

Prova le  
**ATTIVITÀ**

Esercizi tratti  
dal libro:

**EMOZIONI  
IN RELAZIONE**

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson

no sa fare particolarmente bene). Sulla scheda sono indicate alcune delle parti del corpo come stimolo alla riflessione («con le mani so disegnare, pitturare, costruire, cucinare, scrivere con una bella grafia, accarezzare»; «con i piedi so correre, saltare, andare sul monopattino, sciare, calciare»; «con gli occhi so osservare, ammirare i paesaggi, leggere, cercare, sorridere»; «con il cuore so consolare, voler bene, comprendere quel che provano gli altri»), ma gli allievi possono aggiungere altre (la bocca, le orecchie, il cervello...). La consegna è che riempiano la scheda scrivendo tutto ciò che sono in grado di fare e che amano fare, per poi presentarla, a turno, davanti a tutta la classe.

### **Riflessioni**

Quest'attività può essere introdotta anche dall'attività n. 8, «Il tratto distintivo». Bisogna lasciare agli alunni il tempo necessario per preparare la scheda; segue poi il momento della presentazione. Alcuni alunni iniziano decisi ed entusiasti a elencare ciò che sanno fare, mentre altri appaiono più titubanti e necessitano di qualche incoraggiamento da parte dell'insegnante (che, poiché li conosce, può eventualmente ricordare loro di che cosa sono capaci: «Mi pare che tu aiuti i tuoi genitori a cucinare»; «Vedo che sai disegnare e ti piace farlo», ecc.).

<b>Descrizione dell'attività</b>	Gli alunni si muovono liberamente, nello spazio senza banchi (o nell'aula con i banchi posti lungo il perimetro) o in uno spazio aperto. L'insegnante ha tra le sue mani un'urna con dentro alcuni biglietti. Li estrae uno alla volta. I bigliettini indicano i criteri in base ai quali gli alunni della classe si dovranno mettere in ordine: per ordine alfabetico, per altezza, per data di nascita, per numero di scarpe, per colore dei capelli, per orario in cui vanno a dormire la sera, per calore delle mani...
<b>Riflessioni</b>	Questo momento di conoscenza movimentato e originale suscita grande entusiasmo negli alunni. Se si utilizza il criterio del nome proprio o del cognome, è necessario che conoscano già l'ordine alfabetico. Ciascun insegnante può aggiungere ulteriori criteri a quelli sopra suggeriti, ricordando sempre, però, che deve trattarsi di un criterio che consenta di disporsi in ordine decrescente o crescente. I criteri possono non prevedere contatto e vicinanza (ordine alfabetico, data di nascita) oppure richiedere una vicinanza maggiore (nel caso del colore degli occhi o dei capelli), e talvolta (come per il calore delle mani) il contatto fisico. In questi casi, è importante tenere in considerazione la sensibilità degli alunni e la loro disponibilità al contatto fisico, rispettando eventuali rifiuti. Si suggerisce di proporre questo gioco nei primi di giorni di conoscenza e di riproporlo più avanti inserendo man mano altri criteri.

### 3. SCHIERAMENTI

<b>Obiettivi</b>	Conoscere i gusti gli uni degli altri Educare al rispetto dei gusti diversi Valorizzare la differenza di gusti presente nel gruppo classe
<b>Materiali</b>	Nessuno
<b>Tempi</b>	30 minuti
<b>Descrizione dell'attività</b>	Gli alunni sono al centro dell'aula senza banchi, o con i banchi disposti lungo le pareti, o, ancora, in uno spazio esterno. L'insegnante pronuncia la seguente frase: «Da questa parte vengono tutti coloro che amano la pizza» (e indica la parete dell'aula posta alla sua destra), «e da questa tutti coloro che amano il kebab» (e indica la parete dell'aula alla sua sinistra). Chiede agli alunni di collocarsi da un lato o dall'altro dell'aula a seconda dei loro gusti e di osservarsi a vicenda. Continua pronunciando frasi come: «Da una parte tutti coloro che amano la montagna, dall'altra coloro che amano il mare», «Da una parte quelli che amano giocare in giardino, dall'altra quelli che amano giocare in aula», «Da una parte quelli che amano la matematica, dall'altra quelli che amano la lingua italiana», «Da una parte quelli che amano giocare ai videogiochi e dall'altra quelli che preferiscono guardare la tv», «Da una parte quelli che preferiscono leggere, dall'altra quelli che preferiscono disegnare», e così via. Alla fine, ci si siede in cerchio e gli alunni hanno la possibilità di commentare il gioco.
<b>Riflessioni</b>	Le frasi sulla base delle quali schierarsi possono essere le più varie, pensate anche a seconda dell'età degli alunni. Talvolta i bambini si mostrano indecisi («Ma a

# SPECCHIARSI ED ESSERE SPECCHIATI

Specchiarsi negli occhi degli altri e osservarsi attraverso lo sguardo altrui è un modo per conoscersi più approfonditamente e per fare riflessioni importanti su di sé. Non capita spesso di sapere come gli altri davvero ci vedono, che impressione lasciamo nelle persone con cui trascorriamo del tempo, eppure sarebbe prezioso scoprire cosa gli altri amano di noi e cosa vedono in noi, così come, eventualmente, capire quali aspetti del nostro carattere fanno più fatica ad accettare, per poter migliorare.

Nelle classi, trattandosi di gruppi reali (cioè di gruppi che condividono la quotidianità e in cui è importante mantenere relazioni positive), quest'ultimo aspetto è più difficile da gestire, quindi qui si propongono solo attività che consentano di creare coesione e affiatamento all'interno del gruppo, permettendo a ciascuno di scoprire quel che i compagni apprezzano di lui/lei. Per introdurre le attività di «rispecchiamento» e riflettere su quanto siano importanti le parole che si usano per descrivere le persone, si può leggere in classe il libro *Sulla mia testa* (Jadoul, 2012).<sup>1</sup>

## 11. LA VALIGIA DEI COMPLIMENTI

<b>Obiettivi</b>	Soffermarsi a pensare a una qualità di ciascun compagno Fare un complimento a ciascun compagno Riconoscere le qualità che gli altri del gruppo classe vedono in ciascun alunno Esprimere le emozioni suscitate dal ricevere complimenti
<b>Materiali</b>	Fogli A3 Pennarelli e penne
<b>Tempi</b>	1 ora
<b>Descrizione dell'attività</b>	L'insegnante consegna un foglio A3 ad ogni alunno e chiede di disegnare una grande valigia, vuota all'interno. Il disegno deve essere molto semplice e lineare. Tutti gli allievi si siedono in cerchio, a terra, ciascuno con la propria valigia davanti. Sul manico della valigia, il proprietario scrive il proprio nome. L'insegnante introduce l'attività in modalità narrativa: «Bene, ora partiremo per un viaggio speciale: il viaggio nella terra dei complimenti. I complimenti sono espressioni con le quali comunichiamo agli altri la nostra ammirazione e la nostra stima. Tutti abbiamo bisogno di complimenti: l'importante è che siano detti con sincerità. Tutti noi abbiamo qualcosa per cui essere apprezzati, e anche coloro che non consideriamo particolarmente amici hanno qualità che possiamo apprezzare. Nel viaggio, ciascuno porterà con sé una valigia vuota, che si riempirà man mano dei complimenti degli altri viaggiatori. Ad ogni tappa, la vostra valigia passerà tra le mani di un viaggiatore che dentro metterà il suo complimento. Buon viaggio!».

<sup>1</sup> Per queste attività, dal punto di vista teorico, si è fatto riferimento alla funzione di «specchio» così com'è intesa nello psicodramma moreniano.

Al via, ciascuno passa la «valigia» al compagno di destra, che scrive al suo interno il complimento che vuole rivolgergli. Si attende che tutti abbiano completato il passaggio e, al nuovo via, le valigie si spostano ancora di un posto verso destra. Fanno tutto il giro, fino a tornare al proprietario, cariche di complimenti. A questo punto, ciascuno, in silenzio, legge i complimenti inseriti nella sua valigia e rimane a contatto con le sensazioni che prova. Una volta terminato il viaggio, ci si ritrova in cerchio e chi lo desidera può condividere le sue emozioni.

## Riflessioni

Ricevere complimenti sinceri è una fonte di gioia per tutti gli alunni. Per qualcuno, sentirsi rivolgere apprezzamento è talmente inusuale da suscitare un'emozione intensa e un'attivazione psicofisiologica che risultano quasi difficili da sostenere: in questi casi, bisogna lasciare all'alunno il tempo giusto per accogliere l'esperienza. È fondamentale far comprendere che è importante che i complimenti siano sinceri e che è possibile individuare delle qualità anche in coloro che non sono fra i propri amici speciali e di cui, magari, non si conosce particolarmente bene il carattere. L'attività emoziona sempre moltissimo e, in genere, gli allievi restano piacevolmente sorpresi di ciò che i compagni hanno scritto nella loro valigia. Spesso qualcuno chiede di portarla a casa. Glielo si può concedere, con l'invito ad attaccare la valigia in un luogo ben visibile e a guardarla quando si sente giù di morale.

## 12. IO AGLI OCCHI DEGLI ALTRI

### Obiettivi

Soffermarsi a pensare alle qualità e alle risorse di ciascun compagno  
Comunicare verbalmente a ciascun compagno ciò che si apprezza in lui  
Acquisire consapevolezza delle proprie emozioni  
Esprimere le emozioni suscitate dal ricevere complimenti

### Materiali

Cartoncini bianchi rigidi formato A4  
Nastrino per pacchi  
Pinzatrice  
Pennarelli

### Tempi

1 ora e 30 minuti

### Descrizione dell'attività

L'insegnante distribuisce a ciascun allievo un cartoncino bianco rigido formato A4, dopo aver attaccato su uno dei due lati corti un nastrino così che sia possibile appenderlo al collo. Gli allievi si mettono il cartoncino al collo, sistemandolo in modo che si appoggi sulla schiena. L'attività prevede che tutti si muovano nello spazio (all'aperto o al chiuso) con il cartoncino sulla schiena e un pennarello in mano. Sul cartoncino ciascuno dei compagni scriverà una «cosa bella» della persona che lo indossa. Possono essere qualità relative all'aspetto fisico («hai un bel sorriso, mi piacciono i tuoi capelli scuri»), oppure al carattere («sei una persona allegra, sei generoso») o, ancora, ad abilità («sei molto brava in matematica, corri veloce, sei imbattibile ai videogiochi») o risorse («non ti perdi mai d'animo, riesci sempre a

dire la cosa giusta»). Il gioco finisce quando tutti hanno scritto dietro la schiena di tutti. A quel punto, ciascuno trova uno spazio individuale in cui leggere quanto scritto sul cartoncino e rimanere in contatto con le emozioni che prova. Poi ci si ritrova tutti insieme e chi lo desidera può condividere le sue emozioni.

## **Riflessioni**

Quest'attività è decisamente apprezzata dagli alunni. Richiede gli accorgimenti consueti nelle proposte di «rispecchiamento», in cui gli allievi sono invitati a dire come vedono i compagni, in questo caso valorizzandone le risorse. Di solito si formano delle file, con più bambini che scrivono ciascuno sulla schiena di un altro, a catena! Può essere utile, se si ha l'autorizzazione a scattare fotografie, documentare l'attività e rivedere le foto insieme agli alunni, commentandole insieme. È consigliabile che il docente si assicuri che tutti scrivano dietro la schiena di tutti. È facile, infatti, che inizialmente molti si dirigano verso i compagni con cui hanno più confidenza: se l'insegnante si accorge che ancora pochi hanno scritto dietro la schiena di qualcuno, ricorda ad alta voce di andare da tutti, proprio da tutti, e avvicinandosi di volta in volta a un alunno gli suggerisce di andare da chi è libero in quel momento. Gli alunni chiedono sempre se sia necessario mettere il proprio nome accanto a quanto si è scritto: si tratta di una scelta, ma è consigliabile farlo, perché alla fine desiderano sapere chi ha rivolto loro un certo apprezzamento e tentano comunque di scoprirlo!