

## PIANO DI AZIONE E PREVENZIONE DI FENOMENI DI BULLISMO E CYBERBULLISMO

(Approvato in Collegio Docenti del 31/03/2023 con delibera n. 4)  
(Approvato in Consiglio di Istituto del 14/04/2023 con delibera n. 78)



# KIT DI ATTIVITÀ DIDATTICHE

Questo kit di attività didattiche che proponiamo qui di seguito, vuole essere un supporto operativo per tutti noi insegnanti al fine di promuovere, nell'ambito della quotidiana attività in classe, azioni di prevenzione e contrasto al bullismo e al cyberbullismo.

E' una sorta di guida pratica di carattere fortemente sperimentale e il nostro più grande desiderio è che venga utilizzata e provata in classe, per testarne al meglio l'efficacia. I vostri feedback e suggerimenti ci saranno utili per poterla integrare e migliorare.

Se vi state chiedendo perché “**sacrificare**” ore di didattica per trattare il tema del bullismo, la risposta è perché **CI** riguarda, come Comunità Educante, come adulti che accompagnano i giovani ad “**adolescere**”, a diventare adulti, a strutturarsi non solo come studenti ma come persone che col nostro sostegno formano la propria personalità e acquisiscono specifici strumenti sociali, relazionali e affettivi.

Se, infatti, non ci è dato sapere cosa saranno da grandi i bambini/e e i ragazzi/e che guardiamo oggi negli occhi, sappiamo per certo che abbiamo davanti futuri uomini e donne e il modo migliore per assicurare che siano cittadini e cittadine responsabili, maturi/e e il più sereni/e possibili, è prenderci cura della loro infanzia e giovinezza **ADESSO**.

I fenomeni del bullismo e del cyberbullismo allarmano da decenni insegnanti, educatori, famiglie, giovani, ragazzi e ragazze. Non arretrano e sono in continua evoluzione, complice anche la rapida diffusione dei dispositivi tecnologici e la presenza sul mercato di un ventaglio sempre più ampio di **App e piattaforme social** che raggiungono in maniera ancor più capillare i giovani.

Le statistiche, purtroppo, ci dicono che oltre la metà dei giovani dichiara di aver subito bullismo o cyberbullismo. Un dato ancora peggiore se pensiamo che, come per molti altri tipi di violenza, anche qui c'è molto sommerso; chi subisce può non voler far sapere di quali oltraggi è bersaglio, può temere ripercussioni, può sentire un forte senso di vergogna e può non avere fiducia nella possibilità di ricevere aiuti risolutivi e, malauguratamente, può succedere anche che famiglia e scuola non riescano a intercettare i segnali dietro cui possono celarsi storie nefaste e di sofferenza.

Il bullismo, in ogni accezione e forma, ci porta ad interrogarci sull'aggressività e sulla violenza le cui trame ordite dai più giovani possono sfuggire ed essere ignorate a lungo dal mondo adulto; perciò occorre ampliare lo sguardo e vigilare su ogni possibile prepotenza e litigio, sulle dinamiche relazionali del gruppo classe, sugli stili di comunicazione e sulla coesione del gruppo.

**Non va mai sottovalutato nulla, qualsiasi forma di bullismo potrebbe annidarsi anche tra i nostri banchi.**

Nonostante non sia sempre facile, è necessario essere, ancor prima di un/una insegnante, un adulto in ascolto ed essere presente per chiunque abbia bisogno di chiedere soccorso.

Sentitevi fieri/e quando qualcuno/a dei vostri alunni/e vi sceglierà per confidare a voi quel segreto troppo pesante per essere custodito.

**ISTRUZIONI: PIANO DI AZIONE E PREVENZIONE DI FENOMENI DI BULLISMO E CYBERBULLISMO.**

**DATA:** Entro il 7 Febbraio di ogni anno (il 6 febbraio per le classi terze) in occasione della giornata contro il bullismo e il cyberbullismo.

**ORARIO:** dalle **09:00 alle 10:00** (2 ora)

**COSA FARE:** Ogni insegnante proporrà alla classe in cui è in servizio (v. sezione apposita per ordine di scuola) le attività di seguito riportate.

La prima attività proposta si concluderà la settimana successiva, il giorno 14 Febbraio **sempre alla 2 ora**.

# Per la Scuola dell'Infanzia

## **ATTIVITA' N. 1: "GENTILISSIMO ME"**

Visione del cortometraggio sull'importanza della gentilezza: "[JOY STORY:JOY AND HERON](#)"

Tutti i gruppi di età coinvolti.

**DURATA:** un'ora.

**TEMA:** IMPORTANZA DELLA GENTILEZZA PER IL MIGLIORAMENTO DEI RAPPORTI SOCIALI E SCOLASTICI.

### **OBIETTIVI:**

- Sensibilizzare i bambini verso comportamenti positivi.
- Educare ai valori dell'altruismo.
- Prendere coscienza delle situazioni generate dall'essere o no gentili.

### **DOPO IL FILM**

- VERBALIZZAZIONE in circle-time sul tema proposto dal video.
- RAPPRESENTAZIONE grafica sugli elementi che hanno maggiormente coinvolto emotivamente i bambini.
- CANZONE: "GENTILEZZA È".

## **ATTIVITA' N. 2: "L'UNIONE FA LA FORZA"**

Visione del cortometraggio "[L'UNIONE FA LA FORZA](#)", che spiega come lavorando in squadra si ottengono risultati migliori.

**TEMA:** UNIRE LE FORZE PER RAGGIUNGERE UN OBIETTIVO COMUNE PER IL BENESSERE DI TUTTI.

**DURATA:** un'ora.

### **OBIETTIVI:**

- Valorizzare le peculiarità di ogni bambino.
- Sensibilizzare al mutuo aiuto.
- Sviluppare consapevolezza che tutti sono necessari per raggiungere uno scopo comune.

### **DOPO IL FILM**

- VERBALIZZAZIONE in circle-time sulla tematica.
- Visione del libro: "L'unione fa la forza".
- Drammatizzazione del racconto del libro.
- RAPPRESENTAZIONE grafica del racconto.
- CANZONE: "L'unione fa la forza" Mele Canterine.

# Per la Scuola Primaria

## **ATTIVITA' N. 1: "GENTILISSIMO ME"**

**A COPPIE**

**DURATA 15 minuti per la 1a fase:**

**altri 50 minuti per la 2a fase di riflessione finale (che si farà la settimana successiva)**

**TEMA: CAPACITÀ EMPATICA E MIGLIORAMENTO DEL CLIMA DI CLASSE.**

### **OBIETTIVI:**

- Allenare problem solving e la comunicazione efficace.
- Allenare la collaborazione nella classe.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.

### **ISTRUZIONI:**

Chiedete a ogni componente della classe di scrivere il proprio nome su un bigliettino. Raccolgete tutti i biglietti in un sacchetto. Girando tra i banchi fate in modo che ciascuno/a peschi un biglietto dal sacchetto avendo cura di tenere segreto il nome del compagno o della compagna indicato. A questo punto date alla classe la seguente consegna: **per una settimana ciascuno/a ha il compito di pensare e mettere in atto uno o più comportamenti gentili nei confronti del compagno/a di cui si è pescato il nome.** Nella settimana successiva, svelate gli abbinamenti e riflettete insieme alla classe sull'esperienza vissuta.

### **SUGGERIMENTI:**

È importante spiegare quanto sia fondamentale mantenere segreto il nominativo del compagno/a assegnato/a.

È conveniente prima spiegare tutta l'attività e poi procedere ad ogni fase, piuttosto che accompagnare la spiegazione man mano.

Potrebbe succedere che si esternino emozioni di gioia o delusione alla lettura del nominativo verso cui si dovranno rivolgere le proprie azioni gentili. Invitate la classe ad astenersi da tali manifestazioni, ma nel caso in cui dovesse manifestarsi comunque scontentezza per un abbinamento, invitate a riflettere su come potrebbe sentirsi chi scopre di non essere un destinatario gradito.

Man mano che ciascuno/a pesca i biglietti coi nomi, prendete nota delle combinazioni risultanti, in modo da avere voi stessi uno strumento in più per osservare se ci siano cambiamenti nel comportamento e nel clima della classe durante la settimana. Potete anche chiedere che venga compilato, un diario in cui annotare brevemente i gesti gentili compiuti e magari anche l'emozione provata.

Alla fine della settimana strutturate un momento finalizzato a raccogliere i risultati dell'attività. Per favorire la condivisione dell'esperienza e la comunicazione in classe potete utilizzare la tecnica del Circle Time.

Ancor prima di svelare le coppie, chiedete ai ragazzi e alle ragazze di dire se pensano di aver ricevuto delle cortesie e lasciate che siano loro a svelare chi pensano che sia il "Gentilissimo Me" a loro dedicato.

Potete segnare man mano sulla lavagna o su un cartellone ciò che emerge e chiedere alla classe di completare aggiungendo altri gesti e azioni gentili possibili. Stimolate una riflessione su come tali comportamenti possano essere estesi anche ad altre figure all'interno del contesto scolastico (professori, personale ata, ecc.).

Soffermatevi molto sulle azioni che nascono dal compiere o ricevere agiti di questo tipo e sulle eventuali difficoltà vissute.

E' infine molto importante ragionare con la classe su come può essere adottata una condotta gentile nel mondo virtuale, nelle comunicazioni che avvengono tramite social network (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter...), piattaforme di condivisione (Youtube, Twitch, ...) e sistemi di messaggistica istantanea (WhatsApp, Telegram, ...).

## **ATTIVITA' N. 2:** *(scegliere un'attività, tra le due proposte di seguito)*

### **“SOMIGLIANZE E DIFFERENZE”**

A COPPIE DURATA circa 20 minuti

TEMA: CONOSCENZA E COESIONE DELLA CLASSE.

#### **OBIETTIVI:**

- Creare un clima di gruppo positivo.
- Valorizzare le differenze individuali.
- Aumentare la conoscenza reciproca.

#### **ISTRUZIONI:**

Suddividete la classe in coppie, favorendo l'abbinamento tra chi usualmente si frequenta di meno o non va tanto d'accordo. Invitate ogni coppia a scrivere su un biglietto almeno due elementi di somiglianza e di differenza reciproca che non riguardino caratteristiche fisiche (es: entrambi abbiamo gli occhi azzurri) ma piuttosto gusti, hobbies, attività preferite, ecc... Ogni coppia si dovrà poi raccontare alla classe (uno potrà nominare le somiglianze e l'altro/a le differenze).

#### **SUGGERIMENTI:**

Supervisionate l'attività delle coppie e supportate quelle in difficoltà. Spesso può accadere che bambini e bambine faticino a trovare punti in comune, può essere utile suggerire domande stimolo riguardanti interessi (musica, sport, attività artistiche, film e serie tv, ecc), tratti caratteriali (timidezza, socievolezza, curiosità, precisione, ecc), desideri per il futuro ecc. .

Nella fase di condivisione delle somiglianze e differenze, è importante che la classe mantenga un ascolto attento e partecipato. Date la possibilità di interagire tramite ulteriori domande o fatele voi stessi chiedendo anche alle varie coppie come si sono sentite a svolgere il compito.

Una strategia utile a mantenere viva l'attenzione può essere tener traccia di ogni novità scoperta da compagni e compagne.

Un cartellone su cui attaccare un post-it, apporre un timbro o tracciare un segno con un pennarello o una scatola in cui raccogliere palline di carta, possono essere semplici stratagemmi per mantenere attenzione e coinvolgimento. Se la fase conclusiva dell'attività è svolta in cerchio, si possono posizionare nel centro un cartellone o una scatola; ogni bambino/a può lasciare il proprio segno sul cartellone (disegnando un simbolo/firma o facendo un pallino colorato) o inserire una pallina di carta nella scatola. Se si utilizza una scatola, potete essere voi eventualmente a raggiungere chi vuole metterci dentro la pallina o quello che avete deciso di usare (anche se permettere di alzarsi può contribuire a scaricare un po' di energia e conservare maggiormente la concentrazione). Nel caso in cui ognuno/a scelga un colore o un simbolo differenziato, sarà evidente poi notare chi avrà scoperto più cose sui propri compagni/e.

Al termine di tutte le presentazioni vi consigliamo di riflettere con la classe sullo scopo di tale attività.

Considerazioni che facilmente possono emergere sono: “conoscersi”, “imparare a stare insieme”, “trovare elementi comuni”. Valorizzate i commenti in tal senso e soffermatevi (se la classe non lo fa già autonomamente) sugli aspetti che riguardano le differenze, sottolineando come una molteplicità di capacità e interessi possa arricchire il gruppo e dargli forza nel raggiungere obiettivi comuni.

# **“CAMMINATE ESPRESSIVE”**

## **IN GRUPPO**

**DURATA circa 30 minuti**

**TEMA:** COMPETENZA EMOTIVA ED EMPATICA: ESPRIMERE E RICONOSCERE LE EMOZIONI DI BASE.

### **OBIETTIVI:**

- Esercitare e sviluppare l’empatia.
- Riconoscere la soggettività nell’espressione delle emozioni.
- Sviluppare consapevolezza rispetto al proprio modo di esprimere alcune emozioni di base.

### **ISTRUZIONI:**

Liberate, se possibile, l’aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero all’interno della scuola, come un atrio o una palestra. Chiedete alla classe di disporsi in modo sparpagliato nello spazio e di camminare seguendo alcune vostre istruzioni. Durante l’esercizio è vietato parlare e ci si può esprimere soltanto attraverso il linguaggio non verbale.

Inizialmente, proponete delle modalità di camminata per riscaldare il gruppo e sciogliere eventuali imbarazzi. Alcuni esempi sono: camminate come se il pavimento fosse appiccicoso, come se il soffitto si stesse abbassando, come se piovesse. Successivamente, date indicazioni in modo tale che il modo di camminare esprima un’emozione (gioia, tristezza, rabbia, disgusto, paura, sorpresa) o sensazioni fisiche (stanchezza, caldo, freddo, sete).

Tra una emozione e l’altra potete dare uno “stop” in cui fermarsi e osservare la propria postura, il proprio respiro e quelli altrui, riflettere su come si è percepita e manifestata l’emozione o la sensazione.

Concludete discutendo in cerchio sull’esperienza fatta.

Nel caso in cui la classe sia particolarmente agitata o non abbiate a disposizione una stanza abbastanza spaziosa, potete invitare ragazzi e ragazze, sempre sparsi nello spazio, ad assumere una posizione fissa,

come una statua. Chiedete loro di utilizzare il mimo per esprimere le emozioni che avete scelto di far loro interpretare.

Un’ulteriore variante prevede che, a turno, solo 4/5 membri della classe mimino l’emozione scelta e che gli altri/e provino a indovinarla e a evidenziarne i tratti caratteristici.

### **SUGGERIMENTI:**

Questa attività è molto vantaggiosa per sviluppare consapevolezza emotiva ed empatia, skills fondamentali per la prevenzione e il contrasto al bullismo. L’attività, come spiegato nelle istruzioni, prevede varie fasi. In ognuna di esse è possibile riflettere con la classe - attraverso la sperimentazione in prima persona - circa la differenza tra stati fisici e stati emotivi, le caratteristiche corporee e di manifestazione delle emozioni di base e la comunanza di tali espressioni tra tutti gli esseri umani. Ponete quindi molta attenzione nel chiedere di verbalizzare cosa sentono a livello corporeo (postura, andatura del passo, tensione dei muscoli, espressione facciale, qualità del respiro, temperatura del corpo) e cosa osservano nei compagni e nelle compagne.

Nel caso in cui ci sia poca concentrazione o agitazione, potete optare per la variante che prevede i mimi o creare dei piccoli gruppi che interpretino, muovendosi nello spazio, l’emozione scelta, mentre il resto della classe osserva. Può inoltre capitare che il gruppo fatichi a immedesimarsi nell’emozione richiesta. Potete aiutarli/le proponendo loro esempi concreti, vicini alla loro esperienza, in cui può capitare di provare tale emozione (ad esempio: paura ->quando non avete studiato e il maestro o la maestra sta decidendo chi interrogare).

Al termine dell’attività componete un cerchio (con le sedie o meno) e stimolate una riflessione su come sia andato l’esercizio e su quale fosse il suo scopo. Vi consigliamo di utilizzare la tecnica del Circle Time. Guidate bambini e bambine verso la consapevolezza dell’universalità delle emozioni di base concentrandovi sull’importante definizione di empatia (capacità di “mettersi nei panni dell’altro/a”, di capire lo stato d’animo altrui) funzionale per l’istituzione di relazioni sane e positive in classe e al di fuori.

# Per le CLASSI PRIME della SSIG

## ATTIVITA' N. 1: "GENTILISSIMO ME"

A COPPIE

DURATA 15 minuti per la 1a fase;

altri 50 minuti per la 2a fase di riflessione finale (che si farà la settimana successiva)

**TEMA:** CAPACITÀ EMPATICA E MIGLIORAMENTO DEL CLIMA DI CLASSE.

### OBIETTIVI:

- Allenare problem solving e la comunicazione efficace.
- Allenare la collaborazione nella classe.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.

### ISTRUZIONI:

Chiedete a ogni componente della classe di scrivere il proprio nome su un bigliettino. Raccogliete tutti i biglietti in un sacchetto. Girando tra i banchi fate in modo che ciascuno/a peschi un biglietto dal sacchetto avendo cura di tenere segreto il nome del compagno o della compagna indicato. A questo punto date alla classe la seguente consegna: **per una settimana ciascuno/a ha il compito di pensare e mettere in atto uno o più comportamenti gentili nei confronti del compagno/a di cui si è pescato il nome.** Nella settimana successiva, svelate gli abbinamenti e riflettete insieme alla classe sull'esperienza vissuta.

### SUGGERIMENTI:

È importante spiegare quanto sia fondamentale mantenere segreto il nominativo del compagno/a assegnato/a.

È conveniente prima spiegare tutta l'attività e poi procedere ad ogni fase, piuttosto che accompagnare la spiegazione man mano.

Potrebbe succedere che si esternino emozioni di gioia o delusione alla lettura del nominativo verso cui si dovranno rivolgere le proprie azioni gentili. Invitate la classe ad astenersi da tali manifestazioni, ma nel caso in cui dovesse manifestarsi comunque scontentezza per un abbinamento, invitate a riflettere su come potrebbe sentirsi chi scopre di non essere un destinatario gradito.

Man mano che ciascuno/a pesca i biglietti coi nomi, prendete nota delle combinazioni risultanti, in modo da avere voi stessi uno strumento in più per osservare se ci siano cambiamenti nel comportamento e nel clima della classe durante la settimana. Potete anche chiedere che venga compilato, un diario in cui annotare brevemente i gesti gentili compiuti e magari anche l'emozione provata.

Alla fine della settimana strutturate un momento finalizzato a raccogliere i risultati dell'attività. Per favorire la condivisione dell'esperienza e la comunicazione in classe potete utilizzare la tecnica del Circle Time.

Ancor prima di svelare le coppie, chiedete ai ragazzi e alle ragazze di dire se pensano di aver ricevuto delle cortesie e lasciate che siano loro a svelare chi pensano che sia il "Gentilissimo Me" a loro dedicato.

Potete segnare man mano sulla lavagna o su un cartellone ciò che emerge e chiedere alla classe di completare aggiungendo altri gesti e azioni gentili possibili. Stimolate una riflessione su come tali comportamenti possano essere estesi anche ad altre figure all'interno del contesto scolastico (professori, personale ata, ecc.).

Soffermatevi molto sulle azioni che nascono dal compiere o ricevere agiti di questo tipo e sulle eventuali difficoltà vissute.

E' infine molto importante ragionare con la classe su come può essere adottata una condotta gentile nel mondo virtuale, nelle comunicazioni che avvengono tramite social network (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter...), piattaforme di condivisione (Youtube, Twitch, ...) e sistemi di messaggistica istantanea (WhatsApp, Telegram, ...).

## **ATTIVITA' N. 2: 'LA CONTA CIECA'**

### **IN GRUPPO**

**DURATA circa 20 minuti**

**TEMA:** EMPATIA, ASCOLTO E COLLABORAZIONE DI GRUPPO.

### **OBIETTIVI:**

- Stimolare l'empatia, l'ascolto e la collaborazione.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.
- Allenare problem solving collettivo e comunicazione efficace.

### **ISTRUZIONI:**

Spiegate al gruppo l'obiettivo dell'attività: contare progressivamente da uno al numero dei presenti in classe tenendo gli occhi chiusi. Ciascun ragazzo/a può dire un solo numero, la conta si esegue in ordine sparso.

Chiedete a studenti/sse di chiudere gli occhi; quando sentite che è stato raggiunto un buon livello di silenzio e concentrazione, date il via alla conta.

Se due o più persone sovrappongono le voci, si ricomincia da capo.

Il gioco può essere svolto sia mantenendo le proprie posizioni ai banchi, sia disponendosi in cerchio.

### **SUGGERIMENTI:**

Questa attività è utile per favorire lo sviluppo di empatia, skill determinante nella prevenzione al bullismo.

I/le partecipanti si allenano, infatti, a percepire i/le compagni/e e a trovare quella particolare sintonia di gruppo che contribuisce al successo dell'esercizio. L'attività è indicativa anche per osservare le dinamiche di classe: come ragazzi e ragazze collaborano tra loro, come affrontano gli eventuali insuccessi e che livello di fiducia hanno gli uni negli altri/e.

Con alcune accortezze, l'attività si può ben adattare alle particolarità di ciascun gruppo: non essendo previsto uno scambio verbale anche coloro con poca padronanza nella lingua italiana possono partecipare facilmente ed è possibile prevedere varianti per alunni/e DVA (ad esempio concordare con educatore/trice o insegnante di sostegno in modo che l'alunno/a dica sempre il numero 1 o faccia un gesto in corrispondenza del quale l'adulto dica il numero).

Per la buona riuscita dell'esercizio è necessario un buon clima di ascolto e il mantenimento del silenzio. Soprattutto nelle prime fasi, può capitare che la classe non riesca a restare in silenzio con gli occhi chiusi a lungo, che ci sia imbarazzo smorzato magari da risate e battute. In questo caso riportate con calma il gruppo alla tranquillità, ricordando loro che è necessario il giusto ascolto per "sintonizzarsi" con compagni/e e riuscire "telepaticamente" a capire il momento giusto per dire il numero.

L'attività proposta, soprattutto se la classe è molto numerosa, è abbastanza difficile e richiede pratica. Sebbene alcune classi riescano dopo qualche tentativo, è possibile che altre non abbiano successo. In questo caso, si può prevedere di allenarsi in altri momenti o di pensare ad alcune strategie di facilitazione. Stimolate una discussione funzionale a trovare soluzioni e strategie diverse (ad esempio: seguire un ordine, tenere gli occhi aperti, ecc.) promuovendo così competenze di problem solving collettivo che creano aggregazione e efficacia di gruppo.

Sperimentando il successo in una modalità facilitata il gruppo si ingaggerà maggiormente nella risoluzione del gioco nella versione originale, ovvero con gli occhi chiusi e in ordine sparso.

Qualunque siano gli stratagemmi proposti, sarebbe utile sperimentarli prima di giudicarli efficaci o meno.

Tenete a mente che i tentativi effettuati in cerchio agevolano sia il successo sia la condivisione di strategie facilitanti.

# Per le CLASSI SECONDE della SSIG

## **ATTIVITA' N. 1: "GENTILISSIMO ME"**

**A COPPIE**

**DURATA 15 minuti per la 1a fase;**

**altri 50 minuti per la 2a fase di riflessione finale (che si farà la settimana successiva)**

**TEMA:** CAPACITÀ EMPATICA E MIGLIORAMENTO DEL CLIMA DI CLASSE.

**OBIETTIVI:**

- Allenare problem solving e la comunicazione efficace.
- Allenare la collaborazione nella classe.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.

**ISTRUZIONI:**

Chiedete a ogni componente della classe di scrivere il proprio nome su un bigliettino. Raccolgete tutti i biglietti in un sacchetto. Girando tra i banchi fate in modo che ciascuno/a peschi un biglietto dal sacchetto avendo cura di tenere segreto il nome del compagno o della compagna indicato. A questo punto date alla classe la seguente consegna: per una settimana ciascuno/a ha il compito di pensare e mettere in atto uno o più comportamenti gentili nei confronti del compagno/a di cui si è pescato il nome. Nella settimana successiva, svelate gli abbinamenti e riflettete insieme alla classe sull'esperienza vissuta.

**SUGGERIMENTI:**

È importante spiegare quanto sia fondamentale mantenere segreto il nominativo del compagno/a assegnato/a.

È conveniente prima spiegare tutta l'attività e poi procedere ad ogni fase, piuttosto che accompagnare la spiegazione man mano.

Potrebbe succedere che si esternino emozioni di gioia o delusione alla lettura del nominativo verso cui si dovranno rivolgere le proprie azioni gentili. Invitate la classe ad astenersi da tali manifestazioni, ma nel caso in cui dovesse manifestarsi comunque scontentezza per un abbinamento, invitate a riflettere su come potrebbe sentirsi chi scopre di non essere un destinatario gradito.

Man mano che ciascuno/a pesca i biglietti coi nomi, prendete nota delle combinazioni risultanti, in modo da avere voi stessi uno strumento in più per osservare se ci siano cambiamenti nel comportamento e nel clima della classe durante la settimana. Potete anche chiedere che venga compilato, un diario in cui annotare brevemente i gesti gentili compiuti e magari anche l'emozione provata.

Alla fine della settimana strutturate un momento finalizzato a raccogliere i risultati dell'attività. Per favorire la condivisione dell'esperienza e la comunicazione in classe potete utilizzare la tecnica del Circle Time.

Ancor prima di svelare le coppie, chiedete ai ragazzi e alle ragazze di dire se pensano di aver ricevuto delle cortesie e lasciate che siano loro a svelare chi pensano che sia il "Gentilissimo Me" a loro dedicato.

Potete segnare man mano sulla lavagna o su un cartellone ciò che emerge e chiedere alla classe di completare aggiungendo altri gesti e azioni gentili possibili. Stimolate una riflessione su come tali comportamenti possano essere estesi anche ad altre figure all'interno del contesto scolastico (professori, personale ata, ecc.).

Soffermatevi molto sulle azioni che nascono dal compiere o ricevere agiti di questo tipo e sulle eventuali difficoltà vissute.

E' infine molto importante ragionare con la classe su come può essere adottata una condotta gentile nel mondo virtuale, nelle comunicazioni che avvengono tramite social network (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter...), piattaforme di condivisione (Youtube, Twitch, ...) e sistemi di messaggistica istantanea (WhatsApp, Telegram, ...).

## **ATTIVITA' N. 2: "IL QUADRATO DELLE COSE IN COMUNE"**

### **IN GRUPPO**

### **MATERIALE DA STAMPARE**

### **DURATA circa 30 minuti**

**TEMA:** CONOSCENZA E COESIONE DELLA CLASSE.

### **OBIETTIVI:**

- Stimolare il confronto e la comunicazione.
- Favorire una conoscenza più profonda di compagni e compagne.
- Sviluppare la coesione di classe.

### **ISTRUZIONI:**

Liberate, se possibile, l'aula da banchi e sedie, oppure utilizzate uno spazio libero all'interno della scuola, come un atrio, una palestra o il giardino.

Create (utilizzando dello scotch, un gomitolino o dei gessetti) un quadrato per terra e chiedete alla classe di disporsi tutt'intorno, in piedi. Leggete, una per volta, alcune delle affermazioni nella lista della scheda e chiedete a chi si riconosce nell'affermazione di fare un passo dentro al quadrato.

Chiedete a ragazzi e ragazze di osservare chi è entrato con loro, per poi passare all'affermazione successiva. Dopo che l'attività è avviata potete chiedere al gruppo di formulare qualche affermazione da sottoporre a tutta la classe.

### **SUGGERIMENTI:**

Questa attività è indicata soprattutto per favorire la conoscenza, scoprire punti in comune e creare un'atmosfera di dialogo e rispetto funzionale

alla costituzione di un gruppo coeso.

Per questo motivo concedete alla classe qualche minuto, dopo ogni affermazione, per scambiarsi osservazioni e considerazioni. Se il gruppo fatica a dialogare, potete essere di aiuto con domande stimolo sia per chi è entrato/a nel quadrato sia per chi è rimasto/a fuori. Vi consigliamo di sfruttare i momenti in cui tutti/e entrano nel quadrato per sottolineare ciò che unisce tutto il gruppo. Se lo ritenete opportuno potete partecipare attivamente all'esercizio, entrando con loro nel quadrato quando vi riconoscete nelle frasi lette.

Nella scheda sono presenti diverse tipologie di frasi:

- Frasi "**rompighiaccio**" utili per iniziare l'attività o per "**alleggerire il clima**" a seguito di affermazioni riguardanti sfere più personali (es: area emotiva).
- Frasi relative ad attività preferite e all'area del "**saper fare**", utili per permettere la condivisione di passioni e capacità.
- Frasi relative alle emozioni, relazioni e tratti caratteriali, utili per riflettere su aspetti comuni a tutte le persone (es: provare emozioni) e sulle proprie modalità di approccio al mondo e agli altri/e.

## **MATERIALE DA STAMPARE SCHEDA - "IL QUADRATO DELLE COSE IN COMUNE"**

### **FRASI "ROMPIGHIACCIO"**

Ho sempre sonno al mattino  
Sono innamorato/a  
Ho mangiato un gelato nell'ultima settimana  
Mangio tutte le verdure  
Amo pane e Nutella  
Ho un bel sorriso  
Ho letto almeno un libro quest'anno  
A volte litigo coi miei genitori/fratelli/sorelle  
Negli ultimi mesi ho scoperto nuove cose su di me  
Vado in ansia prima di una verifica/interrogazione  
Ho un animale domestico  
Arrivo sempre in ritardo/puntuale/in anticipo  
Uso instagram/wapp/telegram  
Uso tik tok/facebook  
Sono serie-tv addicted  
Sarei capace di stare senza cellulare per una settimana

### **FRASI RELATIVE AL "SAPER FARE"**

So disegnare  
So cucire  
So fare le pulizie della mia stanza  
Sono bravo/a in uno o più sport  
Suono uno strumento  
Sono bravo/a in laboratorio  
Sono bravo/a a concentrarmi a lungo  
Riesco bene nel parlare lingue straniere  
Sono bravo/a a pormi obiettivi a lungo termine  
Sono bravo/a nelle materie  
scientifiche/artistiche/letterarie/di studio

### **FRASI RELATIVE A EMOZIONI, RELAZIONI E TRATTI CARATTERIALI**

Sono spesso allegro/triste/arrabbiato/in ansia  
Sono una persona curiosa  
Sono una persona precisa/metodica  
Sto spesso in mezzo a molte persone  
So organizzarmi molto bene tra tanti impegni  
So ammettere di avere torto  
Ascolto spesso la musica  
Canto spesso/fischio  
Sono bravo/a ad ascoltare gli altri  
Sono bravo/a a far la pace dopo aver litigato  
Mi piace confrontarmi con le opinioni altrui  
Sono una persona diplomatica  
Ho tanta immaginazione  
Amo stare nella natura  
Sono autoironico/a  
Per rilassarmi ho bisogno di muovermi

### **FRASI RELATIVE AD ATTIVITÀ PREFERITE**

Mi piace cucinare  
Mi piace uscire con gli/le amici/amiche  
Mi piace immergermi nella lettura  
Mi piace danzare  
Mi piace camminare  
Mi piace conoscere nuove persone  
Mi piace studiare  
Mi piace stare da solo/a  
Amo fare giochi logici  
Mi piace scrivere racconti, poesie...  
Amo le attività manuali  
Mi piace fare fatica  
Mi piace recitare/fare teatro  
Mi piace informarmi su fatti di attualità  
Mi piace imparare cose nuove  
Mi piace giocare con chi è più piccolo/a  
Mi piace andare a teatro

# Per le CLASSI TERZE della SSIG

## **ATTIVITA' N. 1: "GENTILISSIMO ME"**

**A COPPIE**

**DURATA 15 minuti per la 1a fase:**

**altri 50 minuti per la 2a fase di riflessione finale (che si farà la settimana successiva)**

**TEMA:** CAPACITÀ EMPATICA E MIGLIORAMENTO DEL CLIMA DI CLASSE.

### **OBIETTIVI:**

- Allenare problem solving e la comunicazione efficace.
- Allenare la collaborazione nella classe.
- Sperimentare situazioni di autoefficacia collettiva.

### **ISTRUZIONI:**

Chiedete a ogni componente della classe di scrivere il proprio nome su un bigliettino. Raccolgete tutti i biglietti in un sacchetto. Girando tra i banchi fate in modo che ciascuno/a peschi un biglietto dal sacchetto avendo cura di tenere segreto il nome del compagno o della compagna indicato. A questo punto date alla classe la seguente consegna: per una settimana ciascuno/a ha il compito di pensare e mettere in atto uno o più comportamenti gentili nei confronti del compagno/a di cui si è pescato il nome. Nella settimana successiva, svelate gli abbinamenti e riflettete insieme alla classe sull'esperienza vissuta.

### **SUGGERIMENTI:**

È importante spiegare quanto sia fondamentale mantenere segreto il nominativo del compagno/a assegnato/a.

È conveniente prima spiegare tutta l'attività e poi procedere ad ogni fase, piuttosto che accompagnare la spiegazione man mano.

Potrebbe succedere che si esternino emozioni di gioia o delusione alla lettura del nominativo verso cui si dovranno rivolgere le proprie azioni gentili. Invitate la classe ad astenersi da tali manifestazioni, ma nel caso in cui dovesse manifestarsi comunque scontentezza per un abbinamento, invitate a riflettere su come potrebbe sentirsi chi scopre di non essere un destinatario gradito.

Man mano che ciascuno/a pesca i biglietti coi nomi, prendete nota delle combinazioni risultanti, in modo da avere voi stessi uno strumento in più per osservare se ci siano cambiamenti nel comportamento e nel clima della classe durante la settimana. Potete anche chiedere che venga compilato, un diario in cui annotare brevemente i gesti gentili compiuti e magari anche l'emozione provata.

Alla fine della settimana strutturate un momento finalizzato a raccogliere i risultati dell'attività. Per favorire la condivisione dell'esperienza e la comunicazione in classe potete utilizzare la tecnica del Circle Time.

Ancor prima di svelare le coppie, chiedete ai ragazzi e alle ragazze di dire se pensano di aver ricevuto delle cortesie e lasciate che siano loro a svelare chi pensano che sia il "Gentilissimo Me" a loro dedicato.

Potete segnare man mano sulla lavagna o su un cartellone ciò che emerge e chiedere alla classe di completare aggiungendo altri gesti e azioni gentili possibili. Stimolate una riflessione su come tali comportamenti possano essere estesi anche ad altre figure all'interno del contesto scolastico (professori, personale ata, ecc.).

Soffermatevi molto sulle azioni che nascono dal compiere o ricevere agiti di questo tipo e sulle eventuali difficoltà vissute.

E' infine molto importante ragionare con la classe su come può essere adottata una condotta gentile nel mondo virtuale, nelle comunicazioni che avvengono tramite social network (Facebook, Instagram, TikTok, Twitter...), piattaforme di condivisione (Youtube, Twitch, ...) e sistemi di messaggistica istantanea (WhatsApp, Telegram, ...).

## **ATTIVITA' N. 2: "CIOTOLA DEI COLORI"**

### **IN GRUPPO**

**DURATA circa 20 minuti**

**TEMA:** CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE DEL PROPRIO MONDO EMOTIVO.

### **OBIETTIVI:**

- Sviluppare la consapevolezza rispetto ai propri stati d'animo.
- Sviluppare la capacità di esprimere il proprio sentire all'interno del gruppo.
- Creare un clima di ascolto nella classe.

### **ISTRUZIONI:**

Liberate, se possibile, l'aula da banchi e sedie, e chiedete alla classe di disporsi in cerchio (va bene anche seduti per terra). Chiedete di mantenere, per qualche secondo, gli occhi chiusi in silenzio e invitate ragazzi e ragazze a prestare attenzione a come si sentono in quel momento.

Fate loro qualche esempio di nomi di emozioni semplici e complesse (vedi elenco predisposto) in modo che sia più semplice riconoscere e nominare ciò che si sente.

Successivamente fate passare una ciotola spiegando che essa è piena di colori immaginari (possono andare bene una ciotola di legno, un cesto di vimini, un sacco di stoffa, o anche una ciotola immaginaria) e chiedete a ognuno/a, in senso orario, di scegliere un colore che rappresenti il proprio stato d'animo. Sempre in modo figurato, invitate ciascuno/a a "cospargersi di colore" una parte del corpo esprimendo l'emozione corrispondente (es: prendo il colore verde e lo metto sul viso, perchè oggi sono molto felice).

Una possibile variante dell'esercizio, consiste nel chiedere al gruppo di immaginare una grande vasca piena di colori al centro del cerchio. A turno, ogni componente della classe entra nel cerchio, prende un colore dalla vasca e svolge l'attività come descritto precedentemente. Questa variante è più divertente e dinamica ma leggermente più difficile. Richiede, infatti, che i ragazzi e le ragazze compiano attivamente dei gesti in stile "teatrale" stando in mezzo al cerchio osservati da tutto il gruppo; ciò potrebbe creare imbarazzo rendendo l'esercizio meno efficace, ma potrebbe essere un'inibizione iniziale superabile.

### **SUGGERIMENTI:**

Dapprima la classe potrebbe reagire alla proposta con imbarazzo, come spesso succede in attività che richiedono un ascolto delle proprie emozioni e la loro espressione. Per aiutare ragazzi e ragazze può essere utile che siate voi a dare il via all'esercizio, esprimendo sinceramente l'emozione che provate in quel momento e compiendo chiaramente il gesto di prendere il colore dalla ciotola e di spalmarlo sulla parte del corpo che preferite. Prendetevi del tempo per ascoltare ciò che viene espresso man mano da ognuno e, se lo ritenete necessario o se avete l'impressione che ci sia troppa fretta nel rispondere, fate qualche domanda affinché approfondiscano o chiarifichino quanto detto.

Può capitare che ragazzi e ragazze faticino a dare un nome a ciò che sentono, in tal caso rassicuratevi/e, non insistete troppo, semplificate l'esercizio chiedendo loro di scegliere solo il colore. Se necessario, sottolineate come non ci siano colori predefiniti per ogni emozione (es: la rabbia non è per forza rossa), in modo che ognuno/a si senta libero/a di scegliere il colore che sente più affine in quel momento.

Potrebbe essere utile fare un primo turno in cui dopo aver osservato qualche istante di silenzio, ci si concentri sulle sensazioni fisiche (ho fame, avverto un dolore alla spalla, ho caldo, sono scomodo/a, ho un fastidio al gomito, mi prude il naso). Questo passaggio, più facile sia a livello di riconoscimento sia di nomina, può essere propedeutico all'esercizio sulle emozioni, in quanto prepara all'ascolto di sé stessi su un piano di più semplice gestione.

Fornire un accurato elenco delle possibili emozioni e stati d'animo è fondamentale per favorire l'alfabetizzazione emotiva, spesso scarsa e a cui si presta troppa poca attenzione.

## ELENCO STATI EMOTIVI

Abbandono Adorazione Affetto Aggressività Agitazione Allegria  
Amicizia Ammirazione Amore Amore a prima vista  
Amore platonico Angoscia  
Angustia Ansia Antipatia Appagamento Apprensione Attenzione  
Autostima Avversione Avvilimento Benevolenza Calma Certezza  
Clemenza Collera Commozione Compassione Confusione Coraggio  
Delirio Delusione Devozione Dignità (o rispetto di sé)  
Diffidenza Disgusto  
Disperazione Dispiacere Disprezzo Dissenso Divertimento Dolore  
Eccitazione Entusiasmo Estasi Euforia Felicità Fiducia  
Fierezza Fobia Fraternità Frustrazione Furia Gelosia  
Gioia Gradimento Gratificazione Ilarità Imbarazzo Incertezza  
Indifferenza Indignazione Ingiustizia Ingratitudine  
Insensibilità Insicurezza  
Inquietudine Invidia Ira Irrequietezza Ispirazione Lutto  
Malinconia Malevolenza Meraviglia Misericordia Nervosismo Noia  
Nostalgia Odio Offesa Onore Orgoglio Orrore  
Ossessione Ostilità Parità Passione Passività Paura  
Pentimento Perdono Piacere Pietà Preoccupazione Prostrazione  
Quiete Rabbia Rancore Rammarico Repulsione Riconoscenza  
Rimorso Rimpianto Risentimento Rispetto Sconforto Senso di colpa  
Serenità Sfiducia Sfrontatezza Simpatia Soddisfazione Sofferenza  
Soggezione Solidarietà Solitudine Sollievo Spensieratezza Sorpresa  
Speranza Stima Stupore Tensione Terrore Timidezza  
Timore Tranquillità Tristezza Umiliazione Vendetta Vergogna