

Potenziare l'autostima nella scuola dell'infanzia e primaria

Attività psicoeducative
per sviluppare talenti
e competenze

Iacopo Bertacchi, Consuelo Giuli,
Genni Morotti e Luca Baldi

MATERIALI
EDUCAZIONE



Erickson

IL LIBRO

POTENZIARE L'AUTOSTIMA NELLA SCUOLA DELL'INFANZIA E PRIMARIA

Questo libro nasce dalla necessità sempre più sentita di sostenere i bambini e le bambine nello sviluppo della loro autostima fin dall'infanzia. Dopo una parte teorica con spunti metodologici per la scuola dell'infanzia e primaria, il lavoro proposto è costituito dalla lettura della fiaba allegata *Ada, una tartaruga speciale* e dallo svolgimento di una serie di attività psicoeducative a essa collegate.

Per migliorare l'autostima è importante apprendere presto un insieme di strategie e di comportamenti da attuare in modo sinergico.

Con indicazioni semplici e chiare, il percorso invita i più piccoli e le più piccole a:

- scoprire altre prospettive da cui guardare se stessi/e;
- mettersi alla prova;
- monitorare i propri progressi;
- individuare i pensieri negativi e trasformarli in pensieri positivi di auto-incoraggiamento;
- essere più gentili nei propri confronti.

La storia illustrata della tartaruga Ada — in una versione estesa e in una versione facilitata — consente di sperimentare l'efficacia delle strategie proposte: la vecchia tartaruga «fifona» inizia a sviluppare gradualmente una maggiore fiducia in se stessa affrontando rischi e pericoli e riuscendo alla fine a scoprire e a valorizzare i propri talenti. L'opera può essere utilizzata in ambito clinico, scolastico, ma anche in un contesto familiare.

Nelle Risorse online sono presenti materiali aggiuntivi.

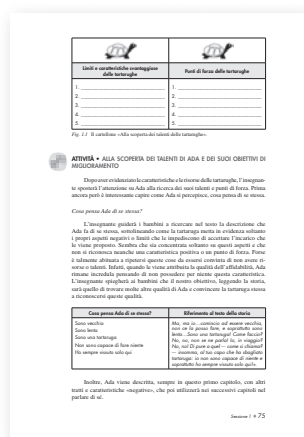
GLI AUTORI

IACOPO BERTACCHI

Psicologo, psicoterapeuta e formatore presso il Centro Studi Erickson. Ha ideato ed elaborato il programma «Coping Power Scuola» in collaborazione con il prof. J. Lochman, Università dell'Alabama.

CONSUELO GIULI

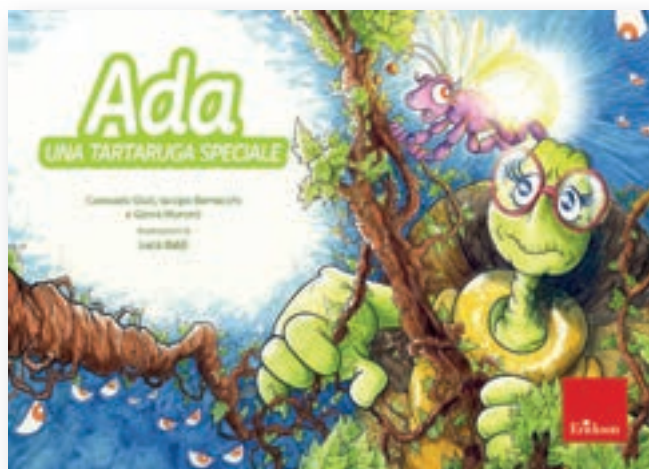
Psicologa, psicoterapeuta, psicomotricista, insegnante di scuola primaria e formatrice presso il Centro Studi Erickson. Ha ideato ed elaborato il programma «Coping Power Scuola» in collaborazione con il prof. J. Lochman.



Attività per la didattica e per il contesto clinico



Ada, prova a essere più gentile con te stessa!



La storia allegata *Ada, una tartaruga speciale*

L'ILLUSTRATORE

LUCA BALDI

Illustratore, grafico pubblicitario e fumettista. Ha pubblicato la sua rivisitazione del classico *Il Fantasma di Canterville* e ha partecipato al catalogo *Il mondo del fumetto celebra i 60 anni di Amnesty International*.

€ 24,50
libro + allegato indivisibile



www.erickson.it

MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

Introduzione

Come nasce l'idea del volume

Le attività proposte in questo volume nascono in seguito alla stesura della storia illustrata *Ada, una tartaruga speciale*, scritta nel 2006 con la finalità di essere utilizzata per favorire lo sviluppo e il potenziamento dell'autostima nelle bambine e nei bambini della scuola primaria e dell'infanzia. La storia, infatti, è stata inizialmente inserita in alcuni progetti di psicologia scolastica, *La danza delle Api* e il *Piccolo Principe*, svolti in diversi istituti scolastici negli anni dal 2006 al 2009 con la finalità di potenziare l'autostima, le abilità di tipo emotivo e relazionale e la coesione del gruppo classe. In seguito, la storia è stata utilizzata anche durante il primo anno di applicazione nelle scuole italiane del progetto *Coping Power Scuola*, programma condotto dagli insegnanti e interamente integrato nell'agenda scolastica, che ha lo scopo di promuovere le capacità di riconoscere e regolare le emozioni, regolare il comportamento e implementare le abilità di *problem solving* (Bertacchi et al., 2016; Giuli et al., 2017; Bertacchi et al., 2019; Giuli et al., 2020, Bertacchi et al., 2023). Nello specifico, la storia veniva utilizzata nella fase iniziale del programma, per stimolare gli alunni a individuare punti di forza e obiettivi di miglioramento personali.

L'ideazione di nuove storie calibrate sui moduli del programma *Coping Power Scuola* per i vari ordini di scuola ci ha portato a rivedere la storia della tartaruga Ada nelle sue finalità originali: aiutare i bambini a sviluppare fiducia in se stessi e scoprire e coltivare i propri talenti. La storia originale è stata quindi rivista e arricchita per poter rispondere meglio a questa finalità. Nello stesso tempo, sono state ideate ed elaborate delle attività legate alla storia che possano aiutare i bambini ad esercitarsi e allenarsi a riconoscere le qualità in se stessi e negli altri.

L'idea del volume nasce quindi non solo dal riconoscimento delle effettive potenzialità della storia, se utilizzata per un lavoro specifico sulle risorse dei bambini e del gruppo classe, ma anche dalla considerazione che sembra sempre più sentita la necessità di sostenere i bambini nello sviluppo della loro autostima. Tra i banchi di scuola troviamo sempre più spesso bambini che non credono di avere qualità, che si criticano e si colpevolizzano eccessivamente, che vivono l'errore come un'esperienza intollerabile: ecco che allora diventa importante aiutare i bambini e le bambine a capire che ciascuno di loro possiede delle qualità e delle risorse, nessuno escluso e che ciascuno può imparare a valorizzare sia i propri punti di

forza che le qualità degli altri. Nello stesso tempo è importante aiutare i bambini a essere più gentili con se stessi, ad accettarsi per quello che sono e a imparare che gli errori sono parte del processo di apprendimento e di crescita.

A chi si rivolge

Il volume può essere utilizzato in diversi contesti, come la scuola, lo studio del professionista clinico (psicologo, psicoterapeuta, terapeuta della riabilitazione) e l'ambito familiare. Il percorso proposto si rivolge quindi a diverse figure e professionalità che operano nell'età evolutiva.

- *Insegnanti e educatori scolastici* della scuola primaria e dell'infanzia. In classe insegnanti e educatori potranno utilizzare la storia illustrata di Ada e le attività proposte per articolare un percorso finalizzato alla promozione dell'inclusività e della coesione del gruppo classe, proponendo nello stesso tempo percorsi individualizzati sulla ricerca dei punti di forza di ciascun alunno e di ciascuna alunna. La finalità è quella di far vedere ai bambini come ciascuno di loro, nessuno escluso, possiede dei punti di forza e dei talenti, basta soltanto provare a scoprirli. La storia di Ada consente inoltre di fare un approfondimento linguistico, mentre gli argomenti affrontati sono stati integrati nelle varie aree disciplinari o nei campi di esperienza, in modo che l'insegnante possa svolgere il percorso all'interno della programmazione didattica.
- *Clinici* quali psicologi, psicoterapeuti, terapisti e altre professioni sanitarie che operano nell'ambito dell'età evolutiva, sia attraverso percorsi individuali che in piccolo gruppo. In questo caso la storia di Ada e le attività proposte saranno utilizzate in chiave terapeutica, potendo approfondire i contenuti in relazione alla storia clinica del minore e agli obiettivi terapeutici. Il percorso può essere proposto con i bambini e le bambine che hanno scarsa autostima o autoefficacia, che hanno un pensiero autogiudicante e ipercritico oppure che manifestano livelli elevati di ansia o paura nell'affrontare prove e compiti. Per quanto riguarda l'ambito più specificatamente psicopatologico, ci riferiamo a minori con disturbi di tipo ansioso (ansia prestazionale, ansia sociale, fobie) e depressivo, o che presentano forma di inibizione emotiva o ritiro sociale.
- *Genitori o familiari* che sentono l'esigenza di aiutare i figli a sviluppare una maggiore fiducia in se stessi, potendo leggere e condividere la storia di Ada e completare insieme alcune delle schede operative proposte nel testo. In questo caso non è necessario che i genitori svolgano tutte le attività proposte: potranno prendere spunto da alcune esercitazioni e indicazioni presenti nella seconda parte del volume per stimolare una riflessione nei bambini e nelle bambine.

Potenziare autostima e autoefficacia con la storia di Ada

Il percorso proposto in questo volume ci consente di affrontare il concetto di autostima prendendo in considerazione molti degli aspetti che lo caratterizzano, alcuni dei quali ben evidenziati nei contributi a cura di diversi autori nella prima parte di questo volume (capitoli 1-5). Per potenziare l'autostima è infatti necessario favorire diverse attitudini nei bambini. Aiutare i bambini e le bambine a credere più in se stessi/e e potenziare la propria autostima significa aiutarli innanzitutto a guardare se stessi con occhi diversi, imparando a scoprire le proprie qualità e punti

di forza. Ma vuol dire anche aiutarli a vedere tutti i progressi che fanno da un punto di partenza e a sperimentare che possono affrontare le paure e raggiungere degli obiettivi, così come a essere meno critici con se stessi imparando a utilizzare un linguaggio più gentile nei propri confronti.

Non c'è quindi un'unica azione che possiamo compiere per rafforzare la nostra autostima, bensì un insieme di strategie e di condotte che possiamo mettere in atto in modo sinergico. La storia di Ada consente ai bambini di sperimentare l'efficacia di queste strategie: la tartaruga, infatti, comincia a sviluppare gradualmente una maggiore fiducia in se stessa allenandosi ad affrontare una serie di prove e ascoltando i consigli della lucciola Clara, iniziando quindi a vedere se stessa con occhi diversi. Il percorso proposto in questo volume suggerisce quindi che per rafforzare la nostra autostima e imparare a credere più in noi stessi possiamo attuare una serie di strategie. Eccone alcune di seguito.

- *Scoprire altre prospettive da cui guardare se stessi.* È importante far capire ai bambini e alle bambine che siamo tutti più abituati a notare gli aspetti «negativi» o i limiti di noi stessi: tendiamo a sottolineare i difetti degli altri, e facciamo la medesima cosa anche con noi stessi. Infatti, siamo tutti molto pronti a descrivere i nostri difetti, mentre solitamente siamo meno preparati sui nostri punti di forza, qualità o talenti. È importante, quindi, allenarsi a ricercare attivamente i nostri punti di forza, per poterne diventare consapevoli e poterli coltivare. Nel far questo è necessario ampliare gli aspetti di noi stessi che possono essere considerati qualità: i bambini e le bambine, ad esempio, tendono ad associare il concetto di qualità e talenti ad abilità specifiche come quelle scolastiche o sportive o, al massimo, ad alcuni aspetti del carattere e dei propri comportamenti. La tartaruga Ada ci dà un esempio molto chiaro di questa attitudine: in effetti è talmente focalizzata sulle proprie caratteristiche negative e sui propri limiti da pensare di non avere neanche una qualità. Ada ha sempre guardato se stessa in un unico modo, attraverso i «difetti», le sue mancanze, quello che non riesce a fare e che la fa sentire diversa dalle altre tartarughe. Non ha mai provato a guardare i propri lati positivi e le sue risorse. O forse non ha mai pensato che alcune delle proprie caratteristiche o dei propri interessi potessero essere in realtà qualità e talenti.
- *Mettersi alla prova.* Esporsi, provarci, non rinunciare. Mettersi alla prova significa anzitutto misurarsi con le proprie capacità, ma anche con le proprie emozioni e vissuti di fronte a una determinata situazione. Mettersi alla prova significa verificare che le conseguenze di un gesto potrebbero non essere così catastrofiche come avevamo previsto, potendo cogliere elementi per migliorare le volte successive. Significa scoprire che la paura che avevamo immaginato forse è meno intensa e che il problema lo possiamo affrontare. Significa avere dei riferimenti concreti per poter migliorare quando in futuro incontreremo di nuovo lo stesso problema. Significa infine non rinunciare a fare delle esperienze solo perché siamo convinti di non poter fare niente per affrontare una situazione. E significa non chiudersi in se stessi. Nella storia, la tartaruga Ada fa esattamente questo: si espone, ci prova, non rinuncia. Nel momento in cui decide di iniziare il viaggio, sa che si troverà ad affrontare diverse situazioni e che dovrà mettersi alla prova. Non senza difficoltà, dato che di fronte a prove che lei reputa difficili la prima cosa che vorrebbe fare è scappare ed evitare di affrontarle. I pensieri di fallimento e di inadeguatezza prendono il sopravvento: per fortuna la lucciola Clara, compagna di viaggio, la incoraggia ogni volta e la convince ad affrontare le sue paure.

Guida alle attività

Questa parte del volume comprende tutte le attività e le schede operative che possono essere utilizzate dopo la lettura della storia *Ada, una tartaruga speciale*, allegata al volume. Il percorso è articolato in sei sessioni di lavoro corrispondenti ai sei capitoli della storia, oltre a una sessione introduttiva sul tema delle emozioni e a ulteriori spunti di approfondimento (testi narrativi e contenuti video).

Ciascuna delle sei sessioni di lavoro è articolata nel modo seguente:

- *Breve sintesi del capitolo* della storia *Ada, una tartaruga speciale*.
- *Spunti per la discussione*: domande stimolo per guidare la riflessione sulle tematiche della storia, partendo dalle emozioni di Ada e dei personaggi della storia per arrivare alle emozioni ed esperienze degli alunni.
- *Approfondimento tematico* con una sintesi dei principali argomenti affrontati nella sessione.
- *Aggiornamento dei cartelloni*: nuove qualità e miglioramenti sia della tartaruga Ada sia degli alunni individuate e trascritte sui cartelloni.
- *Attività ed esercitazioni*.
- *Indicazioni per la didattica*: suggerimenti per integrare la storia di Ada e le principali tematiche all'interno delle aree disciplinari e della programmazione didattica.
- *Adattamenti per la scuola dell'infanzia*: presentazione della storia e caratterizzazione dei personaggi, psicomotricità, attività esperienziali, attività di mindfulness.
- *Indicazioni per il contesto clinico*: suggerimenti per approfondire alcune tematiche nei percorsi terapeutici.

Indicazioni operative generali

Nel testo, all'interno di alcune delle attività proposte, si fa riferimento ad alcune schede operative, che possono essere utilizzate per svolgere le attività: tali schede, 16 in totale, sono riportate nell'Appendice finale e sono scaricabili dalle Risorse online.

Nella sezione *Adattamenti per la scuola dell'infanzia*, si fa riferimento alle Risorse online, che comprendono materiale illustrato per le esercitazioni, suddiviso nelle sei sessioni di lavoro.

Nel testo indicheremo con «insegnante» l'adulto che conduce le attività ma, come abbiamo spiegato, ci si riferisce anche al clinico che svolge il percorso in contesto terapeutico o riabilitativo.

Nelle attività o negli approfondimenti si utilizza l'espressione «pensieri negativi» o «pensieri positivi» per riferirsi sia ai pensieri veri e propri sia ad affermazioni espresse a voce da Ada o dagli altri personaggi, evidenziando in generale l'atteggiamento e lo spirito positivo che porta ad autoincoraggiarsi oppure la tendenza a giudicarsi e criticarsi, vedendo solo gli aspetti negativi di se stessi.

Il percorso è strutturato in modo che alcune tematiche affrontate in una sessione vengano poi riprese nelle sessioni successive, potendole arricchire di nuovi contenuti e riflessioni che traggono spunto dalle avventure di Ada. Ad esempio, nelle sessioni dalla 2 alla 5, nella sezione *Approfondimento tematico* sono presenti due importanti riflessioni sull'importanza di individuare i pensieri negativi e trasformarli in pensieri positivi e sulla capacità di sviluppare una modalità di comunicazione positiva verso se stessi. Queste due tematiche si ritrovano poi anche nella sezione *Attività ed esercitazioni*, in cui si richiede ai bambini di individuare i pensieri negativi di Ada e trasformarli in positivi, oltre alle frasi di incoraggiamento che la tartaruga utilizza per affrontare le varie situazioni. In questo modo i bambini possono più agevolmente interiorizzare e consolidare i contenuti proposti ed esercitarsi sulle abilità, ritrovandole nelle varie sessioni arricchite di nuovi elementi.

Indicazioni operative per l'ambito scolastico

Il percorso può essere articolato nel corso dell'anno scolastico. L'insegnante potrà integrare la lettura della storia e le attività all'interno del programma didattico, utilizzando le indicazioni presenti nelle diverse sessioni. Di seguito alcune indicazioni operative.

- Le attività utilizzano diversi canali espressivi, così da dare a tutti i bambini e le bambine la possibilità di comunicare e condividere le proprie esperienze attraverso il linguaggio che preferiscono. L'insegnante potrà selezionare i materiali e gli spunti di lavoro più adatti alle modalità espressive e comunicative della propria classe. Per i bambini più piccoli, di 6-8 anni (classe prima e seconda) potrà semplificare i contenuti delle attività e delle schede e proporrà soprattutto attività che richiedono di disegnare, colorare o inserire delle immagini, tralasciando le parti che richiedono di scrivere e che presuppongono maggiori capacità di elaborazione metacognitiva. L'insegnante potrà in alternativa utilizzare, anche per questa fascia di età, le attività adattate per i bambini della scuola dell'infanzia. Nello stesso modo l'insegnante, se lo reputa opportuno, utilizzerà la versione semplificata della storia *Ada una tartaruga speciale* anche con i bambini delle prime classi della scuola primaria. Le attività e i materiali forniscono in ogni caso indicazioni e spunti che l'insegnante può rielaborare, arricchire e personalizzare in base alle caratteristiche della classe/sezione.
- Le attività possono essere svolte suddividendo la classe in piccoli gruppi, prendendo spunto dalla metodologia del *cooperative learning*: sarà importante quindi assegnare ai bambini del gruppo ruoli diversi e un unico obiettivo condiviso. I bambini potranno utilizzare le schede operative proposte: l'insegnante consegnerà a ciascun gruppo una scheda che i bambini dovranno compilare collaborando tra di loro. L'insegnante farà da supervisore guidando i bambini nello svolgimento dell'attività, passando dai vari gruppi e sostenendo gli alunni, dando degli stimoli, aiutandoli a organizzare il lavoro. In alternativa, le attività possono venire svolte coralmemente coinvolgendo tutta la classe: in questo caso, l'insegnante guida le attività, sollecita i bambini a fare proposte e partecipare

all'attività, le rielabora e le scrive sul cartellone o alla lavagna. In un secondo momento i bambini potranno riportare sul quaderno quanto emerso nell'attività oppure completare le schede operative.

- Per quanto riguarda i momenti di condivisione delle esperienze personali ed emozioni raccontati dai bambini e dalle bambine, si consiglia all'insegnante di circoscrivere i racconti all'ambito della classe: i bambini potranno quindi raccontare le loro emozioni di paura, tristezza rabbia nel momento in cui le hanno provate all'interno del contesto di classe. In questo modo l'insegnante eviterà di trovarsi ad affrontare situazioni personali degli alunni che non possono essere trattate nel contesto scolastico.

Indicazioni operative per l'ambito clinico

Come abbiamo spiegato nell'Introduzione, il percorso può essere svolto con la stessa efficacia anche in contesto clinico, sia a livello individuale che di piccolo gruppo.

- Nel setting individuale, il clinico potrà adattare i contenuti e approfondire le parti del percorso più funzionali agli obiettivi terapeutici del bambino e in relazione alla sua storia clinica.
- Per quanto riguarda il percorso in piccolo gruppo, il clinico potrà proporre le attività così come vengono svolte nel contesto di classe, facilitando il modellamento reciproco e il rinforzo interpersonale delle attitudini prosociali. Prima di proporre la lettura della storia e di svolgere le attività, è opportuno che l'operatore dedichi alcuni dei primi incontri alla presentazione e conoscenza dei membri del gruppo, alla costruzione delle regole del setting. In questi incontri occorrerà anche creare un clima accogliente ed empatico in cui i bambini possano condividere le loro esperienze. È probabile che abbiano fatto esperienza di emozioni dolorose da soli, senza aver avuto la possibilità di condividerle. È quindi fondamentale costruire un setting che i bambini percepiscano come un posto sicuro, accogliente ed empatico, dove si sentono protetti e dove possono permettersi di «pensare» e «sentire» la loro paura o la loro impotenza e condividerla senza esserne sopraffatti. Ricordiamo inoltre che è importante strutturare gli incontri attraverso una scansione temporale delle attività e una serie di azioni introduttive e conclusive, tali che i bambini imparino a conoscerle e a svolgerle come un rito che si ripete tutti gli incontri. In questa fase è importante dare ai bambini delle informazioni chiare e puntuali sul setting e spiegare gli obiettivi del percorso che hanno intrapreso.

È consigliabile quindi esplicitare fin da subito il motivo per cui i bambini sono nel gruppo, chiarendone gli obiettivi. Allo stesso modo, il terapeuta spiegherà ai bambini che il percorso di gruppo potrà aiutarli a parlare dei propri vissuti e a condividere le esperienze per cercare delle strategie con le quali affrontare le paure o i momenti di difficoltà. Si assicurerà che abbiano compreso che sono liberi di condividere quello che si sentono e che nessuno è forzato a raccontare cose che non vuole condividere.

Sessione introduttiva

La conoscenza delle emozioni

Per lavorare sullo sviluppo e il rafforzamento dell'autostima dobbiamo necessariamente fare riferimento a tutti quei vissuti emotivi che accompagnano tale processo. Molte delle attività proposte richiedono agli alunni di individuare gli stati emotivi di Ada e degli altri personaggi negli episodi della storia, per poi passare alle emozioni dei bambini stessi. Per questo è fondamentale dedicare una sessione introduttiva alle emozioni e alle loro componenti fondamentali.







Questa sezione non vuole essere esaustiva come un percorso specifico sulle emozioni, intende tuttavia fornire all'insegnante alcuni strumenti per parlare di emozioni ai bambini. Rimandiamo ai testi specifici sull'educazione emotiva nella scuola, in particolare ai programmi *Coping Power Scuola* per i diversi ordini di scuola, citati nell'Introduzione al volume: in particolare *Coping Power nella scuola primaria* (Bertacchi, Giuli e Muratori, 2016) e *Coping Power nella scuola dell'infanzia* (Giuli, Bertacchi e Muratori, 2017).

Ogni qualvolta nelle varie sessioni i bambini saranno chiamati a riflettere sulle emozioni di Ada o degli altri personaggi della storia, l'insegnante potrà utilizzare gli strumenti e i cartelloni sulle emozioni di seguito presentati.

Le emozioni primarie

Per iniziare, si può proporre di fare uno schema (tabella 1) per evidenziare le diverse componenti di un vissuto emotivo, con i nomi delle emozioni principali (rabbia, paura, tristezza, felicità, disgusto, sorpresa) e i relativi correlati fisici.

TABELLA 1
Le emozioni primarie

Rabbia	Paura	Tristezza	Felicità	Disgusto	Sorpresa
					

(espressioni facciali, posture corporee, tono di voce). Per comodità, questi ultimi possono essere rappresentati dalle sole espressioni facciali attraverso immagini stilizzate, ad esempio emoticon, reperite in rete e stampate o ritagliate da riviste.

Le tre componenti delle emozioni

Un altro cartellone verrà diviso in tre parti, dedicate rispettivamente alle componenti comportamentale, cognitiva e fisiologica del vissuto emotivo, per ognuna delle quali verranno scritti o disegnati degli esempi (figura 1).

La prima componente è quella comportamentale, ovvero quello che facciamo o diciamo quando proviamo una determinata emozione. La rabbia, ad esempio, potrebbe essere rappresentata con l'immagine di un bambino che batte i pugni sul banco o risponde male a un compagno; la tristezza con il disegno di un bambino che piange, se ne sta da solo in un angolo o ancora racconta a un amico cosa gli è successo.

La seconda è la componente fisiologica, ovvero che cosa sentiamo dentro il nostro corpo e dove lo sentiamo. Alla rabbia, ad esempio, potrebbe corrispondere una sensazione di calore alle braccia e alle mani: la si potrà raffigurare colorando di rosse braccia e mani di una sagoma disegnata del corpo. Oppure, nel caso della paura che fa battere il cuore fortissimo, si colorerà di rosso la zona corrispondente dentro alla sagoma del corpo.

L'ultima componente è quella cognitiva, ovvero i pensieri o le immagini che ci passano per la testa quando proviamo un'emozione. Si potrebbero disegnare allora, ad esempio, un bambino molto arrabbiato con un fumetto che rappresenta i suoi pensieri, come «Non è giusto! Non me lo merito!»; un bambino triste che ha pensieri come «Non mi riuscirà mai!» o «Perché capita solo a me!» o un bambino che ha paura e pensa «Che cosa succederà se i miei genitori scoprono quello che ho fatto?» oppure «E se sbaglio di nuovo?».

Il cartellone potrebbe essere realizzato come segue.

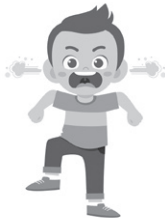


Componente comportamentale	Componente fisiologica	Componente cognitiva
		
<i>Cosa vedono gli altri</i>	<i>Che cosa senti dentro il tuo corpo</i>	<i>I pensieri o le immagini dentro la tua testa</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Cosa faccio? - Cosa dico? 	<ul style="list-style-type: none"> - Cosa sento? - Dove lo sento? 	<ul style="list-style-type: none"> - Cosa penso? - Quali pensieri o immagini ho in testa?

Fig. 1 Le componenti delle emozioni.

L'insegnante guiderà i bambini a trovare diversi esempi per ciascuna emozione, facendo attenzione a individuare sia le modalità di tipo «esternalizzante» (bambini che tendono a esprimere le emozioni) sia di tipo «internalizzante» (bambini

introversi che tendono a tenere dentro le emozioni), e a capire che ogni persona, quando prova un'emozione, anche se magari non ne è consapevole ha dei pensieri e delle sensazioni fisiche interne, il più delle volte in parti specifiche del corpo, e mette inevitabilmente in atto dei comportamenti. I pensieri, le sensazioni interne e i comportamenti collegati alle emozioni possono essere diversi da persona a persona.

Le emozioni secondarie

Dopo il lavoro sulle emozioni fondamentali, l'insegnante approfondirà le emozioni secondarie o complesse, soffermandosi soprattutto su quelle più comuni nei vissuti dei bambini che hanno scarsa autostima. Alcune delle emozioni proposte sono:

- vergogna
- senso di colpa
- senso di impotenza
- sentimenti di fallimento
- senso di solitudine.

L'insegnante si accerterà che i bambini conoscano le espressioni legate ai vissuti emotivi e ne spiegherà il significato. Alcune, infatti, come «senso di impotenza», potrebbero non essere note ai bambini più piccoli.

Il termometro delle emozioni

L'insegnante introduce l'idea dei livelli di intensità delle emozioni utilizzando il «termometro delle emozioni» (figura 2): così come il termometro ci dice se abbiamo la febbre e quanta, il termometro delle emozioni ci dice se proviamo una certa emozione e in che misura. Spiega che imparare a riconoscere non solo le proprie emozioni, ma anche la loro intensità ci aiuta a gestirle meglio e a trovare strategie adeguate ad affrontare le situazioni in cui ci sembra che ci dominino.

Anche il termometro delle emozioni verrà rappresentato su un cartellone con un disegno stilizzato e una serie di indicatori, solitamente 0 come valore minimo e 10 come valore massimo ed eventualmente tre fasce di intensità: bassa (ad esempio da 0 a 3), media (da 3 a 7), alta (da 7 a 10).

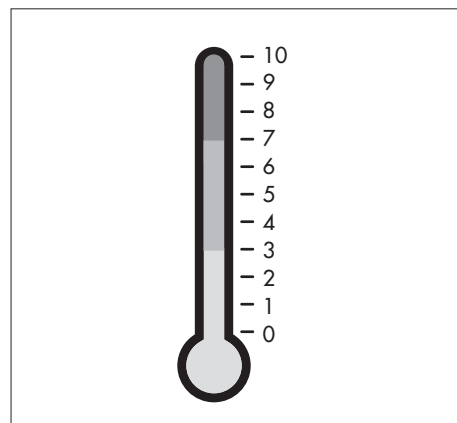


Fig. 2 Il termometro delle emozioni.

sione 1 *Come individuare punti di forza per ciascun alunno della classe.* Quando ognuno/a avrà scritto la qualità o il miglioramento sul proprio cartoncino a forma di tartaruga, lo appenderà sul cartellone o sulla bacheca, in corrispondenza dello spazio con il proprio nome.

Attività ed esercitazioni



ATTIVITÀ • COSA HA IMPARATO ADA DALL'ESPERIENZA DI QUESTO VIAGGIO?

L'insegnante stimolerà gli alunni a focalizzarsi sull'importanza di viaggio per Ada. All'inizio la tartaruga se ne stava a Tartalandia con la sua vita solitaria e riservata e con la convinzione di non poter fare altro nella vita perché incapace, paurosa, impacciata. Questa visione di se stessa si era consolidata nel tempo, per cui Ada ne sembra ormai fermamente convinta, tanto da rifiutare con forza l'incarico che le viene proposto.

Se non avesse deciso di aiutare Clara nella sua missione probabilmente sarebbe ancora ferma nelle proprie convinzioni. L'insegnante propone quindi ai bambini e alle bambine di riflettere sul perché questo viaggio è stato così importante per Ada, a cosa le è servito e cosa ha imparato.

Stimolerà quindi gli alunni a proporre idee, facendo alcuni esempi e riprendendo i vari episodi della storia. L'insegnante potrà scrivere alla lavagna o su un cartellone la domanda «Cosa ha imparato Ada dall'esperienza di questo viaggio?» per poi raccogliere e trascrivere le proposte degli alunni, coinvolgendo nella discussione tutta la classe. Oppure potrà utilizzare la Scheda 6A (in Appendice e nelle Risorse online), consegnandola agli alunni e alle alunne singolarmente oppure a piccoli gruppi.

Di seguito sono riportati alcuni spunti per la discussione.

Cosa ha imparato Ada in questo viaggio?
Ha scoperto che le convinzioni che aveva su se stessa in realtà non erano così vere.
Ha scoperto di avere molte più qualità di quelle che pensava di possedere.
Ha capito che se fosse rimasta tutta la vita a Tartalandia forse non avrebbe scoperto tutte queste cose.
Ha imparato che mettendosi alla prova si possono scoprire i nostri limiti ma anche i punti di forza.
Ha imparato che le paure si possono affrontare.
Ha imparato che i problemi si possono affrontare.
Ha imparato che affrontare le difficoltà insieme agli altri significa riuscire a superarle meglio.
Ha imparato che può migliorare molti aspetti di se stessa.
Ha capito che se cominci a criticarti ti senti sempre più triste e scoraggiata.
Ha scoperto che se usi delle parole gentili verso te stessa ti puoi sentire meglio.



ATTIVITÀ • COSA PENSAVA ADA DI SE STESSA ALL'INIZIO DELLA STORIA?

L'insegnante potrà riprendere l'inizio della storia (Capitolo 1), quando Ada incontra il millepiedi Carmelo e la lucciola Clara e scopre di essere stata incaricata di portare a termine una importante missione. Di fronte a tale proposta Ada reagisce dicendo di non essere all'altezza e fa un elenco di tutti i suoi limiti e aspetti negativi, senza neanche far riferimento a una qualità che le consentirebbe di portare a termine la missione. In effetti, come abbiamo visto Ada è da sempre concentrata soltanto su quelli che considera suoi punti di debolezza, al punto che non riesce a vedere nient'altro che quelli. Se il millepiedi le avesse chiesto di trovare i suoi punti di forza probabilmente Ada non ne avrebbe individuato nemmeno uno. Ecco come sarebbe potuta andare:

Carmelo: «Ada, puoi dirmi alcune delle tue qualità?».

Ada: «Non ho nessuna qualità. Sono vecchia, lenta, impacciata, sto sempre da sola, mi spavento di tutto, non so fare niente, sono insicura...».



ATTIVITÀ • QUALI SONO LE QUALITÀ CHE ADA HA SCOPERTO DI POSSEDERE?

Questa attività consente di prendere in rassegna tutte le qualità di Ada emerse nel racconto. L'insegnante potrà riprendere il cartellone con l'immagine di Ada e rileggere tutte le qualità inserite di volta in volta. Dopo avere completato la lettura del racconto, riguardando tutto il percorso di Ada (dall'incontro con Clara fino all'incontro con Saggiopiedi) è possibile individuare altre qualità che Ada ha mostrato di possedere. L'insegnante potrebbe quindi proporre una sintesi di tutti i punti di forza di Ada, estrapolandoli dal cartellone e raggruppandoli per aree tematiche. La classe potrà realizzare un nuovo cartellone (cartaceo digitale, sulla LIM) con tutte le qualità di Ada organizzate per macrotemi.

L'insegnante potrà scrivere, alla lavagna o su un cartellone, la domanda «*Quali sono le qualità che Ada ha scoperto di possedere?*» e poi raccogliere e trascrivere le proposte degli alunni, coinvolgendo nella discussione tutta la classe, oppure potrà utilizzare la Scheda 6B (in Appendice e nelle Risorse online). La tabella 6.2 raccoglie un elenco di qualità individuate e una sintesi di quelle già proposte nelle precedenti sessioni di lavoro, a cui potranno esserne aggiunte altre emerse dalla discussione in classe.

TABELLA 6.2
Le qualità di Ada

Le qualità di Ada	Come vengono espresse nella storia
Affidabilità.	All'inizio del racconto, Saggiopiedi sceglie Ada per la sua affidabilità.
Sa ascoltare e capire gli altri.	Lo vediamo sia nei confronti di Clara sia nei confronti degli altri personaggi della storia.
Empatia (prova le stesse emozioni di chi racconta una storia).	In particolare con Clara.
Ha un cuore grande e vuole aiutare gli altri.	Ada sente di voler aiutare in tutti i modi la lucciola Clara. Capisce che è un suo desiderio aiutare chi ne ha bisogno e combattere le ingiustizie.

SCHEDA
1D**Mi presento**

- Disegna te stesso/a e poi completa la tabella con le tue qualità e i tuoi obiettivi di miglioramento.

Le mie qualità	I miei obiettivi di miglioramento
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

SCHEDA
2A

Individua i pensieri negativi e trasformali in positivi!

- Prova a cercare nel testo e scrivere un pensiero negativo di Ada e aggiungi la sua emozione.

Scrivi un pensiero negativo di Ada	Emozioni <i>Come si sente Ada?</i>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- Ora prova a dare un consiglio ad Ada per incoraggiarla e immagina come si può sentire.

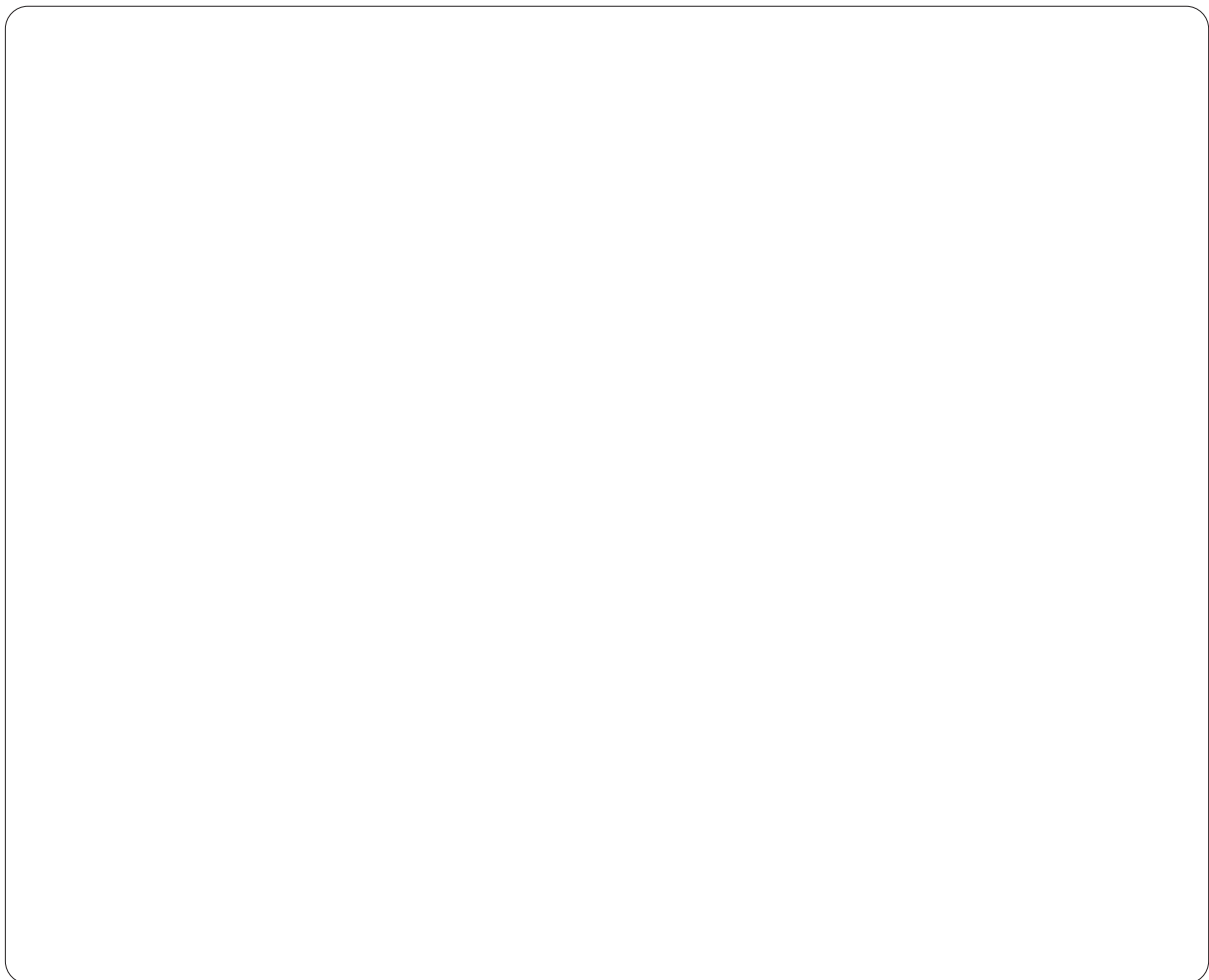
Dai un consiglio a Ada!	Come si sente adesso Ada?
<i>Dai Ada, prova a</i> _____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

SCHEDA
2B**Individua i pensieri positivi!**

- Prova a cercare nel testo e scrivere un pensiero o una frase positiva che Ada dice a se stessa, poi scrivi come l'ha fatta sentire.

Affermazioni o pensieri positivi di Ada	Come si sente Ada?

- Disegna l'espressione di Ada.



Come posso aiutare i miei compagni?

- Descrivi un episodio nel quale hai provato ad aiutare un compagno o una compagna in difficoltà e completa le varie parti dello schema.

Situazione problematica		
Emozione	Soluzioni	Conseguenze e reazioni
Come mi sento nel vedere l'altro/a in difficoltà?	<ul style="list-style-type: none"> - Cosa posso fare per aiutarlo/a a risolvere il suo problema? - Cosa posso fare per incoraggiarlo/a e sostenerlo/a? 	<ul style="list-style-type: none"> - È servito il mio aiuto? Che conseguenze ci sono state? - Come mi sono sentito/a ad aiutare l'altro/a?

SCHEDA
3A**Ada, prova a essere più gentile con te stessa!**

- Scrivi nei fumetti alcune frasi che Ada può dire per essere più gentile con se stessa. Se vuoi, puoi aggiungere altre nuvolette.

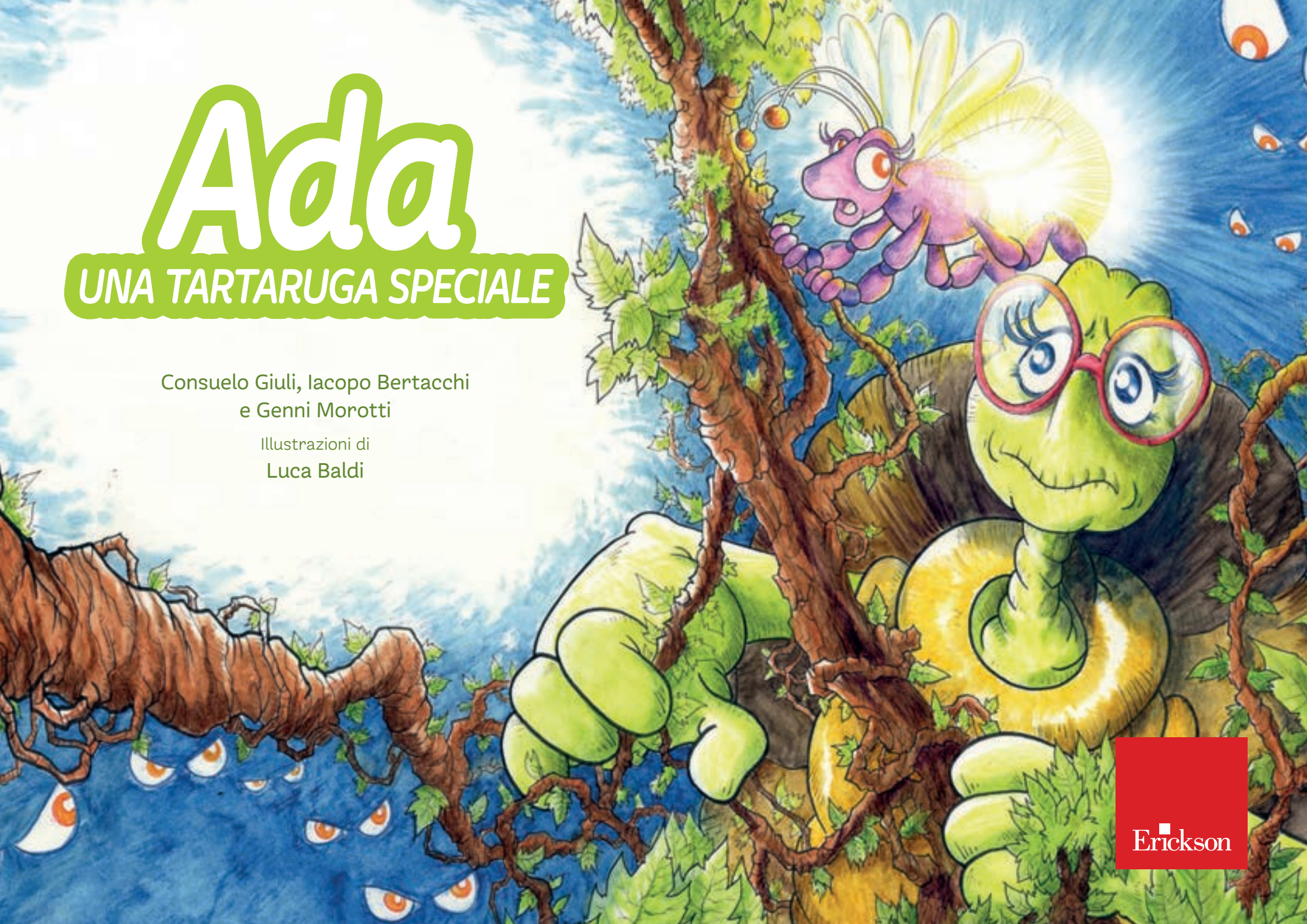


Ada

UNA TARTARUGA SPECIALE

Consuelo Giuli, Iacopo Bertacchi
e Genni Morotti

Illustrazioni di
Luca Baldi



Erickson

IL LIBRO

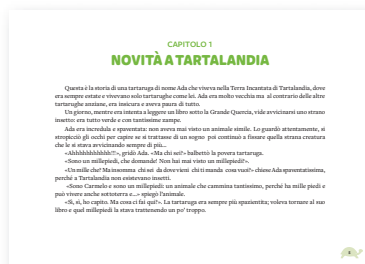
ADA, UNA TARTARUGA SPECIALE

Ada, una vecchia tartaruga sola, presa in giro dalle altre tartarughe perché «fifona», viene incaricata di una missione pericolosa. Inizialmente rifiuta perché non si sente adeguata: non immagina minimamente di avere delle abilità e dei talenti, perché nessuno glieli ha mai fatti notare e perché non è mai uscita dal suo ambiente. Ha finito per credere di non valere nulla e si è ritirata a una vita solitaria.

Sarà Clara, la lucciola che guida la tartaruga nella missione, insieme a Saggiopiedi e a tutti gli altri personaggi che incontrerà nel viaggio, ad aiutare Ada a scoprire le proprie qualità e a essere finalmente orgogliosa di se stessa.

Una storia dolcissima di riscatto e consapevolezza di sé.

La storia è presentata in una doppia versione: una versione estesa, per i bambini e le bambine della scuola primaria, e una versione semplificata (da leggere capovolgendo il libro), per i bambini e le bambine della scuola dell'infanzia o con difficoltà.



◀ Storia in versione estesa



◀ Storia in versione semplificata



◀ Manuale

La storia *Ada, una tartaruga speciale* è allegata al volume *Potenziare l'autostima nella scuola dell'infanzia e primaria*

GLI AUTORI

CONSUELO GIULI

Psicologa, psicoterapeuta, psicomotricista, insegnante di scuola primaria e formatrice presso il Centro Studi Erickson. Ha ideato ed elaborato il programma «Coping Power Scuola» in collaborazione con il prof. J. Lochman.

IACOPO BERTACCHI

Psicologo, psicoterapeuta e formatore presso il Centro Studi Erickson. Ha ideato ed elaborato il programma «Coping Power Scuola» in collaborazione con il prof. J. Lochman, Università dell'Alabama.

GENNI MOROTTI

Docente di scuola primaria e animatrice digitale. Ha collaborato ai precedenti manuali di Coping Power Scuola curando le sezioni dedicate alle indicazioni metodologico-didattiche.

L'ILLUSTRATORE

LUCA BALDI

Illustratore, grafico pubblicitario e fumettista. Ha pubblicato la sua rivisitazione del classico *Il Fantasma di Canterville* e ha partecipato al catalogo *Il mondo del fumetto celebra i 60 anni di Amnesty International*.

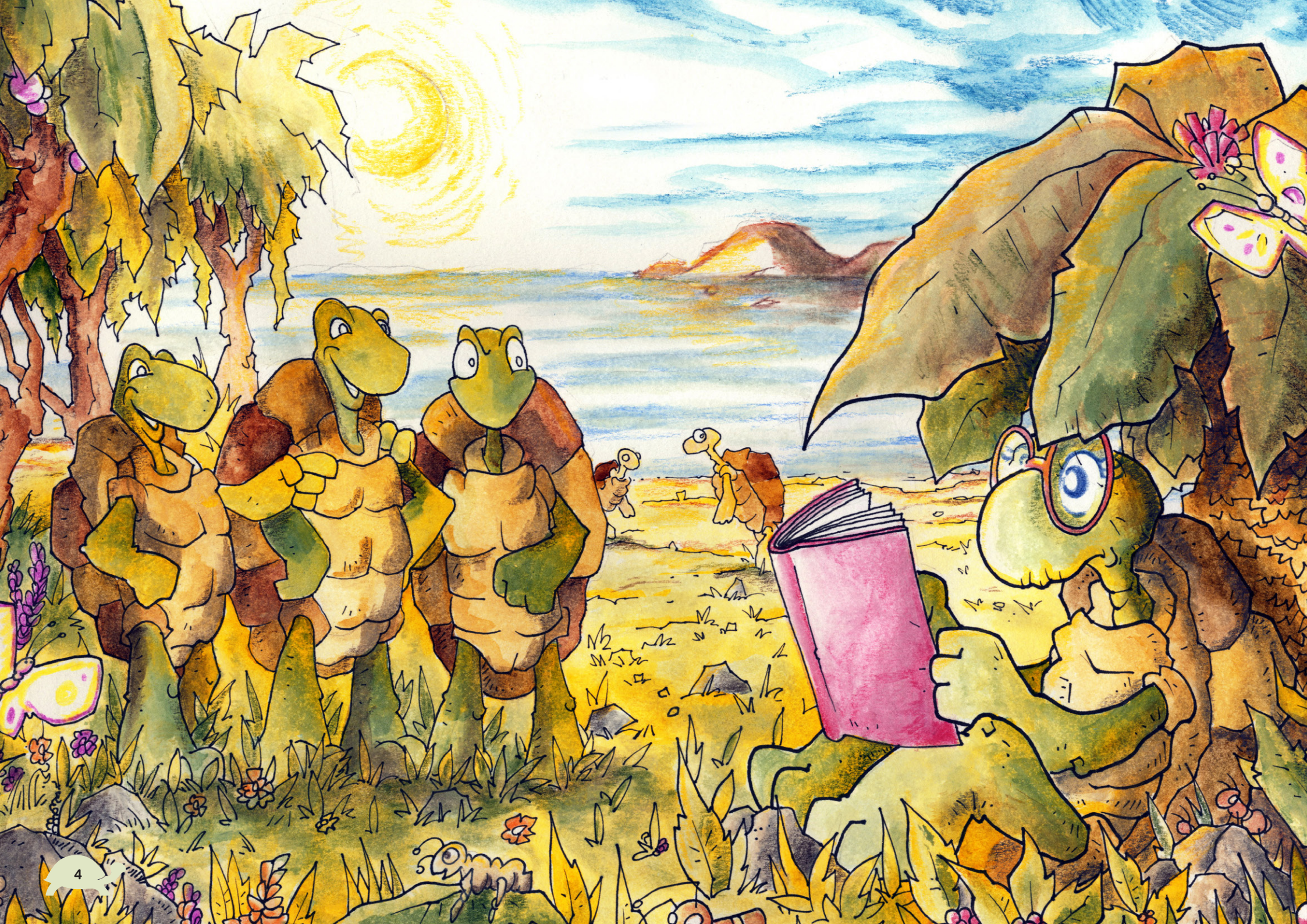
libro + allegato indivisibile



www.erickson.it



Ciao!
**Sono Ada e sto per iniziare
un'incredibile avventura.
Ti va di accompagnarmi?**
**Nelle prossime pagine troverai la mia storia;
se capovolgi il libro, potrai leggerla
nella versione semplificata.**
Si parte!



CAPITOLO 1

NOVITÀ A TARTALANDIA

Questa è la storia di una tartaruga di nome Ada che viveva nella Terra Incantata di Tartalandia, dove era sempre estate e vivevano solo tartarughe come lei. Ada era molto vecchia ma, al contrario delle altre tartarughe anziane, era insicura e aveva paura di tutto.

Un giorno, mentre era intenta a leggere un libro sotto la Grande Quercia, vide avvicinarsi uno strano insetto: era tutto verde e con tantissime zampe.

Ada era incredula e spaventata: non aveva mai visto un animale simile. Lo guardò attentamente, si stropicciò gli occhi per capire se si trattasse di un sogno, poi continuò a fissare quella strana creatura che le si stava avvicinando sempre di più...

«Ahhhhhhhhhhh!!!», gridò Ada. «Ma chi sei?» balbettò la povera tartaruga.

«Sono un millepiedi, che domande! Non hai mai visto un millepiedi?».

«Un mille che? Ma insomma, chi sei, da dove vieni, chi ti manda, cosa vuoi?» chiese Ada spaventatissima, perché a Tartalandia non esistevano insetti.

«Sono Carmelo e sono un millepiedi: un animale che cammina tantissimo, perché ha mille piedi e può vivere anche sottoterra e...» spiegò l'animale.

«Sì, sì, ho capito. Ma cosa ci fai qui?».

La tartaruga era sempre più spazientita; voleva tornare al suo libro e quel millepiedi la stava trattenendo un po' troppo.



«Sto cercando la tartaruga Ada, devo consegnarle un pacco».

Ada, incredula, rispose con un filo di voce: «Ada? Ma sono io!». Era la prima volta che lei pronunciava il suo nome con tono importante, come se avesse un senso che nessuno prima era riuscito a cogliere.

«Bene, allora sono molto fortunato! Vedi, mi manda Saggiopiedi, il nostro capo millepiedi: vuole che tu porti questo pacco a Lucelandia» disse Carmelo con un bel sorriso.

«Che cosa?» esclamò Ada, stupita.

«Vedi, Saggiopiedi conosce tutte le creature della terra e ti reputa la più affidabile tra tutte».

«Ma, ma io... comincio a essere vecchia, non ce la posso fare, e soprattutto sono lenta... sono una tartaruga! Come faccio? No, no, non se ne parla! Io, in viaggio? No, no! Di pure a quel — come si chiama? — insomma, al tuo capo che ha sbagliato tartaruga: io non sono capace di niente e soprattutto ho sempre vissuto solo qui!» concluse Ada, rimettendosi a leggere.

Allora Carmelo cominciò a capire come mai quella tartaruga avesse tanta paura: non era mai uscita dalla sua terra, aveva visto solo quel piccolo pezzo di mondo, era insicura e ansiosa. Saggiopiedi, però, non poteva essersi sbagliato... E comunque, c'era un'importante missione da compiere!