio, chiudiamo gli occhi e facciamo dei respiri profondi. Abbiamo parlato delle diverse emozioni e di come ci fanno sentire. Pensiamo a qualcosa che ci fa sentire felici, che ci fa sperimentare la gioia. Portiamo l'attenzione su quel ricordo o quell'evento. Dov'ero, cosa è successo, chi c'era, cosa ho pensato... Proviamo a concentrarci sull'emozione della gioia che abbiamo sperimentato, a come ci fa sentire nel corpo, nel viso... Rimaniamo così per qualche minuto... Ora apriamo gli occhi, ci stiracchiamo.

Raccogliere eventuali commenti.

5 minuti

Diario di bordo: “Come mi sento adesso?”

Sessione Sette - *Va' dove ti porta il cuore*

Materiale occorrente:

- Grosso contenitore trasparente, palline da ping pong, sassolini, sabbia, succo di frutta (oppure pomodorini, ceci, sale)
- Cartellone in cui disegnare un grande cuore al centro
- Post it
- Scheda per casa sui valori (1 per bambino)

5 minuti

Introduzione sul tema delle motivazioni: lo scorso incontro abbiamo parlato di emozioni (riprendere i contenuti). Oggi parleremo di felicità! Proviamo a pensare quando siamo davvero felici. Pensiamo in quali momenti mi sento più felice? (raccogliere 2-3 esempi)

15 minuti – metafora del barattolo

Raccontare questa traccia, riproducendo in concreto i passaggi davanti ai bambini, chiedendo loro ogni volta se pensano che il barattolo sia pieno.

Un professore, prima di iniziare la sua lezione, pose alcuni oggetti davanti a sé, sulla cattedra. Senza dire nulla, quando la lezione iniziò, prese un grosso barattolo vuoto e lo riempì con delle palline da golf. Domandò quindi ai suoi studenti se il barattolo fosse pieno ed essi risposero di sì. Allora, il professore rovesciò dentro il barattolo una scatola di sassolini, scuotendolo leggermente. I sassolini occuparono gli spazi fra le palline da golf. Domandò quindi, di nuovo, ai suoi studenti se il barattolo fosse pieno ed essi risposero di sì. Il professore, rovesciò dentro il barattolo una scatola di sabbia. Naturalmente, la sabbia occupò tutti gli spazi liberi. Egli domandò ancora una volta agli studenti se il barattolo fosse pieno ed essi risposero con un sì unanime. Il professore tirò fuori da sotto la cattedra due bicchieri di succo di frutta e li rovesciò interamente dentro il barattolo, riempiendo tutto lo spazio fra i granelli di sabbia. Gli studenti risero! "Ora", disse il professore quando la risata finì, "vorrei che voi consideraste questo barattolo la vostra vita. Le palline da golf sono le cose importanti; la vostra famiglia, la vostra salute, i vostri amici, la scuola e le cose che preferite; cose che se rimanessero dopo che tutto il resto fosse perduto riempirebbero comunque la vostra esistenza. "I sassolini sono le altre cose che contano, come lo sport, gli hobby, le cose che possedete. La sabbia è tutto il resto, le piccole cose." Se metteste nel barattolo per prima la sabbia", continuò, "non resterebbe spazio per i sassolini e per le palline da golf. Lo stesso accade per la vita. Se usate tutto il vostro tempo e la vostra energia per le piccole cose, non vi potrete mai dedicare alle cose che per voi sono veramente importanti." Curatevi delle cose che sono fondamentali per la vostra felicità. Giocate con i vostri fratelli e amici, tenete sotto controllo la vostra salute, studiate per il vostro futuro! C'è sempre tempo per guardare la TV, comprare un giocattolo nuovo... Dedicatevi prima di tutto alle palline da golf, le cose che contano sul serio. Definite le vostre priorità, tutto il resto è solo sabbia". Una studentessa alzò la mano e chiese che cosa rappresentasse il succo di frutta. Il professore sorrise. "Sono contento che tu l'abbia chiesto. Serve solo a dimostrare che per quanto possa sembrare piena la tua vita: c'è sempre spazio per bere un succo con un amico".

Raccogliere eventuali commenti

20 minuti – Spiegazione dei valori

Ci sono delle cose che ci servono per sopravvivere e altre che sono comunque molto importanti. Immaginiamo di naufragare su un'isola deserta, che cosa ci servirebbe per vivere? (cibo, acqua, aria, una casa/riparo...), Ma poi, di che cosa sentiremmo proprio tanto la mancanza? (famiglia, amici, gioco, sport...), cioè altre cose importantissime, e noi ce ne preoccupiamo molto, quali?

Queste cose più importanti di tutte possiamo chiamarle “valori”

I nostri pensieri ci servono per...(riprendere gli esempi della volta precedente), ma non sempre bastano per fare delle scelte. Quello che è importante sono i nostri valori: cioè quello che è importante per noi, che ci piace veramente.

Ad esempio: mi iscrivo a un corso di danza o di pallavolo? Dipende da quello che mi piace, che amo fare, non c'è una risposta giusta o sbagliata. La mente può dirmi che è bene fare un'attività sportiva, ma quale scegliere dipende dai miei gusti e dai miei desideri

I valori sono i desideri più sinceri e profondi su ciò che rende felice la nostra vita (riprendere gli episodi di felicità citati dai bambini a inizio incontro), **su ciò che vogliamo essere, principi guida della nostra vita in diversi ambiti:**

- relazioni: familiari, con gli amici, e con tutte le altre persone importanti nella mia vita
- salute
- religione
- scuola
- divertimento: attività di gioco, per rilassarsi, sportive

Ad esempio, a seconda dei propri valori una persona può voler diventare: un calciatore forte e leale, un bravo medico, uno studente attento, un fratello generoso...

I valori rappresentano la **direzione verso cui voglio andare nonostante le difficoltà** e i problemi (es. se voglio diventare un bravo medico, devo studiare tanto all'università e se mi bocciano devo riprovare perché ci tengo tanto...). Per esempio se voglio essere il migliore e basta e non ho altri desideri, rischio di essere antipatico con gli altri, sbruffone, che “so fare tutto io” e di rimanere senza amici perché gli altri si sentono a disagio.

I valori non sono cose che decido a tavolino, ma che sento profondamente quando penso a me stesso insieme agli altri.

Quindi che cosa ti importa veramente, profondamente nel tuo cuore? Che tipo di persona vorresti essere? Come vorresti che gli altri ti vedano e parlino di te? A che cosa vorresti dedicare il tuo tempo? Quali qualità personali vorresti sviluppare?

20 minuti – Quali sono i miei valori

Vedete questo cartellone con disegnato un cuore. Come avevamo fatto con il cervello, in cui avevamo immaginato di mettere i pensieri, ora proviamo a pensare a cosa mettere dentro il cuore, cioè a quali sono le cose che ci tengono in vita, non nel senso che ci fanno sopravvivere, come

dicevamo sull'isola deserta, ma nel senso che sono proprio importanti per la nostra vita, quello che ci fa stare davvero bene.

Per esempio può essere importante riuscire a impegnarmi a scuola: allora al pomeriggio mi metto a fare i compiti, a scuola ascolto la maestra...

Ma possono esserci anche due valori importanti che voglio seguire e allora devo trovare una strada nuova: per esempio può essere importante essere apprezzato dalla mamma e quindi aiutarla in casa, ma anche divertirmi e quindi andare a giocare con gli amici. Non è facile seguire tutti i nostri obiettivi, bisogna pensarci e organizzarsi! Ad esempio posso parlarne con la mamma per trovare un orario adatto e fare entrambe le cose, oppure raccontarle quanto è importante per me uscire con gli amici e trovare insieme una soluzione.

Ci sono cose che faccio che seguono i miei valori e che mi hanno sentire bene: cioè hanno arricchito la mia vita, migliorato la mia salute, le relazioni con gli altri.

Ci sono cose che faccio che mi hanno allontanato dai miei valori e che mi hanno fatto stare male: cioè bloccato, impoverito o peggiorato la mia vita, peggiorato le relazioni.

Es. per è importante riuscire a impegnarmi a scuola perché così imparo cose nuove, sono fiero di me, i genitori sono soddisfatti, la maestra è contenta... e allora faccio delle cose per raggiungere questo obiettivo. Oppure posso essere pigro e non studiare, ma così non lo raggiungo.

Fare un giro di post it da mettere nel cuore con un valore importante per ciascuno.

5 minuti – Consegna della scheda da compilare a casa

Dare l'incarico ai bambini di annotare i loro valori per la sessione successiva sulla scheda "cosa mi sta a cuore?"

5 minuti

Diario di bordo: "Cosa mi porterei sull'isola deserta?"

Sessione Otto - *Facciamo centro!*

Materiale occorrente:

- Pc/LIM con collegamento internet per riproduzione video
- Scheda obiettivi-valori
- Fogli bianchi
- Musica rilassante per mindfulness
- Buste missioni individuali

10 minuti – Ripresa dei valori scelti dai bambini

Riprendere il concetto di valori e leggere in gruppo le schede compilate a casa, recuperando i valori citati dai bambini: questi saranno la guida del nostro incontro di oggi.

15 minuti – Video “Contro i dirottatori della mente”

NB: è necessario un collegamento internet per proiettare il video da youtube. Il video ha i sottotitoli in italiano (cliccando in basso a destra su “sottotitoli”).

Video dell’aereo di Mindi

<https://www.youtube.com/watch?v=9UoCImOjUbw>

Rispiegare la metafora del video: ci sono dei passeggeri, che sono i nostri pensieri ed emozioni “negative”, che cercano di dirottarci dalla nostra meta; se li assecondiamo non arriviamo a destinazione, se cerchiamo di combatterli ci dobbiamo fermare e smettere di guidare e quindi comunque non arriviamo a destinazione; possiamo accettarli, sapere che sono a bordo con noi, ma avere la consapevolezza che siamo noi i piloti e che quindi solo noi possiamo scegliere il nostro obiettivo e decidere di andarci in ogni caso.

Raccogliere i commenti spontanei sul video

Spiegare come ci si sente quando si è vicini al proprio obiettivo/destinazione piuttosto che quando si è lontani. Es. Quando seguo i valori mi sento bene, felice, soddisfatto, in pace con me stesso; quando sono distante posso essere arrabbiato, triste... Spiegare come questa vicinanza /lontananza dall’obiettivo influenza i rapporti con gli altri (sono socievole o scontroso, imbarazzato...).

Fornire qualche esempio dei conduttori: i miei valori sono.... (es. essere una mamma amorevole, una brava insegnante e una persona felice. Quindi mi metto a metà strada dal centro perché seguo abbastanza i miei valori, ma a volte perdo la pazienza in casa o al lavoro, faccio troppe cose tutte di corsa...)

15 minuti - Scheda

Ciascuno scrive che cosa lo avvicina al proprio obiettivo e cosa lo “blocca” o lo tiene distante dai propri valori, come i “dirottatori” del video di Mindi (per esempio mi avvicinano l’impegno, la sincerità...e mi allontanano la pigrizia, la timidezza, la paura...), poi qualche volontario condivide in gruppo ciò che ha scritto.

15 minuti – Gioco di ruolo, attività facoltativa, da svolgere solo se resta tempo

Si chiede a 6-7 bambini di partecipare a un’attività, gli altri restano seduti a osservare. Uno dei bambini sarà il pilota e dovrà raccontare di un suo valore che fa fatica a raggiungere, descrivendo quali pensieri o emozioni lo tengono lontano da questo valore e quali, invece, lo aiutano ad avvicinarsi ad esso. Il valore e ciascuna di queste emozioni/pensieri sarà scritta su un foglio che sarà assegnato agli altri 5-6 bambini, che dovranno impersonarlo. Quindi il bambino “valore” si metterà all’angolo opposto della stanza, e il bambino “pilota” dovrà cercare di raggiungerlo, mentre i bambini che rappresentano i pensieri/emozioni negative cercano di trattenerlo o dirottarlo. In una prima fase si chiede a questi ultimi di frenare in tutti i modi il bambino “pilota” che dovrà trovare riuscire ad accettarli e puntare lo sguardo sul bambino “valore” fino a raggiungerlo, anche con l’aiuto dei bambini che rappresentano le emozioni/pensieri positivi. Per esempio, il bambino “pilota” potrebbe raccontare di aver detto una bugia ai genitori, tenendogli nascosto un brutto voto: il valore è l’onestà, i pensieri/emozioni disfunzionali possono essere “paura”, “perderò la fiducia dei miei genitori”, “vergogna”, “sono sempre un disastro”, mentre i pensieri/emozioni funzionali possono essere “coraggio”, “l’onestà viene premiata”, “i miei genitori mi vogliono bene e capiranno”...

L’insegnante fa da regista di tutta la scena. Alla fine si raccolgono i commenti dei bambini partecipanti e di eventuali osservatori, con particolare attenzione alle emozioni sperimentate dal “pilota”.

10 minuti - mindfulness

Ora proviamo a rilassarci (mettere sottofondo musicale)

Ora facciamo un gioco di immaginazione: ci sediamo in una posizione comoda, facciamo silenzio, chiudiamo gli occhi e facciamo dei respiri profondi. Ci siamo detti che siamo in questo gruppo per questi motivi (riprendere i motivi citati dai bambini) che non ci fanno stare bene e vogliamo migliorare. Immaginiamo di aver già finito il gruppo: di avere una bacchetta magica: come ti piacerebbe essere e cosa ti piacerebbe riuscire a fare? Rimaniamo così per qualche minuto provando proprio a immaginare come sarebbero le cose... Ora apriamo gli occhi, ci stiracchiamo e chi vuole dice cosa ha immaginato.

15 minuti – missioni individuali

Spiegare che ora ciascuno sarà un “pilota” e che dovrà completare una “missione” personale in base ai propri obiettivi. La missione sarà nominale e verrà consegnata a ciascuno (in una busta o un foglio piegato) spiegando che avranno tutta la settimana di tempo per completarla. Potranno colorare la barra da 0 a 100 a seconda del livello di riuscita della missione. Spiegare che questa attività delle “missioni” serve per mettersi in gioco e sperimentare concretamente qualcuno dei comportamenti che ci possono avvicinare ai nostri obiettivi.

L’insegnante ha precedentemente stampato le missioni individuali per ciascun bambino, scrivendo l’obiettivo di ciascuno sulla base delle schede iniziali con l’obiettivo di ciascuno (incontro 2) e delle sue valutazioni personali su quell’alunno. In allegato sono riportate 3 tipi di missioni come esempio.

Le missioni possono essere prese dall’elenco seguente, oppure se ne possono aggiungere altre in base allo specifico alunno, con l’accorgimento che siano indicazioni concrete, pratiche e alla portata del bambino (lo scopo è sperimentare un successo, non porre mete troppo elevate):

Area timidezza/ansia sociale: Durante la ricreazione, gioco 5 minuti con un compagno con cui non gioco mai; Racconta una cosa che ti è successa a un tuo compagno

Area difficoltà scolastiche: Ripeto due volte la lezione più difficile con la mamma; Chiedo alla maestra un aiuto per un compito difficile

Area ansia scolastica: Durante una lezione, intervengo alzando la mano

Area disattenzione: Se a scuola mi distraigo, riporto subito l’attenzione sull’attività che si sta svolgendo

Area iperattività: Alza la mano e aspetta che la maestra ti dia la parola

5 minuti

Diario di bordo: “Che cosa mi aiuta ad arrivare a destinazione?”

Sessione Nove - Ciak! Si va in scena!

Materiale occorrente:

- Dado
- Carte "domanda"
- Carte "azione"
- Buste missioni individuali

5 minuti

Riprendere i valori e i comportamenti che ci avvicinano e ci allontanano dai nostri valori

15 minuti - Missioni individuali: verifica e assegnazione nuove

Rivedere le missioni compiute nella settimana: chiedere come è andata, se hanno incontrato particolari difficoltà e come le hanno superate, se hanno bisogno di altro tempo per completare le missioni...

Assegnazione delle missioni individuali: ogni bambino riceve una missione individuale, da portare a termine durante la settimana. La missione dovrà essere nuova se il bambino ha completato al 100% la precedente, oppure la stessa della settimana precedente se deve completarla.

45 minuti – Gioco

Come per le discussioni di gruppo, dividere la classe in 2 gruppi, che svolgeranno il gioco separatamente

Ora facciamo insieme il gioco dei "modi di essere", vedete ci sono un dado e delle carte... A turno ciascuno di voi tirerà il dado e, a seconda del numero che esce pescherà una carta dal mazzo corrispondente (mostrare dado e carte).

Le carte possono essere di due tipi: carte D "domanda" (per i numeri dispari) e carte A "azione" (per i numeri pari).

Se pescate una carta "domanda" leggerete una situazione in cui potreste trovarvi e dovrete rispondere come vi comportereste in quella situazione.

Se pescate una carta "azione" dovrete recitare un ruolo, cioè dovrete mimare il modo di comportarvi che trovate scritto con l'aiuto di un compagno a vostra scelta.

Per passare il turno, bisogna dire se la cosa che fate o avete fatto finta di fare vi fa sentire più vicini o più lontani dai vostri valori (ricordare tirassegno). Ricordate che in questo gioco non c'è una risposta "giusta" o "sbagliata"; quello che conta è dire semplicemente cosa avvertite nel vostro cuore riguardo all'avvicinarsi o allontanarsi da cosa che per voi è importante.

Esempi dell'operatore.

Si prevede un giro completo. Il conduttore può scegliere la carta ad hoc per ogni bambino, oppure proporgli di cambiarla se proprio non si applica alla sua situazione

10 minuti – Commenti sul gioco

Come vi siete sentiti in questo gioco? Com'è stato rispondere alle domande e recitare un ruolo?

5 minuti

Diario di bordo: “Quale modo di essere ti è piaciuto di più?”

Sessione Dieci – Una meta: tante strade!

Materiale occorrente:

- Fogli bianchi per ciascun alunno
- Musica rilassante per mindfulness

5 minuti – le missioni

Rivedere le missioni compiute nella settimana: chiedere come è andata, se hanno incontrato particolari difficoltà e come le hanno superate, se hanno bisogno di altro tempo per completare le missioni... Ricordare sempre che questa attività delle “missioni” serve per sperimentare concretamente qualcuno dei comportamenti che ci possono avvicinare ai nostri obiettivi.

10 minuti – Le reazioni degli altri

La volta scorsa abbiamo parlato dei diversi modi in cui possiamo comportarci, giocando a recitare dei ruoli o ad immaginarci di essere in certe situazioni. Ognuno di voi provi a sceglierne uno che lo ha colpito particolarmente (positivo o negativo), perché lo ha vissuto in prima persona.

Ora proviamo a porre l'attenzione sulle reazioni delle persone intorno a noi.

Quando vi siete comportati nel modo dell'esempio che avete scelto, cosa hanno fatto le altre persone?

Esempio “agisci essendo frettoloso”: la mamma si innervosisce, la maestra mi sgrida, io penso che sono il solito pasticcione...

Vi è mai capitato che qualcuno si sia allontanato per un vostro comportamento oppure vi abbia preso in giro?

Raccogliere qualche esempio dai bambini e portare l'attenzione sul fatto che avvicinarsi ai propri valori spesso aiuta non solo a stare meglio con se stessi, ma anche nell'avvicinarsi alle altre persone.

Tenete conto che qualche volta gli altri non riescono a capire esattamente cosa stiamo provando in una determinata situazione e, quindi, non hanno chiaro come comportarsi. Ad esempio, se il tuo compagno di banco non si è accorto che ci sei rimasto male perché non ti ha restituito la penna che gli avevi prestato, potrebbe allontanarsi perché ti vede con il muso. Dire chiaramente qual è il problema permette al tuo compagno di capire cosa sta succedendo e restituirti la penna che aveva dimenticato. Quindi è molto importante per noi riuscire a condividere con le persone quello che ci sta a cuore e quello che non ci piace, così da far sentire gli altri più vicini a quello che stiamo provando.

15 minuti –gioco

Scegliere uno dei due giochi seguenti:

- 1) Come reagiscono gli altri - Chiedere a 3-4 bambini di inscenare le seguenti situazioni davanti agli altri e chiedere a chi osserva come si sente: piangere perché è successo qualcosa di brutto, non ascoltare mentre ti sto parlando, raccontare qualcosa di grandioso che non è vero, chiedere una cosa in modo arrabbiato
- 2) Gioco dello specchio - I bambini si dispongono a coppie e, a turno, uno dei due dovrà fare dei movimenti ed espressioni del viso, cercando di comunicare un'emozione, senza parlare. L'altro bambino dovrà cercare di copiarlo proprio come se fosse la sua immagine riflessa allo specchio. Dopo qualche minuto si scambiano i ruoli. Si lascia la possibilità di qualche commento spontaneo su come si sono sentiti, se è stato più facile "riflettere" o "essere riflessi"... L'insegnante può commentare come le emozioni sono riconoscibili anche senza parole e come sono in qualche modo "contagiose".

15 minuti – Schede individuali

L'operatore consegna a ciascuno un foglio bianco e chiede di piegarlo a metà. Chiede a ciascun bambino di individuare uno dei suoi obiettivi e di immaginare un doppio finale: disegnerà una vignetta "a lieto fine" nella quale racconterà un modo con cui ha raggiunto l'obiettivo e un'altra vignetta, completamente diversa, in cui non raggiungerà il suo obiettivo.

Ad esempio, se tengo alle amicizie e vengo invitato ad un compleanno, ma mi vergogno ad andare perché ci sono persone nuove, quali possono essere i due finali? Posso accettare l'invito e organizzarmi con qualcuno per andare insieme alla festa così non mi sento imbarazzato e faccio felice il festeggiato, oppure posso rifiutare categoricamente e starci male.

NB. Basta un fumetto o un disegno molto schematico, non è necessario disegnare tutta la scena nei particolari.

Discussione di gruppo - chi vuole può rileggere e commentate in gruppo la propria storia.

10 minuti- Mindfulness

Ora proviamo a rilassarci (mettere sottofondo musicale)

Adesso provate a chiudere gli occhi e immaginate di girare un video nella vostra mente sull'ultima volta che avete fatto una cosa emersa durante il gioco dello scorso incontro (riportare degli esempi concreti emersi nel gioco). In quella situazione: come ti sei sentito? Hai sentito qualcosa nel tuo corpo? com'era il tuo viso? cosa è successo? cos'ha fatto l'altra persona? com'è finita? è andata come volevi?

5 minuti

Diario di bordo: "Come mi sento?"

Sessione Undici - *Provando si impara!*

Materiale occorrente:

- Schede con pesi
- Scheda con sagoma autostima

5 minuti

Verifica delle missioni individuali (se qualcuno doveva ancora svolgerle)

20 minuti – I pesi

Solitamente quando noi ci comportiamo in modo diverso dai nostri valori e da come vorremmo essere, non ci sentiamo molto bene. Per esempio, se salto gli allenamenti di calcio perché voglio vedere un programma alla tv, al momento mi sento contento. Ma se poi alla partita della domenica l'allenatore mi lascia in panchina, allora sono deluso e triste.

Ora ciascuno provi a pensare a qualche situazione in cui non si è comportato secondo i propri valori (per esempio aver litigato con qualcuno in famiglia, essere stato pigro, aver detto una bugia...). Come vi siete sentiti?

Consegnare le schede con i pesi: *Qui ci sono delle schede con disegnati dei sacchi grigi, con dei pesi che si chiamano “zavorre”. Rappresentano i pesi che si attaccano alle mongolfiere per tenerle a terra e si lasciano cadere per alleggerire la mongolfiera e farla volare. Immaginiamo che la mongolfiera mi permetta di volare verso i miei valori e che le corde che tengono attaccato il pallone siano i comportamenti utili che mi avvicinano ai miei valori (es. essere attento, essere sincero...). Quindi i pesi sono qualcosa che mi impedisce di volare verso i miei valori. Ognuno di voi può scrivere o disegnare dentro il sacco pensieri, sentimenti, ricordi “negativi” che si riferiscono ai modi con cui vi siete comportati in passato, che vi hanno tenuto lontani dai vostri valori.*

Ogni bambino rilegge in gruppo una cosa scritta nel proprio sacco.

Spiegare che il sacco rappresenta le cose che non sono andate bene in passato: se riconosco i miei errori, imparo da essi e posso non farli più. Recuperare il motivo dei comportamenti disfunzionali: perchè mi sono comportato così (es. per paura, vergogna, pigrizia...). Incoraggiare i bambini di fronte agli errori: non ci spaventiamo dei nostri “pesi”, tutti ce li abbiamo, ma è conoscendoli che imparo a superarli... **Provando si impara!**

30 minuti – Gioco sull'autostima

Adesso che abbiamo fatto questo percorso insieme, ci conosciamo ancora meglio di prima e sicuramente abbiamo scoperto delle cose nuove su di noi, quindi facciamo un gioco in cui ognuno di noi scriverà una cosa che gli piace di ciascuno dei compagni.

Seduti in cerchio, distribuire a ogni bambino un foglio con la sagoma e chiedere di scriverci il proprio nome e lasciarlo al proprio posto. Tutti si alzano e cominciano a girare, cioè si muovono tutti di un posto, per esempio verso destra, in modo da avere davanti la sagoma del proprio compagno di posto di destra. Ciascuno deve scrivere su questa sagoma qualcosa che gli piace di quel compagno (può essere un aggettivo, una caratteristica, una cosa che è bravo a fare...), l'unica regola è che sia qualcosa di positivo, di bello (eventualmente fare qualche esempio). Una volta scritto, tutti fanno un altro passo a destra, e si scrive sulla sagoma di quel compagno e così via, fino a completare il giro e, quindi, arrivare al proprio posto. Alla fine del giro ogni bambino si troverà scritti sulla propria sagoma tanti aggettivi positivi quanti sono i compagni.

Ogni bambino sceglie l'aggettivo che l'ha colpito di più e lo dice nel gruppo.

5 minuti

Diario di bordo: “La caratteristica che mi è piaciuta di più”

Sessione Dodici - *Prepariamo la valigia per un nuovo viaggio!*

Materiale occorrente:

- Cartellone con mongolfiera
- Scheda con valigia (1 per bambino)
- Diplomi (modello da completare col nome di ciascun bambino) arrotolati tipo pergamena
- Lettere di sintesi del percorso (modello da completare col nome di ciascun bambino e del gruppo)
- Cartellette individuali da consegnare

10 minuti – La mongolfiera

Prendere il cartellone con il disegno della mongolfiera e spiegare che questo sarà la sintesi e la conclusione del nostro laboratorio. Descrivere gli elementi della mongolfiera: il pallone sono i valori verso cui “volare” (es. famiglia, amicizia...), i pesi sono le cose che ti fanno allontanare dai tuoi valori (es. pigrizia, impulsività...), le corde che tengono salda la mongolfiera alla sua base sono i comportamenti che ti avvicinano ai tuoi valori.

Chiedere a ciascuno a turno di dire uno di questi elementi, a scelta (il conduttore li scrive sulla mongolfiera). Invitare a scrivere cose diverse, in modo da completare i diversi campi.

10 minuti - Gioco di gruppo finale

Gioco delle mani: ora facciamo un gioco in cui il gruppo avrà un problema da risolvere e servirà la collaborazione di tutti! Ci si alza in piedi e ci si dispone in cerchio. Tutti stendono le braccia in avanti e chiudono gli occhi e devono afferrare a caso le mani di due compagni. Si riaprono gli occhi e ci si trova in un “garbuglio” di mani che si deve provare a sciogliere senza mai lasciarsi, ma provando a girarsi, passare sotto, ecc.

10 minuti – Lettera conclusiva

Consegnare le schede con la valigia.

Cosa ti porti in valigia? Compila questa scheda in cui racconti com'è andata questa esperienza di gruppo e qualcosa che hai imparato, che ti ha colpito... qualcosa che porti con te ora che il laboratorio è concluso.

Ogni bambino dice in gruppo una cosa che ha scritto nella propria lettera-valigia. Tutte le lettere verranno incollate nel diario di bordo.

5 minuti – Diario di bordo

Ogni bambino inserirà la scheda della valigia nel diario di bordo (si può incollare una scheda per pagina)

10 minuti

Consegna dei diplomi, delle cartelle e delle lettere di sintesi del percorso