

ALBERTO
PELLAI

BARBARA
TAMBORINI



LIFE SKILLS ALLA SCUOLA PRIMARIA

Percorsi di educazione emotiva in classe
con le storie e le canzoni



Erickson

IL LIBRO

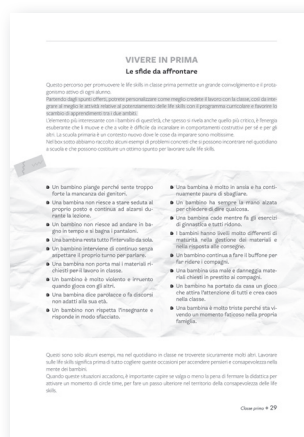
LIFE SKILLS ALLA SCUOLA PRIMARIA

Lavorare sulle competenze per la vita è un processo che non ha mai fine. La scuola è un ambiente che consente di svilupparle in modo informale, nella quotidianità, e programmato all'interno di un percorso strutturato. Questo libro accompagna i bambini e le bambine nel potenziamento delle life skills fondamentali: la comunicazione efficace, la gestione dello stress, la consapevolezza di sé, la capacità di negoziazione e gestione del conflitto, la capacità di prendere decisioni e di problem solving, la gestione delle emozioni, il pensiero critico, l'empatia e il pensiero creativo.

Lo stare a scuola e il partecipare alla vita di gruppo sono una preziosa occasione per allenare le abilità emotive e relazionali.

Il manuale propone 5 percorsi, ognuno dedicato a una specifica classe della scuola primaria, così strutturati:

- **Prima di entrare in classe:** anticipazione dei temi e materiali delle unità di lavoro.
- **Moduli di lavoro:** per ogni classe sono state selezionate tre storie significative, che lavorano su determinate life skills, una canzone dello Zecchino d'Oro e coinvolgenti attività che possono essere personalizzate dall'insegnante a seconda delle caratteristiche specifiche dei bambini e delle bambine e dei loro bisogni.
- **Extra bonus:** proposte trasversali che accompagnano lo sviluppo delle diverse fasi del lavoro e che mirano a rinforzare la coesione del gruppo e a rafforzare la motivazione alla collaborazione, per rendere più piacevole lo stare insieme.



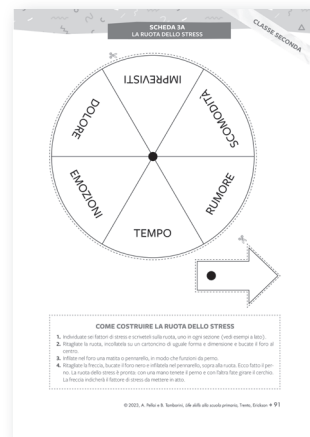
Vivere in prima: le sfide da affrontare



Le storie



Le attività



Le schede

LE CANZONI DELLO ZECCHINO D'ORO

Nel volume sono contenuti i QR code per ascoltare e cantare 6 canzoni dello Zecchino d'Oro e del repertorio del Piccolo Coro dell'Antoniano: *Sto crescendo, lo più te fa noi, Le impronte del cuore, Parole con lo stile, Noi bimbe siamo scienziate, Sta passando la tempesta.*

GLI AUTORI



ALBERTO PELLAI
Medico psicoterapeuta dell'età evolutiva e ricercatore presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Milano, si occupa di prevenzione in età evolutiva. Conduce corsi di formazione per genitori e docenti. È autore di molti volumi tra cui alcune favole per bambini.



BARBARA TAMBORINI
Psicopedagogista e scrittrice, si occupa di sostegno alla genitorialità e progetti di educazione affettiva ed emotiva nelle scuole.

€ 21,50

9 788859 033271

www.erickson.it

Introduzione

La scuola primaria è un tempo di creazione. I bambini vi entrano piccoli e smarriti e vi escono con un bagaglio di esperienze che in una certa quota determinerà il loro futuro. Se andiamo con la memoria agli anni in cui abbiamo frequentato la scuola primaria, si accenderanno in noi infiniti ricordi: il primo giorno di scuola, gli insegnanti, le attività fatte dentro e fuori all'aula, il rapporto con i compagni... Quello che siamo diventati ha preso forma proprio a partire da questa prima grande esperienza di vita.

Di certo sono stati importanti i voti, gli apprendimenti, i compagni; ma quello che più ci ha segnato sono stati gli occhi con cui ci siamo sentiti guardati. Quanto lo sguardo dell'insegnante ci ha aiutato a dare forma al nostro essere, obbligandoci ad andare oltre ai nostri limiti? Quanto ci siamo allenati a fare quella fatica necessaria per rispondere alle consegne? La scuola primaria è una pietra basilare del divenire.

Questo manuale offre molti spunti per gestire sessioni di lavoro utili al potenziamento delle life skills. Il presupposto di fondo è la consapevolezza che, nel lavoro educativo con la classe, la principale risorsa nella creazione di un buon clima siete voi. Ogni insegnante ha caratteristiche proprie rispetto alle competenze, alle attitudini, alle passioni, alle storie di vita, al carattere e tanto altro ancora. Il vostro stare con i bambini è frutto di una professionalità costruita negli anni. Per chi è appena entrato nel mondo della scuola, è tutto ancora da definire e l'insegnamento è un percorso appena iniziato. In ogni caso, le proposte descritte in queste pagine non hanno la finalità di definire rigidamente le attività da fare, strutturando tempi e azioni in modo predefinito. Progressivamente, nello sviluppo dei moduli previsti per i diversi anni, ci siamo immaginati di dialogare con ciascuno di voi, di entrare progressivamente in sintonia, come una squadra che sa lavorare bene insieme e che non ha bisogno di molte parole per intendersi. Ci siamo sentiti liberi di lasciare nelle vostre mani molte scelte: sarete voi a decidere quanto e cosa fare di tutto quello che abbiamo messo in questo libro. Sarete voi a dare forma ad ogni attività, a scegliere quelle più indicate per una specifica classe e magari fuori misura o superflue per un'altra. Sarete voi ad arricchire alcuni spunti con approfondimenti, animazioni, allestimenti o quanto riterrete opportuno fare. Noi autori nell'interagire con la casa editrice abbiamo sentito forte il piacere di collaborare con persone competenti e motivate. Nel costruire la struttura del libro e svilupparne ogni sua parte ci siamo allenati nel doverci capire, nel semplificare le spiegazioni, nel mettere a fuoco l'essenziale. Lavorare con l'editor di Erickson che ci ha seguito con tanta competenza ci ha fatto sentire il piacere di essere in team e di arricchirci reciprocamente. Nel dialogare con Elisabetta ci siamo messi in dialogo anche con ciascuno di voi.

Se ci vorrete scrivere dopo aver sperimentato tutto o parte del percorso sarà per noi un contributo molto importante. Ci darete modo di comprendere cosa ha funzionato bene e cosa no.

Il progetto di questo libro nasce dall'idea ambiziosa ma sempre più necessaria di accompagnare i bambini nel potenziamento delle life skills. Lo stare a scuola e il partecipare alla vita di gruppo sono un'occasione giornaliera per rafforzare la capacità di decentrare il pensiero, di negoziare, di tenere insieme quello che è importante per me con quello che è utile e importante per gli altri che mi sono prossimi. Stare a scuola vuol dire esercitarsi nel tollerare la fatica, nel prendere decisioni. La cultura nella quale siamo immersi è sempre più guidata da leggi di mercato e la scuola, la famiglia e il mondo delle associazioni restano gli avamposti fondamentali nei quali formare la propria coscienza civica e formare gli adulti di domani.

La scuola primaria aiuta a dare forma alle attitudini dei bambini, a quegli automatismi che diventano poi abitudini, nel bene e nel male. Ecco perché ci siamo dedicati con grande impegno a questo libro. Per noi è un passo concreto per valorizzare il mestiere dell'insegnante, nell'auspicio che le scelte politiche possano offrire sempre più le risorse che meritano per poter lavorare al meglio. La speranza è che la scuola possa diventare sempre più un luogo dove apprendere e mettere in pratica ciò che si è appreso.

Ecco in sintesi le competenze per la vita che verranno sviluppate nelle prossime pagine.

- *Comunicazione efficace*, ovvero l'arte di usare le parole per esprimere quello che pensiamo.
- *Gestione dello stress*, ovvero imparare ad affrontare le sfide che ci agitano senza restarne in balia.
- *Consapevolezza di sé*, ovvero conoscere sempre meglio chi siamo e come possiamo diventare.
- *Capacità di negoziazione e gestione del conflitto*, ovvero imparare a ben litigare per costruire la pace e tenere lontano tutte le forme di violenza e distruzione.
- *Capacità di prendere decisioni e di problem solving*, ovvero superare i problemi che ci ostacolano scegliendo le strade che ci permettono di andare oltre ai limiti.
- *Gestione delle emozioni*, ovvero esprimere quello che sentiamo per farlo comprendere a chi ci è vicino.
- *Pensiero critico*, ovvero costruire una visione del mondo che ci orienti verso ciò che è bene per noi e per gli altri.
- *Empatia*, ovvero la capacità di capire le emozioni e gli stati d'animo di chi ci è vicino.
- *Pensiero creativo*, ovvero la possibilità di esprimere in modi sempre nuovi i nostri pensieri e le nostre emozioni.

In estrema sintesi, possiamo dire che sono tutte quelle competenze che ogni giorno mettiamo in gioco vivendo e che possono migliorare notevolmente la qualità della vita di ciascuno.

Note metodologiche trasversali a tutte le classi

Lavorare sulle competenze per la vita è un processo che non ha mai fine. Può avvenire in modo informale, nella quotidianità, o può essere programmato all'interno di un percorso strutturato che prevede proposte specifiche. La scuola è un ambiente che consente di sviluppare entrambe le modalità e questo testo vi accompagnerà nella progettazione di azioni concrete che possano dare vita a occasioni di apprendimento intensivo.

Ecco alcune note metodologiche di riferimento che troverete declinate in tutti i percorsi proposti per le diverse classi.

Metodi d'azione

Nelle diverse sezioni sono proposte molte attività per far lavorare la classe in modo specifico e strutturato sulle competenze per la vita attraverso metodi d'azione. Non si tratta di lezioni teoriche, ma di proposte attive che fanno da acceleratore dell'esperienza.

I metodi d'azione sono metodologie di apprendimento che favoriscono la costruzione di un ponte tra «cervello che pensa» e «cervello che sente» (tra vissuti corporei ed emozioni). Affinché ciò avvenga, è necessario porre al centro le relazioni. Progettare con la classe momenti dedicati a questo curriculum parallelo significa garantire uno spazio speciale dove mente, cuore e corpo si possono scambiare messaggi, vivendo esperienze che, generalmente, nella quotidianità si vivono inconsapevolmente e in tempi molto più diluiti. Permette inoltre a tutti i soggetti coinvolti di osservare dinamiche dentro sé e tra sé e gli altri e di acquisire la capacità di vedere ciò che ci aiuta a funzionare meglio (e ciò che, invece, ci fa funzionare male).

I metodi d'azione sono una pluralità di metodologie e linguaggi che offrono strumenti adeguati per lavorare in modo coinvolgente e stimolante con tutti i bambini, nelle diverse fasce d'età. Ma, nel concreto, quali sono?

- *Il gioco* è senza dubbio uno tra gli strumenti principi per promuovere l'apprendimento delle life skills. Può essere competitivo o non competitivo (giochi di cooperazione) e ha come cifra distintiva la capacità di divertire e coinvolgere i partecipanti. Imparare cose importanti divertendosi: questa è la grande potenzialità dell'approccio ludico nelle proposte che troverete in questo libro.

- *L'arte* in tutte le sue forme. In questo libro la *musica* riveste un ruolo centrale: le canzoni per bambini accendono il loro interesse e stimolano la connessione tra pensieri (legati all'ascolto del testo) ed emozioni (legate all'ascolto della musica). Le canzoni dello Zecchino d'Oro che abbiamo selezionato sono un grande aiuto in questo senso. Anche il *teatro* e l'arte dell'improvvisazione verranno utilizzati per favorire l'emergere di emozioni e rappresentazioni mentali dei bambini. *Disegno e pittura* permetteranno inoltre di esprimersi, di condividere i propri pensieri ed emozioni e di contaminarli con quelli degli altri.
- *Il circle time*: questa metodologia prevede che tutta la classe si disponga in cerchio, così da permettere il contatto oculare tra tutti i partecipanti. Questa disposizione permette a ciascun partecipante di esprimere il proprio pensiero e le proprie emozioni attraverso modalità differenti e, nello stesso tempo, rafforza la capacità di ascolto empatico degli altri.

Interazione progressiva

In molti casi le attività prevedono diverse fasi di azione. Non si devono necessariamente prevedere tutti i passaggi, ma è utile fare in modo che ogni momento di condivisione sia preceduto da un momento di autoconsapevolezza e messa a fuoco di quello che si vuole condividere, così che la fase di lavoro condiviso risulti fluida e dinamica. Ecco i diversi livelli di lavoro che ogni consegna può prevedere.

- *Individuale*: il bambino è invitato a riflettere su qualche aspetto specifico che riguarda in modo particolare se stesso. È in genere una fase che richiede un *momento riflessivo* e poi un *momento espressivo*. Nel primo momento il bambino deve stare solo con se stesso e provare a pensare nella propria mente a quello che viene richiesto dalla consegna dell'insegnante; ad esempio, «la cosa che ti piace più fare», «il tuo colore preferito», «la cosa più bella che hai fatto questa estate», ecc. Per facilitare questo processo è utile dare indicazioni chiare: «trovatevi un posto nell'aula dove non siete a contatto con nessuno, immaginate di avere una bolla attorno che non può essere toccata, altrimenti scoppia. In questo spazio mettetevi comodi. Potete anche chiudere gli occhi, così da concentrarvi meglio su quello che dovete pensare». Se i tempi a disposizione fossero ristretti, si può semplicemente chiedere di stare seduti al banco, con la testa appoggiata sulle braccia conserte e gli occhi chiusi. Questo passaggio può durare pochi minuti e può anche essere guidato dalle parole dell'insegnante. Nel momento espressivo, invece, il bambino deve dare forma a quello che ha messo a fuoco nella fase precedente sulla base delle consegne dell'insegnante. Le tecniche espressive possono essere molto diverse ed è bene ampliare le modalità con cui tradurre in oggetti condivisibili emozioni e pensieri. Questa competenza è alla base di moltissime life skills.
- *A coppie*: dopo il lavoro individuale è possibile proporre una condivisione a coppie. La dimensione a due facilita una comunicazione diretta e coinvolgente dove ciascuno è invitato a prestare attenzione a un compagno specifico e a creare con lui un flusso comunicativo. Rispetto al parlare davanti a tutti, interagire con un solo compagno attiva meno ansie e permette uno scambio più ricco. Inoltre, il flusso bidirezionale permette di allenare sia la capacità di raccontare di sé, sia l'ascolto attento dell'altro.
- *In piccolo gruppo*: per alcune attività è previsto un ulteriore passaggio che precede il confronto in plenaria, dove tutti insieme si condividono alcuni elementi dei passaggi precedenti.

- *In plenaria*: si chiede di selezionare solo gli elementi più importanti emersi nei livelli precedenti e di condividerli con tutti gli altri. Specialmente con i bambini molto piccoli, la fase con il grande gruppo può essere molto caotica e dispersiva. È importante progettarela bene, così che sia chiaro a ciascuno cosa condividere. È utile soprattutto prevedere modalità rapide e semplici per evitare eccessivi tempi morti e distrazioni.

Il ciclo della consapevolezza

Un passaggio metodologico molto utile per favorire l'integrazione tra emozioni e pensieri consiste nel mettere al centro della scena le *azioni*. Specialmente con i bambini più piccoli, «fare» consente di ancorare maggiormente l'apprendimento a processi elaborativi più profondi e duraturi. Il ciclo dovrebbe prevedere questi passaggi:

AZIONE → RIELABORAZIONE → METAPENSIERO → GENERALIZZAZIONE

Ecco un esempio concreto di come tradurre nel concreto questa fase.

- *Azione*: un evento che può essere utile per far riflettere i bambini e le bambine e per maturare insieme un apprendimento utile per tutti. Può essere frutto di una consegna precisa data dall'insegnante o un fatto accaduto durante la giornata in classe.

Ad esempio, *Tommaso cade, tutti ridono e lui si mette a piangere.*

- *Rielaborazione*: si chiede a tutti i soggetti coinvolti nell'azione di esprimere con le loro parole i vissuti sperimentati e le proprie emozioni. L'insegnante può allenare questa capacità dando parola ai propri sentimenti e trovando modi per aiutare i più piccoli a farlo.

Ad esempio, *l'insegnante dice ad alta voce che tutti si devono fermare per capire bene come sta Tommaso, perché le sue lacrime stanno dicendo qualcosa di importante a tutti. L'insegnante fa dire a Tommaso come si è sentito e cosa lo ha fatto piangere. Gli chiede quanto ha sofferto per il colpo e quanto per le risate dei compagni.*

- *Metapensiero*: rielaborando l'evento vissuto, si prova a formulare un pensiero utile per superare la crisi.

Ad esempio, *l'insegnante chiede cosa possiamo dire a Tommaso per farlo stare meglio.*

- *Generalizzazione*: si individua una regola o un pensiero che vale anche per altre situazioni al di là dell'evento accaduto e che diventa un apprendimento più ampio.

Ad esempio, *che cosa impariamo da quello che è successo? Che regola di comportamento possiamo darci per quando qualcuno cade davanti ai nostri occhi?*

Spesso il metapensiero e la generalizzazione sono strettamente connessi (a volte possono anche coincidere). Questo schema di lavoro può essere usato dagli insegnanti in moltissime situazioni, proprio a partire da eventi come quelli esemplificati all'inizio di ogni ciclo scolastico e ai molti altri che capitano nella routine quotidiana. Lo schema di lavoro è lo stesso anche nella proposta di attività strutturate dedicate al potenziamento delle life skills. Si parte da un fatto, per analizzare poi gli stati d'animo di ciascuno e provare a elaborare un pensiero più ampio, che possa costituire un apprendimento che va oltre il «qui e ora».

Struttura del percorso

Il manuale è articolato in 5 sezioni operative, ciascuna delle quali propone un percorso dedicato a una specifica classe della scuola primaria. Le sezioni seguono una struttura precisa.

Prima di entrare in classe

Materiali che l'insegnante può preparare prima dell'inizio dell'anno scolastico per l'accoglienza della classe. Introducono temi trasversali alle singole unità di lavoro e potranno essere utilizzati durante tutto l'anno scolastico.

Moduli di lavoro

Ogni percorso prevede *tre storie* che introducono determinate life skills. Al termine della lettura è proposto l'ascolto di *una canzone* dello Zecchino d'Oro. L'insegnante può stimolare la capacità di comprensione del testo da parte dei bambini con domande generali e specifiche quali:

- Vi è piaciuta la storia? Perché?
- Che cosa vi ha colpito della storia?
- Se foste stati al posto del protagonista, avreste fatto qualcosa di diverso?
- Come si chiamano le abilità/life skills che vengono raccontate in questa storia? Secondo voi, che cosa significa questa parola/espressione?

Suggeriamo di far riascoltare la canzone dello Zecchino d'Oro e analizzarla insieme ai bambini con uno o più dei seguenti approcci:

- l'analisi del testo della canzone;
- la visione condivisa del video-cartone animato della canzone, reperibile in Internet;
- una discussione sulle immagini del video-cartone, che possono descrivere i fatti raccontati dalla canzone oppure avere un elevato potere evocativo e simbolico. È importante riflettere con i bambini sulla correlazione che esiste tra le parole della canzone e le immagini del suo video-cartone, individuandone il legame e ipotizzando le motivazioni che hanno spinto a quella scelta espressiva.

Un piccolo suggerimento a proposito delle canzoni del percorso: possono essere insegnate alla classe e inserite in eventuali spettacoli e saggi aperti alle famiglie, cosicché il messaggio che veicolano possa essere condiviso in modo trasversale.

Per approfondire le life skills introdotte dalla storia e dalla canzone, vengono poi proposte 4 attività che l'insegnante può organizzare nel modo più funzionale per la classe. Ogni proposta può essere modificata o integrata a seconda delle caratteristiche specifiche dei bambini, dei loro bisogni e delle scelte educative che l'insegnante riterrà più opportune.

Extra bonus

Proposte trasversali che accompagnano lo sviluppo delle diverse fasi del lavoro. Hanno in primo luogo l'obiettivo di rendere la classe un luogo piacevole dove stare. Non hanno una finalità specifica e neppure un obiettivo didattico, ma mirano a rinforzare la coesione del gruppo e a rafforzare la motivazione alla collaborazione, per rendere più piacevole lo stare insieme. L'intento è anche quello di potenziare l'inclusione di

tutti i componenti della classe, creando occasioni di interazione dove ciascuno può avere il proprio spazio di protagonismo. In genere questo tipo di proposta si concretizza nella costruzione di un angolo speciale della classe dove rendere visibile a tutti il luogo dove si potrà vivere quell'esperienza e le regole per poterla attuare.

E per finire... un'attività per tutte le classi

Un'ultima canzone e un'attività per aiutare i bambini di tutte le classi, dalla prima alla quinta, ad acquisire quelle abilità necessarie per fronteggiare i momenti più impegnativi, quelli in cui accade qualcosa di straordinario che ci chiede di saperci adattare velocemente a nuovi contesti e copioni di vita.

Gestione del setting

La gestione dello spazio in cui vengono svolte le attività è molto importante, perché dice molto delle dinamiche che ci si aspetta di attivare. Il semplice gesto di disporre in cerchio gli alunni permette di valorizzare il contatto oculare tra chi parla e la creazione di un clima di ascolto potenzialmente più attento. Se qualcuno si distrae, l'effetto percepito dagli altri è immediato. Sgombrare l'aula dai banchi, disponendoli ai lati, o la scelta di svolgere alcune attività in palestra consente di valorizzare al meglio il movimento in libertà e la possibilità di vivere alcuni momenti di lavoro in solitudine senza la prossimità di un altro compagno. Inoltre, differenzia quel tempo dalle altre attività didattiche.

Nella tabella 1 abbiamo riassunto tutte le possibili varianti di setting, interazione e attività che troverete nelle pagine seguenti, oltre a tutte le life skills che sarà possibile potenziare in questo percorso.

TABELLA 1
Cosa troverete in questo libro

| | |
|---------------------------|---|
| SETTING | Banchi per lavoro singolo Banchi uniti per postazioni di lavoro a gruppi Aula sgombra Palestra |
| INTERAZIONE | Attività individuale Attività a coppie Attività a piccolo gruppo Attività in plenaria |
| TIPOLOGIA ATTIVITÀ | Circle time Teatro/espressività corporea Disegno Gioco competitivo Gioco cooperativo |
| LIFE SKILLS | Consapevolezza di sé e autocoscienza Gestione delle emozioni Pensiero creativo e pensiero critico Capacità di prendere decisioni e di problem solving Comunicazione efficace Gestione dello stress Empatia Capacità di negoziazione e gestione del conflitto |

Oggi a scuola la maestra Lucia ci ha detto che c'è un arcobaleno dentro ognuno di noi.

«Ooohh... e che arcobaleno è?» ha chiesto Luca.

«È l'arcobaleno delle emozioni. La felicità, la tristezza, il disgusto, la sorpresa, la rabbia e la paura danno colore alla nostra vita. Avete mai vissuto una di queste emozioni?».

Subito Luca e Lilly hanno alzato la mano.

«Io oggi sono molto felice perché è il mio compleanno».

«Io invece sono triste. Il mio papà è via per lavoro e mi manca tanto...».

«E che cosa vi disgusta, invece?».

«La minestra di cavolo». «Le acciughe sulla pizza». «Il formaggio con i vermi!».

«E che cosa mi dite a proposito della paura, bambini?».

«Il mio cane ha paura del temporale. Si calma solo con le carezze».

«Io ho paura del buio e la sera tengo sempre una lucina accesa».

«E la rabbia?», ha chiesto la maestra.

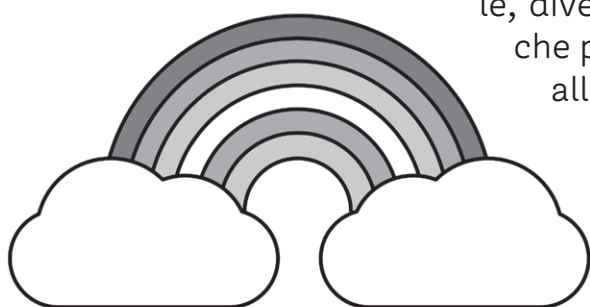
«Per me la rabbia è rossa», ha risposto Amina «perché ti accende e ti scalda come il fuoco. E poi ti fa esplodere, come i fuochi d'artificio...».

Tutti hanno riso, ma Amina ha proprio ragione!

«E la sorpresa, invece, di che colore è?».

Nessuno è riuscito a rispondere, così la maestra ci ha detto: «Avete ragione a non sapere di che colore è la sorpresa. Può essere di tutti i colori, infatti. Se sei goloso di cioccolato e qualcuno te ne regala una tavoletta è nera. Se ti piacciono le fragole, diventa rossa. Se dopo una settimana che piove ti svegli e fuori splende il sole, allora è gialla e piena di luce.

Pensate ad una sorpresa che qualcuno vi ha fatto. Che colore avreste abbinato all'emozione che avete vissuto in quel momento?».





Obiettivo

Aumentare la capacità di esprimere a parole le emozioni.



Materiale

Una fotocopia per ogni bambino della scheda 2A.



Durata

60 minuti.

COME FARE

1

Chiedete alla classe: «Conoscete tutte le emozioni?». Poi consegnate ai bambini la scheda 2A, che raccoglie molte emozioni diverse. È possibile che ci siano dei bambini che non le conoscono tutte; potete quindi cercare gli smile corrispondenti e proiettarli sulla LIM, una alla volta, descrivendoli. Chiedete ai bambini di barrare sulla scheda solo le emozioni che conoscono. Se ci sono emozioni sconosciute a qualche bambino, un compagno può provare a raccontarla, anche solo spiegando in quali situazioni la si può provare.

2

Focalizzatevi poi solo sulle 6 emozioni di base (gioia, rabbia, disgusto, sorpresa, tristezza e paura). Per ciascuna, chiedete chi vuole raccontare un episodio in cui ha provato questa emozione. Aiutate i bambini a mettere a fuoco quali sono le sensazioni collegate ad essa e chiedete loro di associarla a un colore (scheda 2A, *Disegna le tue emozioni*). È importante ricordare che non c'è un'unica risposta o un colore «giusto»: ognuno può scegliere un colore diverso, oppure lo stesso, ma con intensità diverse. Proponete alcune situazioni e chiedete ai bambini di immedesimarsi e raccontare le emozioni provate. Ad esempio:

Luca cade e si fa male a un ginocchio.

Laura ha appena ricevuto un abbraccio dalla mamma.

Matteo sta aspettando di entrare nella stanza del dentista.

Sofia è stata presa in giro dal suo compagno perché è arrivata ultima nella gara di corsa.

Federico deve andare al suo primo allenamento di basket.

Lisa ha saputo che la mamma partirà per un viaggio di lavoro di tre giorni.

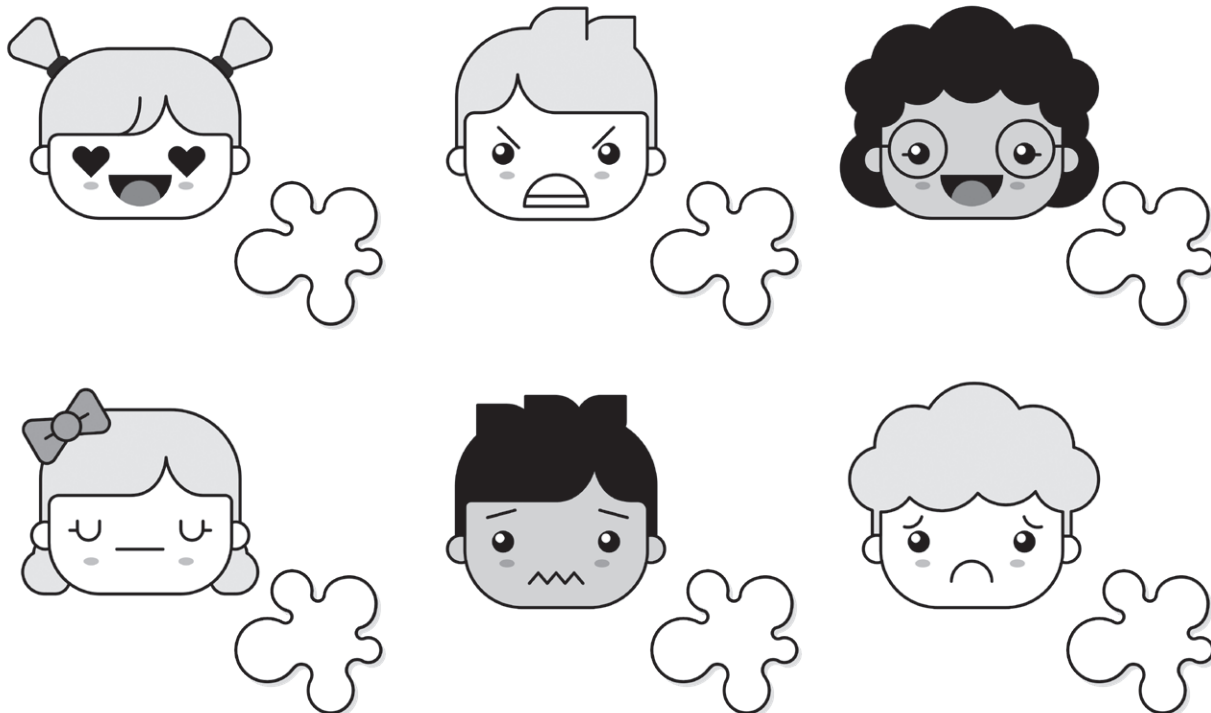
Chiedete poi ai bambini di abbinare a ogni situazione un colore, spiegando il motivo della scelta.

IO MI SENTO...

- | | | |
|--|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Arrabbiato/a | <input type="checkbox"/> Entusiasta | <input type="checkbox"/> Incompreso/a |
| <input type="checkbox"/> Annoiato/a | <input type="checkbox"/> Frustato/a | <input type="checkbox"/> Triste |
| <input type="checkbox"/> Coraggioso/a | <input type="checkbox"/> Colpevole | <input type="checkbox"/> Spaventato/a |
| <input type="checkbox"/> Calmo/a | <input type="checkbox"/> Felice | <input type="checkbox"/> Perplesso/a |
| <input type="checkbox"/> Confuso/a | <input type="checkbox"/> Esitante | <input type="checkbox"/> Timido/a |
| <input type="checkbox"/> Deluso/a | <input type="checkbox"/> Speranzoso/a | <input type="checkbox"/> Sciocco/a |
| <input type="checkbox"/> Scoraggiato/a | <input type="checkbox"/> Impaziente | <input type="checkbox"/> Stressato/a |
| <input type="checkbox"/> Distratto/a | <input type="checkbox"/> Insicuro/a | <input type="checkbox"/> Stanco/a |
| <input type="checkbox"/> Imbarazzato/a | <input type="checkbox"/> Solitario/a | <input type="checkbox"/> Preoccupato/a |
| <input type="checkbox"/> Invidioso/a | <input type="checkbox"/> Amato/a | <input type="checkbox"/> Altro ... |

DISEGNA LE TUE EMOZIONI

Guarda le faccine qui sotto: ognuna esprime un'emozione diversa. Riesci a riconoscerle? Vicino a ogni viso c'è una nuvoletta vuota. Riempila con il colore che quell'emozione ti suggerisce.





Obiettivo

Sperimentare come sciogliere le emozioni che ci tengono in trappola.



Materiale

Un gomitolino di lana.



Durata

15 minuti.

COME FARE

1

Organizzate questa attività in palestra, chiedendo ai bambini di portare da casa un asciugamano o un materassino (oppure utilizzando i materassini presenti a scuola). Se questo non fosse possibile, per la prima fase chiedete ai bambini di trovare uno spazio nell'aula dove non sono in contatto con nessuno e dove possono mettersi comodi. Ciascuno può scegliere la posizione che preferisce.

2

Esplorazione guidata del proprio cuore.

L'obiettivo di questa attività è di andare a guardare bene come sta il cuore di ciascuno, cercare di vedere tutte le cose belle che ci sono, ma anche tutti i pesi e le gabbie che lo tengono in trappola. Per qualcuno questo potrebbe essere molto doloroso, perché a volte le emozioni si fanno sentire tutte d'un colpo e possono spaventare, ma la cosa bella è che qui nessuno è da solo.

Iniziate il percorso di fantasia guidata. Questo è un esempio di quello che potreste dire ai bambini:

«Mettetevi comodi e chiudete gli occhi. Iniziate a concentrarvi sul vostro respiro. Mettete una mano sulla pancia. Inspirate gonfiando piano la pancia. Contate fino a cinque. Trattenete il respiro per qualche istante. Ora buttate fuori piano l'aria sgonfiando la pancia. Continuate a respirare così. Fate entrare l'aria. Trattenetela. Buttatela fuori piano. C'è silenzio attorno a voi. Tutto il vostro corpo si rilassa. Sentite il vostro corpo che si fa pensante. Mettete ora la mano sul vostro cuore. Respirate e cercate di sentire con la mano il battito del cuore. Quando lo avete trovato continuate a respirare liberando la vostra mente da tutti i pensieri. Ora siete solo con il vostro cuore. Ascoltate ogni battito. Ascoltate il suo ritmo. E provate a immaginare di essere degli esploratori. Siete diventati così piccoli da potervi muovere su una navicella all'interno del vostro corpo. Arrivate vicino al cuore. Lo potete vedere. Lui si muove. Continua a battere. Voi gli girate attorno. Ha i colori delle vostre emozioni. Vedete la rabbia. I colori della rabbia. Pensate alle cose che vi fanno arrabbiare. Vedete la tristezza. I colori della tristezza. Pensate alle cose che vi rendono tristi. Poi vedete la paura. Come la paura colora il

vostro cuore? Pensate a cosa vi fa paura. Poi vedete la parte del vostro cuore che vive le sorprese. Guardate di che colore è. Pensate a quali sorprese avete vissuto. Vedete la gioia. Come colora il cuore? Pensate alle cose che vi rendono felici. Ora guardate bene tutto il vostro cuore. Provate a vedere in questo momento qual è il colore che vi colpisce di più? Qual è l'emozione che lo sta colorando? Guardate bene tutto e poi fate una carezza sul petto proprio sopra il vostro cuore. Piano piano aprite gli occhi e torniamo qui a scuola con i vostri compagni.»

3

Al termine di un'attività così rilassante e stimolante rispetto alla connessione con se stessi è utile fare un giro di parola per condividere i diversi stati d'animo e accogliere i racconti spontanei dei bambini.

4

Al termine della condivisione ci si mette tutti in cerchio per un rito finale di chiusura. Inizia un volontario, che dice «Grazie per [...]» (qualcosa rispetto all'attività sul cuore appena fatta) e, trattenendo un capo del filo, passa il gomitolo a uno dei compagni seduti più distanti. Il gioco continua finché il gomitolo è passato nelle mani di tutti i compagni e ha composto una fitta ragnatela di intrecci fatta di tanti grazie. A questo punto tutti insieme i bambini appoggiano il filo a terra stando attenti a mantenere la forma della ragnatela che potrete fotografare per conservarne il ricordo.

ATTIVITÀ 3D COLORA COME VUOI

CLASSE SECONDA



Obiettivo

Potenziare la capacità di eliminare stati di tensione e stress.



Materiale

Buste di plastica e fotocopie delle schede 3D.



Durata

Sessioni da 15 minuti.

COME FARE

1

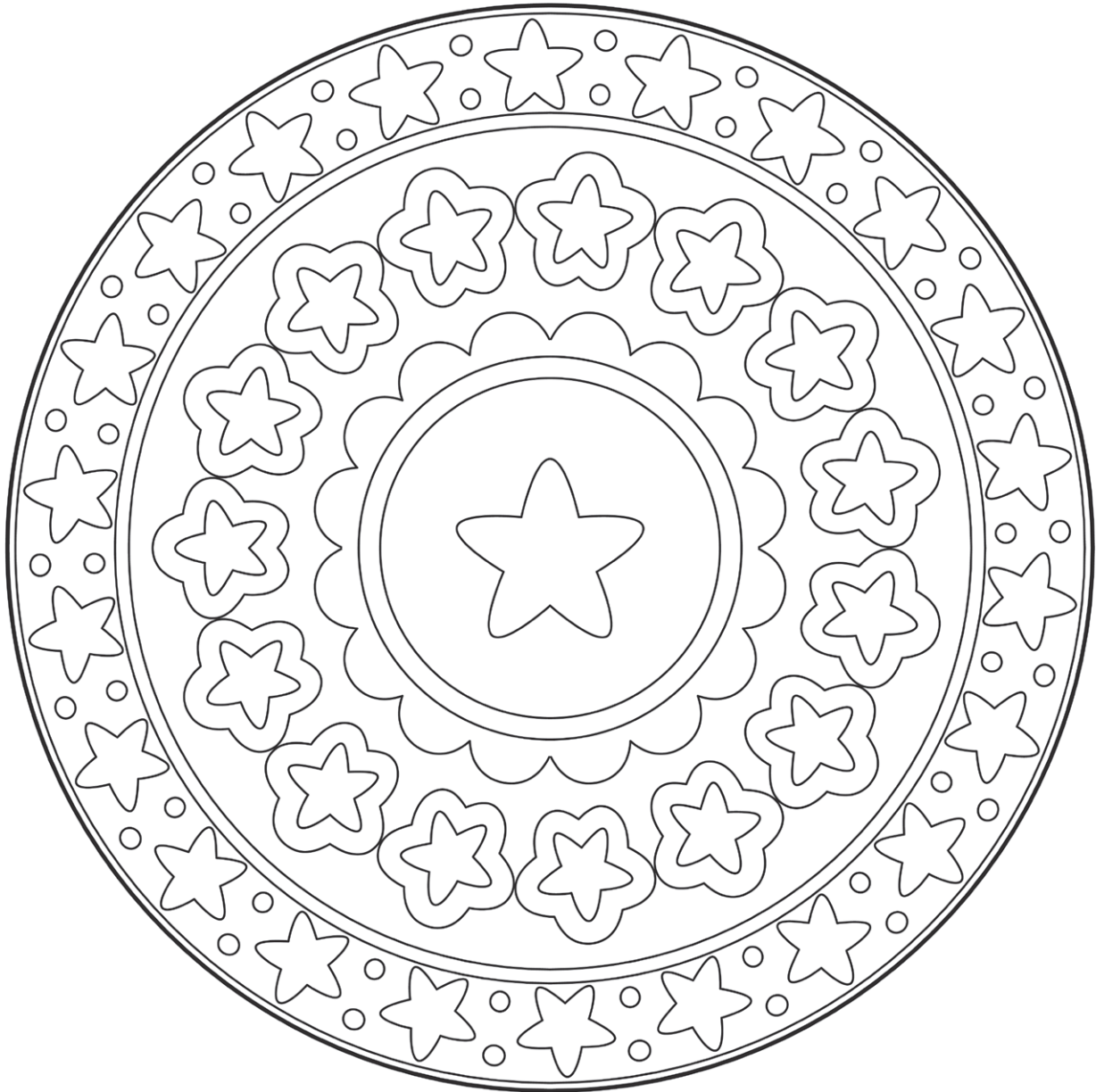
Presentate ai bambini l'arte orientale dei mandala. Spiegate che sono disegni che ci spingono a concentrarci su noi stessi, eliminando dalla mente i fattori di stress e distrazione. Originariamente venivano fatti con la sabbia, uno sforzo di molte ore che poi un soffio di vento poteva distruggere. Ai bambini si racconta questo per aiutarli a comprendere che il vero potere di questa attività non è tanto quello di creare un'opera d'arte, quanto piuttosto tutto il tempo speso con se stessi nel farla. Per questo il mandala accompagnerà ciascuno di loro per parecchie settimane. Un momento in cui tornare soli con se stessi e decidere che colori dare per esprimere quello che sentiamo dentro.

2

È utile che ognuno abbia una busta di plastica dove conservare la propria opera senza rovinarla. Sarete voi a valutare quando e quanto spazio dare a questa attività nel corso delle settimane di scuola. Quando tutti avranno finito di colorare il proprio mandala si potrà organizzare una galleria di esposizione dove ciascuno presenterà agli altri la propria opera.

NOTE: questa può essere un'attività da proporre dopo una giornata di lavoro particolarmente intensa o quando gli alunni sono agitati.

IL MANDALA



**Un luogo di
sospensione**

per stare con se
stessi e ascoltarsi.

Con bambini di questa età può essere utile costruire un angolo dove è possibile andare quando ci si sente travolti dalla rabbia e si rischia di fare cose che potrebbero generare problemi a sé e agli altri. Non si tratta di un angolo del castigo dove si va a scontare una pena, ma di uno spazio costruito insieme, dove l'insegnante può chiedere a un bambino di andare per pensare a quello che sta succedendo e recuperare un po' di tranquillità. Un luogo di sospensione per stare con se stessi e ascoltarsi.

Si tratta in sostanza di costruire insieme alla classe una dotazione minima di oggetti e stimoli che possano essere utili quando qualcuno è molto arrabbiato. È importante aiutare i bambini a capire che la rabbia non va chiusa dentro ma va fatta uscire in un modo meno distruttivo. L'angolo deve proprio aiutare questa trasformazione.

**Capire cosa
succede
quando siamo
arrabbiati**

Si potrebbe dedicare un sessione di lavoro per analizzare cosa ci succede quando siamo arrabbiati (ad esempio, il battito cardiaco accelera, si alza la voce, i muscoli si irrigidiscono, non si ascolta, si può diventare violenti, si sta male, ecc.). Affrontare un problema guidati dalla rabbia rende ciechi e sordi e in questo stato è davvero difficile fare cose buone. Per questo si può invitare i bambini a raccontare cosa secondo loro può aiutare a far passare il picco della rabbia, quali cose o piccole strategie possono essere utili (ad esempio, sedersi al buio, stare al caldo, picchiare un cuscino, leggere una frase motivazionale, ecc.).

L'insegnante può iniziare a raccontare quali sono le strategie che utilizza per smaltire la rabbia e a seguire lo possono fare i bambini, così da scrivere una lunga lista dalla quale poi scegliere qualche idea per realizzare il proprio angolo *ascolta rabbia* che nel corso dell'anno può continuamente essere aggiornato e abbellito.

**Uno spazio
semplice e
tranquilliz-
zante**

Ogni insegnante può decidere se e come realizzare questo spazio nella classe. Può bastare anche una sedia con una coperta dove chi è arrabbiato viene invitato a sedersi e coprirsi bene, così da sentire un caldo avvolgente che lo tranquillizzi e lo aiuti a ritrovare la lucidità del pensiero.

Buon lavoro e lasciate spaziare la fantasia.

ATTIVITÀ 1B CACCIA AL TESORO UMANA

CLASSE TERZA



Obiettivo

Migliorare la capacità di comprendere cos'è l'empatia.



Materiale

Fotocopia della scheda 1B.



Durata

45 minuti.

COME FARE

1

Consegnate a ogni bambino una copia della scheda 1B e invitate tutta la classe a girare per l'aula in cerca di persone in grado di fare le cose descritte nella scheda. Suggeste ai bambini di sforzarsi di andare a cercare tra le persone con cui di solito parlano poco.

Quando un bambino trova la persona giusta per uno dei punti, ne scrive il nome sul foglio. Obiettivo del gioco è finire di compilare tutte le domande.

Consigliate ai bambini di verificare bene che la persona che si dice capace di fare qualcosa lo sia poi realmente, perché alla fine saranno valide solo le risposte che risulteranno vere. La consegna importante è che ognuno deve spendere del tempo per verificare che il compagno sappia fare o abbia fatto il comportamento di cui si parla nella voce della caccia al tesoro.

2

Partendo da chi ha finito per primo, verificate tutte le voci. Potrebbe essere utile cambiare scheda a ogni voce, così da valorizzare il lavoro di più ricercatori. Al termine di questa attività si può riprendere il concetto di empatia collegandolo alle diverse domande esplorate, così da comprenderne meglio le caratteristiche.

NOTE: il bello di questo gioco è che è molto coinvolgente in tutte le sue fasi (ricerca e verifica delle risposte) e favorisce un livello di interazione intenso. La scheda può essere modificata o ridotta a seconda del tempo a disposizione, così da poter ripetere il gioco in occasioni diverse.

Poni queste domande ai tuoi compagni e alle tue compagne e associa a ogni affermazione la persona corrispondente.

→ Trova una persona che quando dici «pasta alla carbonara» fa una faccia come la faresti tu:

→ Trova una persona a cui capita di commuoversi quando vede un film o un cartone animato:

→ Trova qualcuno che quando si arrabbia non vuole parlare con nessuno:

→ Trova due persone che sanno guardarti fisso negli occhi per almeno 30 secondi:

→ Trova una persona che sa raccontare bene le storie:

→ Trova una persona che ha consolato almeno una persona triste e vuole raccontare come ha fatto:

→ Trova una persona che sa raccontare una barzelletta che fa ridere:

→ Trova una persona che sa comunicare con un animale:

**Obiettivo**

Favorire la conoscenza tra i compagni.

**Materiale**

Fogli A4, pennarelli, penne o matite, le carte ispirazione (scheda 1C).

**Durata**

45/60 minuti.

COME FARE**1**

In questo gioco i bambini vengono guidati in un appassionante viaggio nella comprensione delle emozioni degli altri. Dividete la classe in coppie (se i bambini sono in numero dispari un gruppetto lavora in tre) nelle quali i bambini si trasformano a turno rispettivamente in scultore e blocco di argilla.

Stampate, ritagliate e piegate le carte ispirazione e infilatele in un contenitore. Estraetene una, mostratela e descrivetela ai bambini.

2

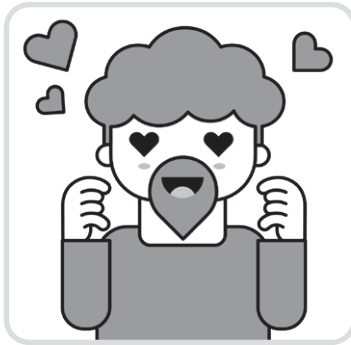
Dopo aver ascoltato le indicazioni della carta, i bambini con ruolo di scultore decidono che forma dare a questa scultura e fanno assumere al compagno la posizione scelta. Una volta terminata la scultura, lo scultore scrive il titolo dell'opera su un foglio, che deposita ai piedi del compagno. Il tempo per realizzare l'opera potrà essere tra i 2 e i 5 minuti, sulla base della capacità della classe di stare dentro a un mandato destrutturato di espressività artistica. Al termine di questo tempo, tutti gli scultori possono osservare le opere realizzate dagli altri. Con una classe particolarmente capace di lavorare bene e mantenere l'attenzione si potrebbe offrire la possibilità per i visitatori di scrivere feedback sul foglio col titolo dell'opera.

3

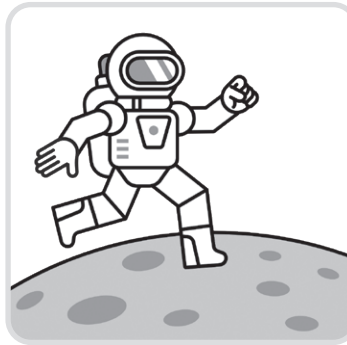
Chiamate poi il cambio: gli scultori diventano blocco d'argilla e viceversa, e si ripete l'esperienza creativa del dare forma alla statua, mantenendo la medesima carta ispirazione o estraendone un'altra. Anche in questo caso, al termine del tempo dato, gli scultori possono guardare le altre statue e scrivere un loro pensiero sulle diverse opere. A conclusione di tutte le sessioni di lavoro si propone un giro di parola per condividere le emozioni sperimentate nei diversi ruoli e quali pensieri queste hanno generato.

NOTE: questa attività può essere ripetuta in diversi momenti dell'anno con le diverse carte a disposizione.

LE CARTE ISPIRAZIONE



**PERSONA
INNAMORATA**



**ASTRONAUTA
CHE METTE PIEDE
SULLA LUNA**



**BAMBINO
TERRORIZZATO**



**CANTANTE DI
SUCCESSO**



**GIUDICE
IMPARZIALE**



**VENDITORE
ABILE**



**POETA
PENSIEROSO**



**PERSONA
CHE STA RUBANDO
DI NASCOSTO**



**ATLETA
CORAGGIOSO**



Obiettivo

Aumentare la creatività nell'esprimere se stessi.



Materiale

Tubo di cartone, colla vinilica, pennello, fogli di giornale, carta igienica, tempere o pennarelli, materiali vari per i particolari (legnetti, nastri, palline colorate, paillettes, ecc.).



Durata

60/120 minuti.

COME FARE

1

Sulla base della scheda 3A (ma si può scegliere per sé anche un aggettivo non presente in essa), guidate ogni bambino nella costruzione del proprio totem:

Si tratta di una scultura verticale divisa in due parti. Sotto potete scrivere o rappresentare l'aggettivo o la qualità che meglio vi rappresenta e sopra dovete raffigurare l'animale nel quale più vi riconoscete. Ad esempio, un totem potrebbe essere LEONE CORAGGIOSO.

2

Se si utilizza la tecnica della carta pesta occorrerà prima invitare i bambini a disegnare il proprio progetto su un foglio e a verificare come realizzarlo con i materiali messi a disposizione. Potete portarli voi oppure coinvolgere i bambini nel reperimento di materiali di riciclo utili a questo scopo. Una volta verificata la fattibilità del progetto, ciascuno può procedere autonomamente nella costruzione.

3

Ogni bambino dovrà preparare la propria postazione con un foglio di giornale, un bicchiere con la colla vinilica e il pennello. Per costruire il totem dovrà apporre un po' di colla sotto e sopra ogni pezzetto di carta igienica, così da modellare la propria scultura. In una fase seguente, quando la struttura del totem sarà asciutta, si potrà procedere con la colorazione e la decorazione. Per attaccare i dettagli si può utilizzare anche la colla a caldo. Al termine, si può realizzare una mostra dei totem alla quale invitare anche altre classi o altre persone con le quali si vuole condividere la propria esperienza.

NOTE: sta a voi valutare quanto tempo dedicare a questa attività. Il totem può essere semplicemente disegnato coi pennarelli sul tubo o anche su un foglio, oppure può essere realizzato con la carta pesta in 3D, dedicando varie fasi al lavoro artistico. Questo tempo di manualità destrutturata offre un'importante occasione elaborativa e creativa e permette ai bambini di sperimentare il piacere di costruire qualcosa di speciale nel quale rendere visibili parti di sé.



Obiettivo

Accrescere le competenze empatiche.



Materiale

Nastro adesivo.



Durata

60 minuti per la fase 1 + fase 2,
20/30 minuti per la fase 2.

COME FARE

1

Guidate la classe nel familiarizzare con questa tecnica molto utile per accrescere la capacità di entrare in empatia con le emozioni degli altri e comprendere meglio le situazioni guardandole da più punti di vista. Delimitate uno spazio al centro dell'aula che diverrà l'acquario entro cui svolgere l'azione. Chiedete alla classe di inventare una situazione in cui si verifica un problema di bullismo. È possibile anche raccontare una scena a cui qualcuno ha assistito. La cosa fondamentale è mettere a fuoco una situazione concreta con dei protagonisti definiti. È utile lavorare su una situazione che non ha avuto una svolta positiva ma che per qualche aspetto è rimasta aperta in modo problematico. Questo lavoro di focalizzazione aiuta i bambini a dare parola a quello che vivono e a imparare a raccontare ad altri stati d'animo magari rimasti irrisolti. Si possono scrivere su un cartello i titoli di un po' di storie portate dagli alunni. Al termine si può votare per scegliere quella da cui partire.

2

Delimitate un cerchio in mezzo alla classe (con il nastro adesivo di carta o anche solo con la mente) che diviene lo spazio acquario. All'interno di esso si svolgerà l'azione che verrà osservata e analizzata. La storia di bullismo scelta verrà messa in scena da volontari (escluso chi l'ha raccontata). Chi ha descritto la storia aiuterà gli attori a entrare nelle diverse parti e farà da regista per la ripetizione degli eventi fino a quando non sarà riuscito a ricreare la situazione. A quel punto, una volta girata la scena in modo verosimile, gli osservatori potranno fare le loro osservazioni su come la situazione poteva svilupparsi diversamente e mettere in scena i diversi copioni. Mentre l'azione avviene è possibile introdurre un'ulteriore tecnica: chi vuole può subentrare all'azione mettendosi dietro a un attore così da far capire che si è pronti a entrare in scena al suo posto. L'attore deve lasciare il posto al sostituto che procederà nell'azione come ritiene più opportuno, condizionando ovviamente così lo sviluppo della rappresentazione. Ogni volta che lo ritenete utile, potete fermare l'azione e aprire un giro di parola tra gli attori e gli osservatori, per mettere a fuoco nuovi pensieri e far trovare prospettive sempre nuove per affrontare al meglio la crisi relazionale su cui si sta lavorando.

ATTIVITÀ 1A LA RUOTA DELLE POSIZIONI

CLASSE QUINTA



Obiettivo

Favorire la capacità di mettersi nei panni degli altri.



Materiale

Nastro adesivo di carta, stampa della scheda 1A.



Durata

60 minuti.

COME FARE

1

Si disegnano al centro dell'aula diverse X con il nastro adesivo di carta che definiscono i punti di vista dei protagonisti della situazione. Tutti i bambini sono disposti in cerchio attorno al centro della classe dove si svolgerà l'azione. Un volontario pesca da un cesto una scheda situazione e la legge ad alta voce.

2

Si abbina una X a terra a ogni personaggio. Si chiede a chi vuole di collocarsi su una X e di provare a dare parola al protagonista abbinato a quella postazione, cercando di immaginarsi i suoi stati d'animo, i pensieri che ha in testa, cosa vorrebbe accadesse, cosa vorrebbe dire agli altri, ecc. Si procede finché i volontari hanno dato parola a tutti i protagonisti dell'azione. Chi è sulla X non deve rimettere in scena l'azione, ma semplicemente dare parola ai suoi pensieri interiori, raccontare come ha vissuto lui o lei la situazione descritta nella carta. A questo punto i volontari che sono sulle X si spostano di una postazione e rifanno la stessa cosa dando parola al personaggio abbinato alla nuova postazione.

3

Al termine, si propone un giro di parola tra i protagonisti dell'azione e si chiede agli osservatori cosa hanno notato nelle diverse fasi dell'azione.

La scheda 1A propone alcuni esempi di situazioni, ma potete costruirne molte altre voi, osservando le dinamiche di classe. Potete anche chiedere ai ragazzi di elaborarne alcune loro.

NOTE: la rotazione del punto di vista allena la capacità di decentrare il pensiero e di mettersi in relazione con gli altri con un'attenzione anche al pensiero diverso dal proprio. Questa competenza è fondamentale specialmente nell'affrontare in modo costruttivo i conflitti; per questo è possibile applicare la tecnica a problemi relazionali emersi nella classe o portati in classe dai singoli. Affrontare in questo modo uno stallo relazionale reale può generare molto coinvolgimento e attivare risorse e competenze in tutti i partecipanti.

.....

Carla ha prestato a Luca il suo temperino nuovo e lui, alla fine della lezione, non si è ricordato di restituirlo alla compagna, ma l'ha lasciato sul bordo del banco. Matteo, al suono della campanella dell'intervallo si è messo a correre verso la porta e ha urtato il banco di Luca facendo cadere e poi pestando il temperino di Carla, che adesso è a terra rotto.

.....

Marco ha 8 anni e tutte le mattine litiga con sua sorella Laura (6 anni) perché ci mette sempre troppo tempo a lavarsi i denti, da quando il dentista le ha detto che se non lo fa le viene la carie. Lui si lamenta con la mamma che gli dice che deve avere pazienza con la sorella che è piccola.

.....

Ambra e Giada si trovano per la prima volta a casa di Greta per giocare insieme dopo la scuola ma ciascuna vorrebbe fare con le altre un gioco diverso: Ambra vorrebbe disegnare, Giada vorrebbe giocare a calcio in giardino mentre a Greta piacerebbe fare con le costruzioni. Ognuna insiste sulla sua idea e non ha nessuna voglia di cedere.

.....

Luca sta guidando. La macchina davanti frena di colpo perché vuole entrare in un parcheggio che si sta liberando. Luca riesce a frenare ed evitare lo scontro, ma sente la rabbia montargli dentro per la brusca frenata dell'auto che con tutta calma si mette anche a fare la retromarcia e a occupare la strada. Luca si ferma per urlare il suo disappunto a quell'autista. Dalla macchina escono due anziani signori che si avvicinano alla macchina di Luca.

.....

Marco ha appena finito la peggior partita di calcio della sua vita. Non solo hanno perso ma il suo miglior amico, Teo, non gli ha mai passato la palla. Da quando in squadra è entrato Giorgio ha occhi e piedi solo per lui, neanche fosse Ronaldo. E Giorgio non è certo il tipo che fa un passo indietro.

.....

Alice ha saputo che Lucia ha detto a tutti che a lei piace Jacopo. Alice è timidissima e non avrebbe mai avuto il coraggio di dichiararsi a Jacopo e ora che lui la sta guardando dal suo banco e le sorride vorrebbe scappare fuori dalla classe. È certa che la sta prendendo in giro e sente crescere dentro di sé la voglia di urlare contro Lucia per quello che sta provando.

.....



Obiettivo

Favorire la comunicazione non verbale.



Materiale

Carte tema (da produrre autonomamente sulla base degli esempi in basso).



Durata

30/45 minuti.

COME FARE

1

Invitate i partecipanti a formare delle coppie (un gruppo lavorerà in tre se è una classe con un numero dispari di componenti presenti) e a trovare un posto nella stanza dove lavorare senza essere disturbati dagli altri. Le coppie posizioneranno due sedie, così da sistemarsi uno di fronte all'altro. Chiedete loro di comunicare reciprocamente qualcosa di sé in riferimento al tema estratto. La regola è che si può comunicare solo con in corpo, senza mai far uscire un suono dalla bocca. Estraiete una carta argomento e date il via. Il dialogo muto continuerà per tre minuti, per dare modo ai partecipanti di provare a raccontare l'uno all'altro qualcosa di sé rispetto al tema della carta estratta.

2

Al termine tutte le coppie si disporranno in cerchio con gli altri rimanendo però vicino. Si propone un primo giro per raccontare com'è andata, emozioni e sensazioni provate. Le domande per la rielaborazione potrebbero essere:

- Che cosa vi ha colpito?
- Quale era la cosa difficile nel comunicare così?
- Che emozioni avete provato?
- Siete riusciti a capirvi?
- Cosa avete scoperto della vostra capacità di comunicare senza le parole?
- Cosa avete scoperto del vostro compagno/della vostra compagna?

NOTE: è possibile proporre questa attività facendo sperimentare un cambio nelle coppie, così da provare a comunicare non verbalmente con persone diverse.

Alcuni esempi di argomento per le carte tema

- | | | |
|----------------------|-----------------------------|-------------------|
| ● Animali | ● Cellulare | ● Amore |
| ● Sport | ● Amici | ● Passioni |
| ● Famiglia | ● Cose che fanno arrabbiare | ● Cartoni animati |
| ● Cibi | ● Desideri | ● Cantanti |
| ● Sogni nel cassetto | ● Tempo libero | ● Carattere |