

# INFANZIA E ADOLESCENZA

## WORKSHOP 1.

### “Amarsi per riconnettersi”

- ATTIVITA' 1: L'ALTALENA DELL'AUTOSTIMA
  - Guida per rendere dinamiche le attività
  
- ATTIVITA' 2: EL CALENDARIO DEI COMPLIMENTI
  - Guida per rendere dinamiche le attività
  - Modello di calendario
  - Modello sui complimenti
  
- ATTIVITA' 3: IL SISTEMA DEI RUOLI (GIOCO DEI RUOLI)
  - Guida per rendere dinamiche le attività
  - Gioco dei ruoli: descrizione dei ruoli
  - Gioco dei ruoli: valutazione dei ruoli
  - Gioco dei ruoli: giro dei ruoli

# CICLO “CREARE SPAZI SICURI PER PREVENIRE LA VIOLENZA”

## WORKSHOP1. Amarsi per riconnettersi



Le attività indicate di seguito sono state concepite in modo da poter essere facilmente realizzate seguendo questa guida.

Abbiamo fatto un calcolo dei tempi per pianificare la sessione (2 ore in totale). Potete decidere di realizzare tutte le attività proposte o soltanto una.

*In corsivo troverete le indicazioni specifiche sulla dinamica delle attività.*

"Tra le virgolette troverete il testo per rivolgervi agli alunni".

# ATTIVITÀ 1: L'ALTALENA DELL'AUTOSTIMA

## OBIETTIVO

Sensibilizzare l'opinione pubblica sugli sbalzi d'umore che possono influire sulla nostra autostima.

## MATERIALE

Lavagna, blocco per post-it e penne.

## INTRODUZIONE (5 MINUTI)

Faremo una breve spiegazione introduttiva dell'autostima e la sua importanza (estratta dal [workshop sull'autostima](#) della piattaforma di salute mentale SOM360). "Oggi metteremo in pratica una dinamica che ci permetterà di capire cos'è l'autostima. Cosa pensate che sia l'autostima?"  
*Lasciamo che rispondano.*

"L'autostima è la considerazione che una persona ha di sé stessa, positiva o negativa che sia. Ed è condizionata dal concetto che abbiamo di noi stessi. Se è positiva proviamo sentimenti positivi verso noi stessi, se è negativa proviamo sentimenti negativi"

"L'autostima dipende da ciò che io penso di me stesso, da ciò che gli altri pensano di me e da ciò che io penso che gli altri pensino di me"

"È costituita da diverse componenti.

- La sfera sociale (come mi rapporto con i miei amici).
- La sfera scolastica (come mi sento come studente).
- La sfera familiare (come mi rapporto con la famiglia).
- L'immagine fisica (come percepisco il mio aspetto fisico)"

"Tutti questi componenti portano a una valutazione complessiva dell'autostima. È importante sapere che le opinioni che riceviamo da tutte queste sfere hanno un peso diverso nella nostra autopercezione"

"L'autostima è come un'altalena: a volte è in alto e a volte è in basso. Ora penseremo alle situazioni della nostra vita quotidiana che influenzano il nostro umore e che, senza che ce ne rendiamo conto, possono influenzare la nostra autostima"

## SVOLGIMENTO (15 MINUTI)

Tracciamo tre colonne sulla lavagna (immagine sociale, scolastica, fisica).

Annotiamo HIGH e LOW. Dedichiamo 5 minuti a ciascuna sfera.

"Utilizzeremo questi post-it per scrivere tutte le idee che ci vengono in mente. Dovete scrivere un'idea per post-it, in modo comprensibile. Individueremo gli HIGHS e LOWS che possiamo avere durante la giornata in queste tre sfere. Forniamo esempi per accendere i motori:

Sfera sociale - High: Torno a casa da scuola camminando con un'amica. Low: mi cancellano i piani.

Sfera scolastica - High: riconoscono i miei sforzi. Low: mi va male un esame.

Sfera fisica - High: qualcuno mi dice che gli piace il vestito che indosso. Low: ho un brufolo.

*Gli studenti scrivono sul post-it e il/la dinamizzatore/trice passa a ritirare i post-it e li attacca alla lavagna. Si può dare agli studenti l'opportunità di dire ad alta voce il contenuto del post-it quando lo consegnano, oppure che diano al/la dinamizzatore/trice il permesso di dirlo ad alta voce o semplicemente appenderlo alla lavagna senza dirlo.*

## RICOMPILAZIONE (5 MINUTI)

Vediamo quali tematiche sono emerse per ogni sfera.

Per evitare di rendere tale momento troppo individuale, il/la dinamizzatore/trice fa riferimento a una tematica condivisa (ad esempio, "quando prendo brutti voti") e pone una domanda al gruppo:

"Come potremmo aiutare un compagno che si trova in questa situazione? *Li si deve incoraggiare a pensare ad azioni concrete e positive che possano aiutare la persona.*

A SOCIAL

HIGH▲

LOW▼

TEMPO TOTALE: 25 MINUTI

# ATTIVITÀ 2: IL CALENDARIO DEI COMPLIMENTI

## OBIETTIVO

Promuovere il riconoscimento da parte del gruppo delle qualità positive come stimolo all'autostima.

## MATERIALE

Calendario stampato, busta stampata, fogli colorati e penne.

## INTRODUZIONE (5 MINUTI)

Opzione 1. Se è stata svolta l'attività L'altalena dell'autostima:

"Ora che sappiamo che le nostre relazioni sociali influenzano la nostra autostima, faremo un'attività per rafforzare come gruppo l'autostima di ciascuno di voi. Ti piace sentirti dire cose belle da chi ti circonda?"

Opzione 2. Se NON è stata svolta l'attività L'altalena dell'autostima:

Faremo una breve spiegazione dell'autostima e della sua importanza (estratta dal [workshop sull'autostima sull'autostima](#) della piattaforma di salute mentale SOM360).

"Oggi esploreremo una dinamica per capire meglio l'autostima. Cosa pensate che sia l'autostima?"  
*Lasciamo che rispondano.*

"L'autostima è la considerazione che una persona ha di sé stessa, positiva o negativa che sia. Ed è condizionata dal concetto che abbiamo di noi stessi. Se è positiva proviamo sentimenti positivi verso noi stessi, se è negativa proviamo sentimenti negativi"

"L'autostima dipende da ciò che io penso di me stesso, da ciò che gli altri pensano di me e da ciò che io penso che gli altri pensino di me"

"È costituita da diverse componenti.

- La sfera sociale (come mi rapporto con i miei amici).
- La sfera scolastica (come mi sento come studente).
- La sfera familiare (come mi rapporto con la famiglia).
- L'immagine fisica (come percepisco il mio aspetto fisico)"

"Tutte queste componenti portano a una valutazione complessiva dell'autostima. È importante sapere che le opinioni che riceviamo da tutte queste sfere hanno un peso diverso nella nostra autopercezione"

"Ora che sappiamo che le nostre relazioni sociali influenzano la nostra autostima, faremo un'attività per rafforzare come gruppo l'autostima di ciascuno di voi. Ti piace sentirti dire cose belle da chi ti circonda?"

## SVOLGIMENTO (20 MINUTI)

Distribuiamo tra i partecipanti un calendario e un modello per creare una busta e un foglio con delle caselle.


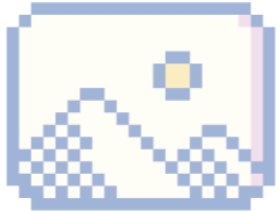

"Vi abbiamo dato un calendario con delle caselle vuote. In questo calendario verrà inserito un "complimento" al giorno scritto da un/a compagno/a di classe. Per prima cosa, ognuno crea la propria busta e vi scrive il proprio nome. Ritaglieremo poi le caselle prestampate, in modo da ottenere 30 ritagli a testa. Poi pian piano faremo circolare le buste in senso orario. Quando riceviamo una busta, guardiamo il nome, scriviamo un commento carino di quella persona su uno dei riquadri che abbiamo ritagliato e lo mettiamo dentro la busta. Al termine, passiamo la busta alla persona accanto a noi e compiliamo il foglio per la busta successiva. Ricordate che possono essere solo commenti gentili. Una volta che tutti hanno riempito la busta con tutti i ritagli, la chiuderanno e la consegneranno all'insegnante. Insieme, come classe, decideremo quando iniziare a realizzare il calendario dei "complimenti". Per un mese, ogni giorno prima dell'inizio della lezione, ogni studente estrarrà un "complimento" dalla busta e lo attaccherà sul proprio calendario"

## RICOMPILAZIONE (5 MINUTI)

Guardiamo le qualità positive di ogni persona. Una volta aperte tutte le caselle, si condividono le qualità positive di ciascun partecipante. Si discute anche sulle sensazioni legate alla presenza del calendario e si propongono idee su come costruire un calendario che duri più di un mese. Si potrebbero prevedere diverse tematiche.

TEMPO TOTALE: 25 MINUTI

# CALENDARIO DEI COMPLIMENTI

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
				
				
				
				
				



HAI GIÀ RICEVUTO  
IL COMPLIMENTO  
DELLA GIORNATA?

Attacca qui la busta dei complimenti...



**resccue**

Recover Spaces for traumatized children in community settings



Co-funded by the  
European Union

**SJD**  
Sant Joan de Déu  
Fundació de Recerca

**SJD**  
Sant Joan de Déu  
Barcelona - Hospital



Universitat  
Oberta  
de Catalunya

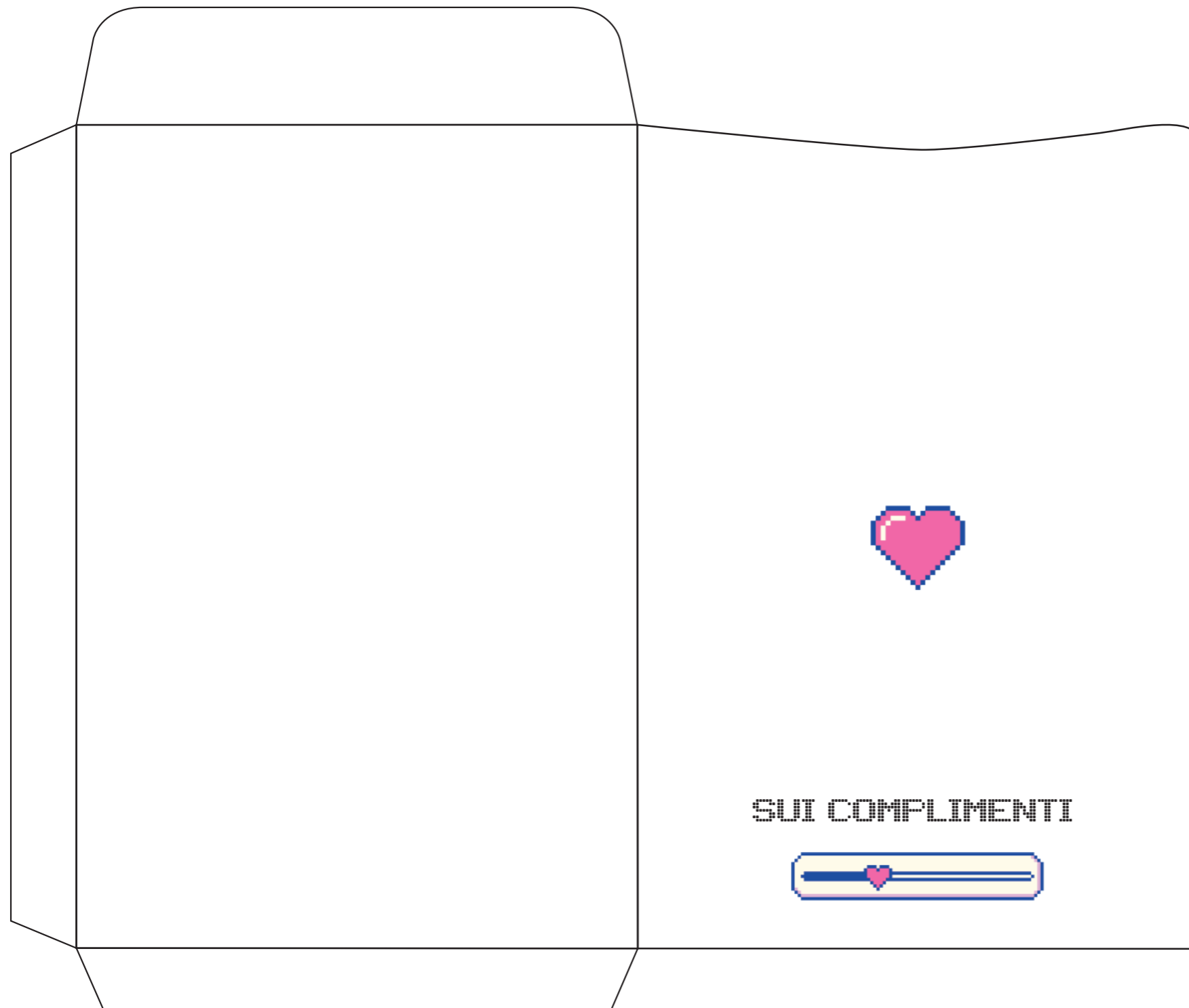


Ajuntament de Cornellà  
de Llobregat



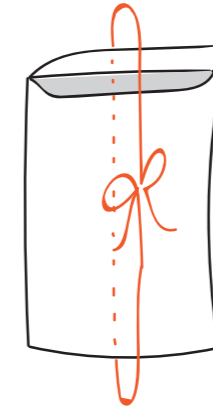
Bambino Gesù  
OSPEDALE PEDIATRICO

# SUI COMPLIMENTI



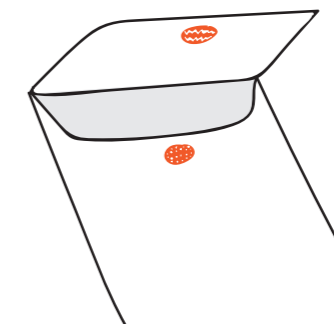
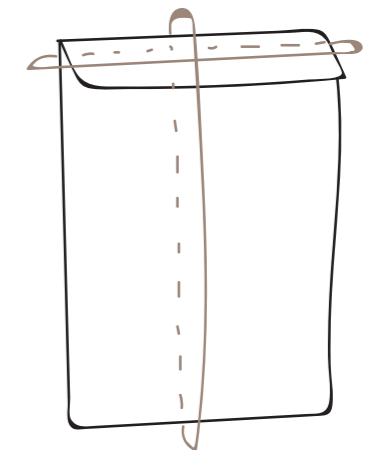
**Crea la tua busta dei complimenti.  
Stampa, ritaglia e incollare le alette.**

**Idee per far sì che la busta si possa aprire e chiudere con facilità...**



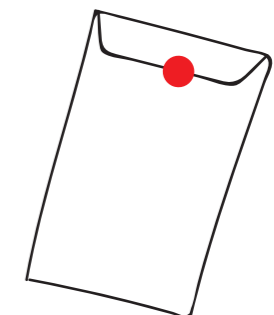
Infila un cordoncino sul retro e fai un fiocco sul davanti.

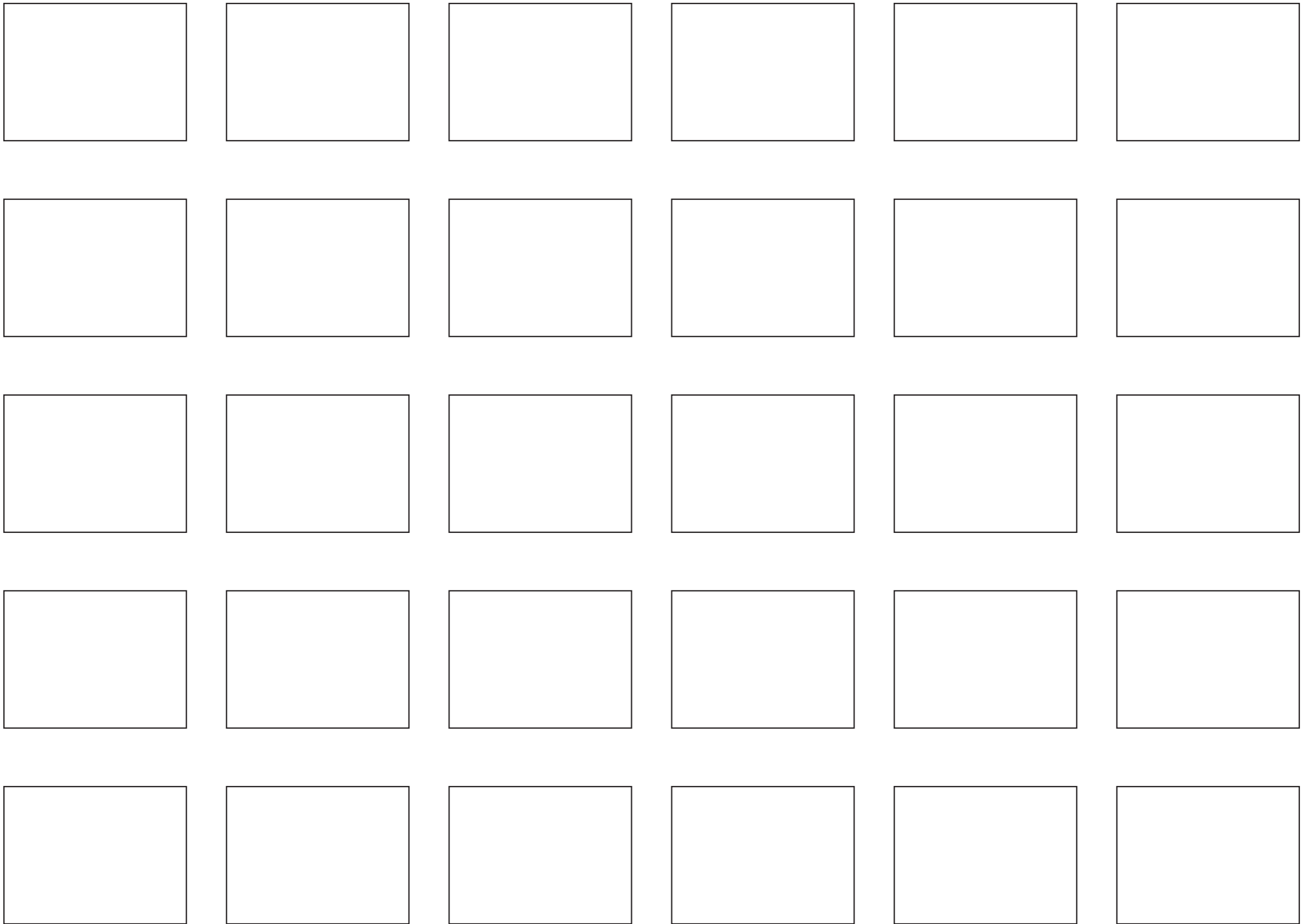
Infila un elastico intorno alla parte posteriore e tiralo per aprirlo.



Applica un pezzo di velcro adesivo.

Attacca l'adesivo e sostituiscilo quando sarà necessario.







# ATTIVITÀ 3: RUOTA DEI RUOLI

## OBIETTIVO

Coinvolgere gli studenti nel processo di creazione di un ambiente scolastico sicuro e privo di violenza.

## MATERIALE

Materiale stampabile: Descrizione dei ruoli, schede dei ruoli da ritagliare, ruota dei ruoli, scheda di valutazione ruoli.

## INTRODUZIONE (5 MINUTI)

"Come sapete, passiamo molto tempo in classe e quindi è molto importante cercare di prendersi cura l'uno dell'altro per far sì che l'aula sia uno spazio sicuro. Un modo per creare uno spazio sicuro è quello di instaurare abitudini relazionali positive con gli altri e di responsabilizzarci del benessere del gruppo. Per instaurare queste abitudini abbiamo deciso di pensare alla classe come a un piccolo villaggio in cui ci sono diverse professioni che cercano di proteggere la classe dalla violenza. Ci sono 6 diversi tipi di professioni che verranno messe alla prova in gruppi di quattro. Per tre settimane diventerete i rappresentanti della vostra professione e dovrete cercare di fare le cose per bene perché i/le vostri/e compagni/e valuteranno il vostro operato alla fine di ogni turno"

## SVOLGIMENTO (20 MINUTI)

Ritagliamo le schede di ogni singolo ruolo e le sistemiamo sulla ruota. Ogni tre settimane valuteremo i ruoli e li rinnoveremo indicando i nuovi incaricati per le settimane successive.

## RICOMPILAZIONE (5 MINUTI)

Al termine di tutte le rotazioni parliamo di come ci siamo sentiti in ogni ruolo e se riteniamo che questo sistema ci abbia aiutato a rendere l'aula uno spazio più sicuro. Riflettiamo su altre strategie che potrebbero aiutarci a stringere legami e a proteggerci a vicenda.

**TEMPO TOTALE: 25 MINUTI**

Come sapete, passiamo molto tempo in classe e quindi è molto importante cercare di prendersi cura l'uno dell'altro per rendere la classe uno spazio sicuro. Un modo per creare uno spazio sicuro è quello di instaurare abitudini relazionali positive con gli altri e di essere responsabili del benessere del gruppo.

Per instaurare queste abitudini abbiamo deciso di pensare alla classe come un piccolo villaggio in cui ci sono diverse professioni che cercano di proteggere la classe dalla violenza.

Ci sono 6 diversi tipi di professioni che verranno messe alla prova in gruppi di quattro. Per tre settimane diventerete i rappresentanti della vostra professione e dovrete cercare di fare le cose al meglio perché i/le vostri/e compagni/e valuteranno il vostro operato alla fine di ogni turno.

# PROFESSIONI > RUOTA IL RUOLO!

## 1 LA PERSONA CHE CHIEDE "COME STAI?"



La persona a cui sta a cuore il tuo stato d'animo fin dal tuo arrivo la mattina. Se ti vede più spento, viene a chiederti se tutto va bene. Se hai un esame importante e ti vede nervoso/a, ti chiede come stai, in modo che tu possa spiegare le sensazioni che provi.

## 2 LA PERSONA CHE RINGRAZIA



La persona che dà valore e apprezza le diverse azioni che compiamo ogni giorno per gli altri. La persona che ricorda le situazioni in cui qualcuno ha aiutato qualcun altro, perché dovremmo sempre apprezzare il tempo degli altri e ringraziarli per quello che ci hanno dedicato.

## 3 LA PERSONA CHE TI AIUTA



La persona che ti sostiene se hai bisogno di aiuto per sapere che compiti avevate o le indicazioni che sono state date per svolgere le attività a casa. La persona che è disponibile ad aiutarti quando ne hai bisogno.

## 4 LA PERSONA CHE TI FA RIDERE



La persona che solleva gli animi della classe con battute divertenti e rispettose di cui tutti possono ridere. La persona che cerca di farti pensare a cose divertenti per rendere più piacevole la tua giornata, che ti mostra video di animali che ti fanno sorridere.

## 5 LA PERSONA CHE TI DICE COSE CARINE



La persona che ti dice qualcosa di bello, in modo rispettoso e inaspettato. La persona che ti dice che gli/le piacciono i vestiti che indossi o che gli/le piace il poster che hai fatto per la classe. La persona che si assicura che tutti ricevano un "complimento" ogni settimana.

## 6 LA PERSONA CHE MEDIA IN CASO DI CONFLITTO



La persona che favorisce le conversazioni in caso di malintesi o conflitti, che incoraggia la comunicazione basata sul rispetto e cerca di trovare soluzioni che soddisfino tutte le parti coinvolte.



# resccue

Recover Spaces for traumatized children in community settings

**INDICAZIONI:**

Stampare e ritagliare.

Potete plastificare i ritagli per utilizzarli nei diversi turni, scrivendo e cancellando i nomi con i pennarelli, oppure, se necessario, potete scriverli a matita e stamparne di nuovi.



QUESTO TURNO...

DIAMO  
LA PRIORITÀ



MIGLIORIAMO

STIAMO  
ANDANDO  
BENE!

Ora che sapete quali sono gli obiettivi di ogni professione, vorremmo chiedervi come possiamo valutare i membri di ciascun ruolo una volta terminato.

Ad esempio, possiamo porre le domande:

1. Si sono attenuti alle istruzioni che gli sono state date?
2. Hanno svolto il loro ruolo seriamente, senza ridere dei compiti loro affidati?
3. Sono riusciti a convincere altre persone a compiere queste azioni?
4. Vorreste che ricoprissero nuovamente questo ruolo in futuro?
5. Secondo voi cosa pensate si può migliorare?
6. Su una scala da 1 a 10, stabilisci che voto dargli.

Come gruppo... riponete i pezzi sulla ruota con i nomi delle nuove persone a cui sarà affidato il compito di svolgere queste professioni nel nuovo turno e segnate l'evoluzione sulla fascia.



# resccue

Recover Spaces for traumatized children in community settings

## VALUTIAMO ➔ RUOTA IL RUOLO

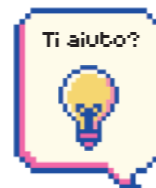
### 1 LA PERSONA CHE CHIEDE "COME STAI?"




### 2 LA PERSONA CHE RINGRAZIA




### 3 LA PERSONA CHE TI AIUTA




### 4 LA PERSONA CHE TI FA RIDERE




### 5 LA PERSONA CHE TI DICE COSE CARINE




### 6 LA PERSONA CHE MEDIA IN CASO DI CONFLITTO




## EVOLVIAMO

STIAMO ANDANDO BENE!																		
MIGLIORIAMO																		
DIAMO LA PRIORITA																		

1 2 3 4 5 6 Indicare in ogni fascia lo stato di ciascuna professione, in base al suo colore, per ogni turno.