



# **ICAM - Including Children Affected by Migration**

# Guida ICAM per il lavoro in piccoli gruppi

Guida su come impostare e gestire sei sessioni di lavoro in piccoli gruppi con bambini colpiti dalla migrazione (CAM) che hanno esigenze aggiuntive di apprendimento sociale ed emozionale.

Sviluppata da Northampton Centre for Learning Behaviour

**Nota**: Il supporto della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei suoi contenuti. Questi riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso fatto delle informazioni in essa contenute.

















# Introduzione

Questa guida e i materiali ad essa annessi sono da intendersi come supplemento alle Sezioni 8.2.1 "Supporto supplementare in piccoli gruppi all'interno della scuola" e 8.3. "Organizzare il supporto individuale o in piccoli gruppi" del Manuale ICAM.

# Nel Manuale ICAM si legge:

È possibile soddisfare le esigenze sociali ed emozionali dei CAM se all'interno della scuola vengono sviluppati gli aspetti legati alla convivencia descritti nel Manuale ICAM. I fattori che contribuiscono all'inclusione dei CAM e al soddisfacimento dei loro bisogni di salute fisica ed emozionale sono: un ambiente accogliente, atteggiamenti positivi da parte di studenti e personale scolastico, comprensione ed empatia nei confronti delle storie dei CAM, un curricolo SEL adottato con sensibilità dall'intera scuola, un programma Rights Respecting School, adeguati processi d'inserimento e coinvolgimento delle famiglie.

A causa delle sfide affrontate nelle loro esperienze migratorie, per alcuni CAM potrebbe essere necessario ricorrere ad alcune strategie aggiuntive da mettere in atto in classe. Per altri, invece, si potrebbe predisporre un supporto SEL aggiuntivo all'interno della scuola (per esempio, con piccoli gruppi di lavoro o con l'aiuto di un consulente scolastico).

Questa Guida ICAM offre alle scuole un supporto nella pianificazione, costruzione ed erogazione di un programma per piccoli gruppi. Pertanto, in essa sono contenuti:

- una guida per la costruzione di lavoro in piccoli gruppi all'interno delle scuole;
- una proforma per pianificare un intervento di lavoro di gruppo;
- una proforma per pianificare una sessione di lavoro di gruppo;
- sei esempi di sessioni di lavoro di gruppo.

# 1: Guida alla costruzione di lavoro in piccoli gruppi per supportare i CAM

Le sessioni ICAM in piccoli gruppi sono una prima forma d'intervento per i CAM che necessitano di un supporto aggiuntivo per sviluppare il loro apprendimento sociale ed emozionale. Queste sessioni sono rivolte agli alunni della scuola primaria, in quanto ricerche dimostrano che è questa l'età in cui è possibile apportare grandi differenze. Le sessioni possono essere adattate e utilizzate con studenti sia più giovani che più grandi.

# 1.1 Perché sviluppare un lavoro in piccoli gruppi?

Il lavoro in piccoli gruppi supporta un approccio basato sull'intervento tempestivo per quei bambini con necessità di supporto aggiuntivo per sviluppare il loro apprendimento sociale ed emozionale e/o la loro inclusione all'interno della scuola. Alcuni CAM potrebbero aver bisogno di questo tipo di supporto per svariate ragioni, quali: problemi di attaccamento o traumi legati alle circostanze in cui hanno vissuto o ancora vivono, interruzione scolastica e di altre esperienze sociali. Altri CAM, invece, potrebbero semplicemente aver bisogno di maggior supporto al momento del loro inserimento nel nuovo ambiente scolastico.

L'intervento si basa sul principio che i CAM beneficeranno dall'essere membri di un piccolo gruppo di supporto facilitato da un adulto empatico.

Gli scopi del lavoro di gruppo per i bambini includono:

- facilitare i sentimenti di sicurezza e appartenenza;
- sviluppare sicurezza e fiducia in se stessi all'interno dell'ambiente del gruppo;
- facilitare relazioni positive con i compagni;

• mettere in pratica nuove abilità all'interno di un ambiente sicuro.

# 1.2 Risultati di apprendimento

Le sessioni, incluse all'interno di questa guida, si focalizzano sugli specifici risultati elencati nella seguente tabella. Questi risultati sono particolarmente importanti per i CAM. Nella tabella sono riportate anche le attività da svolgere per raggiungere i risultati indicati.

| Risultati di apprendimento  | Warm up / attività di riscaldamento          | Attività  | Valutazione   | Svago / relax                   |
|---|--|---|---|---------------------------------|
| Sessione1: Siamo tutti speciali!  | Circle time - palla                          | Attività con immagini:<br>formulare obiettivi per il<br>gruppo  | Obiettivi del gruppo: il facilitatore evidenzia gli scopi raggiunti   | Leoni dormienti                 |
| "Mi sento al sicuro nel gruppo."  |  | Spicchi di pizza – cosa ho di   | Obiettivi di apprendimento:   |                                 |
| "Conosco i nomi di tutti i membri del gruppo."  |  | speciale?   | allinearsi sul pavimento –<br>stare in piedi  |                                 |
| "So qualcosa riguardo a ciascun membro del gruppo."   |  |   | Obiettivi di apprendimento: pollici   |                                 |
| Sessione 2: Affrontare i propri sentimenti  | Check –in: i volti dei sentimenti            | La giornata di Duane<br>(Il ventaglio dei sentimenti; il<br>cartellone dei sentimenti)                    | Obiettivi del gruppo: scala  Obiettivi di apprendimento: il   | Statuine di neve                |
| <ul> <li>"So quando provo un sentimento di disagio."</li> <li>"Conosco dei modi per provare a sentirmi meglio quando mi sento a disagio."</li> </ul>  |  | Apprendimento delle strategie: Respirazione: esercizio delle cinque dita                                  | sistema dei pollici   |                                 |
| Sessione 3: Esplorare sentimenti di rabbia  • "Sono in grado di dire quanto sono arrabbiato (un poco, molto, sto per esplodere!)."  • "Sono in grado di capire quando sto iniziando ad arrabbiarmi."  • "Conosco dei modi per calmarmi ed evitare di esplodere quando sono molto arrabbiato." | Trova il tuo partner (abbinare i sentimenti) | Anna l'arrabbiata  Com'è quando ci sente arrabbiati  L'esplosione della rabbia  Riempiamo i nostri secchi | Obiettivi di apprendimento: pollici Obiettivi di apprendimento: il termometro della rabbia Valutazione dei sentimenti | Esercizi per rilassarsi - testo |

| Sessione 4: Amicizia e solitudine  • "So come essere socievole."  • "So quali attività potrei fare quando mi sento solo."  • "So come aiutare le persone quando si sentono sole."   | Essere socievole                                 | Storia: Una giornata in solitudine per Kateeja  Cartellone – cosa avrebbe potuto fare la classe?  Cartellone – cosa avrebbe potuto fare Kateeja? | Obiettivi di apprendimento (focus sull'inclusione): pollici Obiettivi di apprendimento: completa la frase                 | Yoga  |
|---|--|--|---|-------|
| Sessione 5: Affrontare il cambiamento  "So che il cambiamento può essere eccitante ma talvolta anche poco piacevole."  "So che alcune cose resteranno sempre le stesse mentre altre cambieranno."  "Conosco dei modi per sentirmi meglio quando i cambiamenti mi rendono triste."  "Conosco dei modi per aiutare gli altri a sentirsi meglio quando i cambiamenti nelle loro vite li rendono tristi." | Passeggiata musicale:<br>Cambiare o non cambiare | Ordine dei cambiamenti   | Obiettivi del gruppo: I 4 angoli - imparare attraverso il movimento e la discussione  Obiettivi di apprendimento: pollici | Bolle |

| Sessione finale: salutarsi e congedarsi   | Congratularsi e porre nuove sfide al lavoro di gruppo | "Posso scegliere" il foglio da portare via. | Obiettivi del gruppo –<br>Utilizzare il Foglio delle  | I bambini scelgono dal menù |
|---|---|---|---|-----------------------------|
| <ul> <li>"Posso dirti cosa ho imparato dalle sessioni di lavoro in piccoli gruppi."</li> <li>"So cosa piace di me alle altre persone e cosa ammirano in me."</li> <li>"Ho delle buone idee per aiutare me stesso quando il lavoro di gruppo sarà terminato."</li> </ul> |   | Foto  | Risorse "Lavorare insieme"  Obiettivi di apprendimento: sostituiti con attività di chiusura |                             |

Rispetto al quadro di riferimento proposto in questa guida, le scuole potranno identificare ulteriori bisogni specifici della loro popolazione scolastica, scegliere obiettivi e attività di apprendimento alternativi e includere sessioni aggiuntive.

Le Sessioni 1 e 2 dovrebbero essere incluse in tutti i programmi, in quanto l'apprendimento sarà possibile solo qualora si istaurerà fiducia all'interno del gruppo e tutti i bambini accetteranno le proprie e altrui diversità.

La sessione finale è una sessione di chiusura del lavoro di gruppo. Questa sessione offre ai bambini, con un alto grado di autostima, l'opportunità di condividere con tutta la scuola ciò che hanno imparato. La condivisione potrebbe avvenire sia durante i momenti di confronto in classe che nel corso di assemblee scolastiche.

Il potenziale di questo programma consiste nel soddisfare i bisogni dei CAM evidenziati nel Manuale ICAM.

| Bisogni  | Di seguito sono riportati i<br>bisogni trattati nel<br>Manuale ICAM e le relative<br>sezioni in cui sono<br>analizzati: |
|--|---|
| essere visto come un individuo con una storia unica  | 1,7,8   |
| aiutare a superare i sentimenti d'isolamento   | 3,5,10,7,8  |
| protezione dal bullismo  | 6,7,8   |
| supporto mirato  | 6,7.8   |
| assistenza nei trasferimenti   | 5,7,8   |
| vivere la propria infanzia   | 6,10,11   |
| adulti come modelli positivi   | 4,9,11  |
| aiutare a superare sentimenti di sfiducia e diffidenza   | 7,8   |
| aiutare a superare gli effetti scaturiti da esperienze traumatiche   | 7,8   |
| un Adulto Chiave   | 1,5,6,9   |
| aiutare a sviluppare sentimenti di sicurezza   | 7,8   |
| aiutare ad affrontare le incertezze (e.g. gestire i cambiamenti<br>nella routine; essere ben disposti a vivere esperienze nuove) |   |
| supporto nello sviluppare una "idea di sé"   | 7,8   |
| sentire di avere il controllo di ciò che accade  | 7,8,10,11   |
| aiutare a gestire le situazioni in cui si viene rimproverati o ripresi   | 7,8   |
| essere in grado di apportare un contributo positivo alla scuola e alla comunità  | 7,8,10  |

È importante notare (e far notare!) che il lavoro di gruppo non è una "terapia". Si tratta di insegnare ai bambini nuove abilità e creare le condizioni per supportare questo tipo di apprendimento.

# 1.3 Preparazione al lavoro in piccoli gruppi

La decisione di intraprendere un lavoro di gruppo dovrebbe avere origine dai bisogni dell'intera comunità scolastica e da una riflessione su questi bisogni fatta dal personale scolastico.

In quanto membro del personale scolastico, nel prendere delle decisioni potresti voler considerare le seguenti questioni:

- Hai fiducia nelle attuali risorse disponibili a livello di classe e di scuola per promuovere e sviluppare l'apprendimento sociale ed emozionale di tutti i bambini, tra cui i CAM?
- Pensi che sia necessario fare altro per soddisfare le esigenze tutti i bambini?
- Il lavoro in piccoli gruppi potrebbe essere un'estensione naturale del curricolo?

Se la risposta a queste domande è sì, sarebbe possibile prendere in considerazione anche altre argomentazioni:

- Ci sono dei bambini che potrebbero beneficiare del lavoro in piccoli gruppi?
- In che modo il lavoro in piccoli gruppi può migliorare l'inclusione di tutti i bambini, compresi i CAM?
- Attualmente la tua scuola riesce a gestire e attuare questo tipo di intervento?

Una volta che avrai riflettuto su queste domande e avrai deciso di avviare l'intervento di gruppo, potrebbe essere necessario prendere in considerazione in modo più dettagliato le implicazioni pratiche e i requisiti necessari per iniziare il lavoro.

# 1.4 Chi ha bisogno di essere coinvolto? E in che modo?

Dirigente scolastico e team di leadership

La principale responsabilità delle decisioni di implementare, supportare e sostenere il lavoro di piccoli gruppi spetta al dirigente scolastico e al personale con funzione di leadership. Sarà loro responsabilità assicurare che in tutta la scuola vi sia un approccio continuo, coerente ed efficace. Questo includerà:

- garantire una supervisione e un supporto adeguati per il facilitatore del gruppo;
- garantire che il personale coinvolto abbia tempo adeguato per la riflessione e la pianificazione;
- assicurare che vi siano personale, strutture e risorse adeguate per ogni sessione al fine di garantirne l'efficacia;
- coordinare il coinvolgimento di altre agenzie, a seconda dei casi;
- organizzare il monitoraggio e la valutazione dell'efficacia dell'intervento.

# Insegnanti in classe

L'intervento non avrà successo a meno che in classe gli insegnanti non mantengano un ruolo attivo. Gli insegnanti responsabili della classe si assumono la responsabilità del CAM a loro affidatogli, nonché la pianificazione del curricolo offerto a ciascun bambino, e si assicurano che essa sia coerente con le attività svolte dall'intera classe. L'insegnante dovrebbe lavorare in collaborazione con il facilitatore del lavoro di gruppo nei seguenti modi:

- pianificare l'intervento del gruppo di lavoro facendo in modo che esso sia in linea con il lavoro svolto dall'intera classe e soddisfi le esigenze specifiche dei singoli bambini all'interno del gruppo;
- organizzare riunioni periodiche per esaminare e riflettere su ciascuna sessione e concordare le sessioni successive;
- pianificare basandosi anche sull'apprendimento in classe;
- tener conto di obiettivi e questioni specifiche dei singoli bambini, qualora necessario;
- collaborare con i genitori / tutori e con altre agenzie, a seconda dei casi.

# Facilitatore del lavoro di gruppo

Per scegliere la persona più appropriata per facilitare un gruppo, sarà necessario rispondere ai seguenti quesiti:

- Comprende e modella abilità sociali ed emotive in modo efficace?
- Mostra il calore, l'empatia e una considerazione positiva per i bambini (anche guando il

comportamento di questi ultimi può essere complicato da gestire)? Può offrire un aiuto adeguato ed efficace?

- È un apprendente riflessivo?
- Ha un'adequata comprensione del funzionamento dei gruppi?
- Lavora in maniera efficace e produttiva all'interno dei gruppi?
- Comprende problemi come la protezione dei bambini e le sfide che affrontano i CAM?

#### Il ruolo del facilitatore sarà:

- fare pianificazioni congiunte con gli insegnanti di classe;
- facilitare ogni sessione fissando degli obiettivi, gestendo bene il tempo e adattandosi di volta in volta alle esigenze del gruppo;
- assicurarsi che ciascun intervento rappresenti un'esperienza coerente e significativa per i bambini:
- avere risultati di apprendimento chiari e mirati, che siano all'altezza delle esigenze degli individui e vengano condivisi con il gruppo;
- garantire che ogni bambino abbia un'esperienza positiva e preziosa in ciascuna sessione e che ci sia sempre un seguito;
- garantire che il clima all'interno del gruppo sia sempre sicuro e rispettoso per bambini e adulti;
- collaborare con gli altri adulti presenti all'interno della scuola, al fine di assicurarsi che l'apprendimento delle sessioni di gruppo sia seguito da tutti coloro che hanno contatti con il bambino.

Se tutti i bambini del gruppo appartengono alla stessa classe, l'insegnante di classe potrebbe essere la persona più appropriata a svolgere il ruolo di facilitatore. Ciò consentirebbe all'insegnante di costruire relazioni positive con i membri del gruppo e di sviluppare competenze e approcci da utilizzare con l'intera classe. In alternativa, tale ruolo può essere affidato a un altro membro dello personale scolastico con competenze adeguate. Costui o costei potrebbe lavorare in stretta collaborazione con l'insegnante di classe.

### Co-facilitazione

È probabile che i gruppi lavorino in maniera più efficace quando ci sono due adulti coinvolti. I rispettivi ruoli possono variare. Per esempio, entrambi gli adulti possono svolgere ruolo di facilitatore oppure un adulto assume un ruolo guida e l'altro assume un ruolo di supporto. Nella co-facilitazione è possibile richiedere la presenza di un professionista esperto e, allo stesso tempo, di qualcuno che stia sviluppando le proprie competenze di facilitatore. Qualora vi fosse una popolazione significativa di bambini che parlano una lingua comune, sarebbe molto vantaggioso se uno dei facilitatori fosse in grado di parlare quella lingua.

Un ruolo di supporto potrebbe coinvolgere:

- giochi di ruolo e modellazione per i bambini;
- osservazione e feedback;
- gestione di problemi difficili per quei bambini che necessitano di un supporto individuale.

La presenza di due facilitatori offre i vantaggi di avere una riflessione e un'analisi più dettagliate per ciascuna sessione e di avere una pianificazione che soddisfi le esigenze dei bambini nelle sessioni future. Deve essere previsto un tempo adeguato a questa parte essenziale del lavoro di gruppo.

I facilitatori dovrebbero modellare appropriate abilità sociali ed emotive in ogni momento. Tuttavia, va tenuto conto che tutti possiamo avere "cattive" giornate. Ad esempio, un adulto potrebbe innervosirsi con un bambino, gridare o iniziare una "lotta di potere". Se ciò accade, sarà necessario riflettere sul perché e come ciò è accaduto, trasformando questo episodio in un'esperienza di apprendimento utile per tutti i soggetti coinvolti. Ciò fornisce anche l'opportunità di modellare l'abilità di "mettere le cose a posto" chiedendo scusa e facendo la pace.

#### Bambini

Le sessioni qui fornite implicano un approccio di intervento precoce e, sebbene siano state inizialmente pianificate per i bambini della scuola elementare, possono essere adattate a fasce di età diverse.

La scelta dei bambini per il piccolo gruppo di lavoro dovrebbe essere trasparente ed equa, nonché rappresentare una parte del resoconto delle abilità e dei bisogni di ciascun bambino. I singoli bambini e i loro genitori / tutori dovrebbero essere coinvolti nell'individuazione dei loro bisogni e decidere in merito alle disposizioni da prendere. Le motivazioni dell'inclusione dei CAM nel gruppo dovrebbero essere spiegate alla classe, in un contesto in cui tutti i bambini sanno che possono essere parte di un team che prevede un aiuto supplementare al loro apprendimento (che si tratti di alfabetizzazione, matematica, conversazione e ascolto, o altro).

Ai bambini dovrebbe essere chiaro che l'adesione al gruppo è volontaria, anche se, una volta che un bambino diventa membro del gruppo, è previsto che partecipi a tutte le sessioni.

Si dovrebbe prestare particolare attenzione alla composizione dei gruppi per assicurarsi che tutti possano lavorare efficacemente insieme. Ad esempio, un possibile modello potrebbe essere un gruppo comprendente sia CAM che bambini che non sono stati interessati dalla migrazione, in modo che ognuno possa imparare a comprendere, rispettare e formare relazioni positive con l'altro (superando la tendenza "noi e loro" che potrebbe, altrimenti, svilupparsi).

Nell'identificare i CAM che potrebbero beneficiare del sostegno dei piccoli gruppi, le scuole dovrebbero rimandare l'elaborazione di giudizi sulle loro esigenze fino a quando non sarà passato un adeguato periodo di assestamento (a meno che i comportamenti o i bisogni emotivi non siano abbastanza gravi da giustificare una preoccupazione immediata). Tutti gli studenti nuovi in una scuola impiegheranno del tempo per adattarsi. Ciò sarà particolarmente rilevante per coloro che vivono in un nuovo paese, una nuova lingua, una cultura sconosciuta o un improvviso cambiamento nelle loro famiglie a causa dell'assenza di uno o entrambi i genitori.

I CAM che potrebbero beneficiare del lavoro in piccoli gruppi sono:

- coloro che necessitano di un periodo di assestamento e non dimostrano un senso di appartenenza (ad esempio: non partecipando alle attività di classe, evitando il contatto sociale nelle aree di gioco, provando sentimenti di tristezza e isolamento);
- coloro che hanno bisogno di sostegno nello sviluppo di rapporti amicali e delle relative abilità e competenze. Queste ultime potrebbero essere insegnate esplicitamente attraverso lavori in piccoli gruppi o nascere dall'opportunità di lavorare con i loro coetanei in un ambiente sicuro e accogliente;
- coloro che mostrano alti livelli di vigilanza e ansia, comportamenti di evitamento, impulsività, aggressività o frustrazione mal gestita;
- coloro che rivivono gli eventi traumatici attraverso giochi, disegni, conversazioni o attività di altro tipo.

(Rif: Sezione 8.1.2 del Manuale ICAM).

Sotto attenta supervisione, i bambini più grandi selezionati potrebbero essere invitati a guidare e sostenere i bambini coinvolti nel lavoro di gruppo, come parte dell'intero approccio scolastico per creare un senso di comunità e promuovere la partecipazione degli studenti.

#### Genitori / tutori

I genitori / tutori avranno un ruolo importante da svolgere nel lavoro in piccoli gruppi, ma non tutti avranno la stessa capacità di essere coinvolti o di sostenere i propri figli.

I genitori / tutori dovrebbero prendere parte alle decisioni in merito al coinvolgimento dei loro figli nel lavoro in piccoli gruppi e ricevere informazioni sullo scopo del gruppo. Ciò è particolarmente importante per i genitori / tutori di CAM che potrebbero ritenere che ricevere "supporto aggiuntivo" stigmatizzi o implichi che il loro bambino sia "diverso" dagli altri. Un modo per contrastare questo potenziale ostacolo all'inclusione è garantire che, durante la fase di inserimento, le scuole chiariscano che a tutti i bambini della scuola potrebbe essere offerto un piccolo supporto individuale (o in gruppi) in aree diverse e che ciò rientra, di norma, nell'offerta formativa scolastica.

Alcune scuole potrebbero essere in grado di coinvolgere i genitori più attivamente. Ciò potrebbe essere fatto attraverso:

- attività che i bambini possono fare a casa con i loro genitori / tutori;
- l'invito ai genitori a fare parte del gruppo, coinvolgendoli nelle sessioni e mostrando loro cosa fanno i propri figli;
- un gruppo parallelo per genitori / tutori.

# 1.5 Fattori che rendono efficace il lavoro di gruppo

Le caratteristiche principali di un efficace lavoro in piccoli gruppi sono:

- intervento rapido;
- valutazione dell'apprendimento, per identificare i bambini che possono beneficiare dell'intervento;
- efficace collegamento tra il facilitatore, gli insegnanti di classe e altri membri del personale scolastico che lavorano con il bambino a scuola;
- coinvolgimento di genitori e tutori;
- valutazione e monitoraggio attento.

# 1.6 Un ambiente adatto al lavoro in piccoli gruppi

È essenziale considerare attentamente dove si riunisce il piccolo gruppo di lavoro. L'ambiente dovrebbe:

- essere tranquillo e confortevole (ad esempio, con un tappeto morbido e risorse sufficienti);
- essere privo di interruzioni;
- essere organizzato in modo da consentire ai bambini di lavorare in cerchio e completare le attività sia di coppia che individuali;
- poter essere personalizzato e offrire spazi per fare mostre;
- dare un facile accesso alle risorse.

# 1.7 Pianificare il lavoro in piccoli gruppi

Si raccomanda che un intervento in piccoli gruppi abbia luogo settimanalmente e per un minimo di sei sessioni. Una proforma è fornita alla fine di questa sezione per aiutare a pianificare l'intervento.

Il primo compito di pianificazione sarà quello di adattare le attività nelle sessioni, al fine di soddisfare le esigenze del gruppo sulla base di fattori quali età e livello di apprendimento sociale ed emozionale. Si ricorda che le sessioni delineate in questo opuscolo fungono meramente da esempio.

Una volta deciso il piano generale dell'intervento, sarà necessario pianificare le sessioni settimanali,

soddisfare i risultati dell'apprendimento identificati e appagare le esigenze specifiche dei singoli bambini coinvolti.

La pianificazione del lavoro in piccoli gruppi è un processo attivo in cui l'insegnante della classe e i facilitatori utilizzano la riflessione, la revisione e la creatività. Le proforme (per l'intervento complessivo del lavoro di gruppo e per ogni sessione settimanale) forniscono un quadro per la registrazione delle decisioni prese durate gli incontri per la pianificazione.

Ogni sessione sarà basata sui risultati di apprendimento previsti per i singoli individui e sugli obiettivi per lo sviluppo del gruppo.

I risultati di apprendimento previsti: assumono la forma di dichiarazioni del tipo "io ...". Ad esempio: "Mi sentirò più felice in classe" - questi sono obiettivi per i singoli bambini.

**Obiettivi del gruppo:** forniscono un focus sullo sviluppo del gruppo nel suo insieme. Saranno determinati attraverso l'osservazione del gruppo e potrebbero essere identificati dai membri del gruppo. Alcuni esempi potrebbero essere: "Faremo a turno nel nostro gruppo" e "Ci ascolteremo a vicenda".

Il gruppo di pianificazione dovrebbe anche considerare in che modo organizzare un gruppo ben gestito ed efficace, tenendo presente i seguenti fattori:

La struttura e il processo delle sessioni di lavoro di gruppo nel suo complesso. Questi devono essere pianificati come un insieme coerente e significativo, con un inizio e una fine dell'intervento.

La costituzione e l'identità del gruppo. La prima sessione è la chiave per stabilire gli obiettivi per il gruppo nel suo insieme. Includerà un promemoria sui modi in cui i bambini e gli adulti si comporteranno gli uni nei confronti degli altri all'interno del gruppo. Ai bambini potrebbe essere chiesto di decidere il nome del loro gruppo. Gli obiettivi del gruppo saranno concordati insieme e in ogni sessione i bambini saranno incoraggiati a riflettere sui progressi raggiunti attraverso la cooperazione e la collaborazione.

Le strutture e processi supporteranno la riflessione e la pianificazione in ogni sessione. Il piano generale per l'intervento sarà concordato prima che inizi il lavoro di gruppo. Adattamenti per ogni sessione possono essere fatti man mano che l'intervento procede, alla luce degli sviluppi raggiunti dal gruppo e dai singoli individui. Deve esserci una flessibilità integrata, in base alla quale verrà raggiunto un equilibrio tra il mantenimento del piano generale e il processo di pianificazione regolare. Questa flessibilità dovrà essere sensibile al feedback e derivare dall'osservazione e dalla valutazione in corso per l'apprendimento.

Il modo in cui il lavoro di gruppo sarà presentato ai bambini.

La comunicazione all'interno del gruppo, inclusa la lingua da usare.

**Gestione di gruppi e bambini** che includa feedback positivi e risposte programmate in caso di incidenti o elementi di disturbo.

Un supporto di back-up programmato per i facilitatori del gruppo.

È importante essere consapevoli che il **contenuto** della sessione del lavoro di gruppo è solo una parte dell'apprendimento e dell'insegnamento. Il **processo** è ugualmente importante. Attraverso questo processo i facilitatori che modelleranno le abilità desiderate, fornendo informazioni e risposte frequenti ai bambini e rispondendo alle specifiche esigenze di ciascuno.

# 1.8 Strutturare una sessione

Ciascuna sessione durerà un minimo di 40 minuti.

Si suggerisce che le sessioni di lavoro di gruppo seguano un formato standard che diventi, in seguito, familiare ai bambini. È importante che l'equilibrio tra novità e routine corrisponda ai bisogni e alle preferenze dei bambini coinvolti. Questa familiarità è particolarmente importante per i CAM che hanno iniziato ad acquisire un senso di sicurezza.

La proforma per la pianificazione di una sessione prevede la seguente struttura:

- Dare il benvenuto
- Warm-up / attività di riscaldamento
- Promemoria degli obiettivi di gruppo su come ci comportiamo gli uni verso gli altri
- Analisi del tempo trascorso dall'ultima sessione
- Piano per la sessione del giorno
- Attività principale
- Resoconto e riflessione
- Pianificare azioni e tempo fino alla sessione successiva
- Relax / svago

# 1.8.1 Dare il benvenuto

I facilitatori del gruppo danno il benvenuto a ogni bambino. Accogliere i bambini nella loro lingua madre favorirà il senso di inclusione e aiuterà tutti i bambini a sviluppare il rispetto reciproco.

In alcune sessioni viene utilizzato un "check-in". Il check-in offre ai bambini l'opportunità di dire o mostrare (ad esempio, usando il "ventaglio dei sentimenti" - Foglio delle Risorse 8) come si sentono in quel momento e di esprimere eventuali preoccupazioni o problemi. Inoltre, il check-in fornisce ai facilitatori informazioni su ciascun bambino partecipante. È importante riconoscere e ascoltare attentamente qualsiasi problema o domanda esposta dai bambini, seppur proseguendo con la sessione in maniera pianificata. Potrebbe essere utile offrire al bambino l'opportunità di esprimersi anche in un secondo momento, se necessario.

# 1.8.2 Warm-up / attività di riscaldamento

L'inizio di una sessione di gruppo è un momento importante in cui i membri decidono se il gruppo soddisferà i loro bisogni e se vi si sentono a loro agio. Iniziare e terminare con lo stesso gioco darà un senso di routine alla sessione e aiuterà i bambini a sentirsi al sicuro. Il gioco dovrà essere breve e semplice. Giochi con una struttura chiara, in cui gli individui si sentono sicuri e stimolati, possono dare vitalità al gruppo. Essi forniscono a bambini e adulti un modo per conoscersi, esprimersi e sperimentare com'è stare nel nuovo gruppo.

Lavorare in cerchio, durante le attività di riscaldamento, supporta il senso di appartenenza. Un cerchio regolare assicura che ciascun membro possa vedere l'altro. Usare sedie, cuscini, stuoie, una corda o una linea tracciata col gesso aiuterà i bambini a mantenere il loro posto all'interno del cerchio. Se ci saranno molti cuscini, ogni bambino avrà uno spazio sicuro e prevedibile e un posto per giocare e sedersi, nonché per rilassarsi alla fine delle attività.

Le attività di riscaldamento consigliate per il lavoro di gruppo sono fornite nelle sessioni di esempio. Queste attività sono progettate per:

- aumentare la coesione del gruppo;
- praticare l'ascolto e rispettare i turni;
- incoraggiare i bambini a lavorare con tutti all'interno del gruppo, cambiando partner frequentemente;
- fornire opportunità per iniziare ad esplorare i risultati di apprendimento previsti per la sessione;
- creare un clima in cui i bambini si sentano liberi di condividere esperienze e sentimenti.

# 1.8.3 Promemoria degli obiettivi di gruppo: come ci comportiamo gli uni verso gli altri

Gli obiettivi saranno stati discussi nella prima sessione di lavoro di gruppo. Sostenere i bambini nello sviluppo delle competenze necessarie per raggiungere questi obiettivi di gruppo sarà parte integrante del lavoro di gruppo in ogni sessione.

# 1.8.4 Analisi delle azioni e del tempo trascorso dall'ultima sessione

Il gruppo esamina ciò che è accaduto dall'ultima sessione e gli sviluppi di quel periodo. Ciò include la discussione di eventuali azioni specifiche concordate nella riunione precedente. Fornirà anche l'opportunità ai bambini di verificare come hanno applicato l'apprendimento a partire dalle sessioni precedenti. Potrebbe essere utilizzato un formato standard, ma la pianificazione dovrebbe includere aspetti particolari o adattamenti.

Incoraggiare i bambini a parlare di cosa ha funzionato bene per loro stessi e per gli altri nel gruppo. Questo è il momento per godersi i risultati e celebrare i progressi ottenuti.

# 1.8.5 Piano per la sessione del giorno

I facilitatori del gruppo introdurranno la sessione. Ciò includerà gli specifici risultati di apprendimento (sotto forma di dichiarazioni "io ...") che sono al centro della sessione.

# 1.8.6 Attività principale

L'attività principale riguarderà le dichiarazioni "io ..." (+ risultati di apprendimento) per ciascun membro del gruppo. Questa attività può essere selezionata tra le idee contenute in questo opuscolo o ideata dall'insegnante della classe e dal facilitatore del gruppo. All'interno di ciascuna sessione le attività dovrebbero essere scelte in maniera bilanciata, garantendo la partecipazione e l'intervento di tutti, per esempio alternando Circle Time e lavoro di gruppo strutturato.

Il facilitatore svolgerà una parte essenziale e attiva nelle attività di apprendimento del bambino:

- assicurandosi che le idee e le attività siano accessibili al bambino:
- attraverso l'uso di domande facilitative;
- segmentando il compito in piccole parti da svolgere;
- spronando il bambino a riflettere, risolvere i problemi e ragionare esplicitamente;
- modellando le abilità insegnate.

Si suggerisce che l'attività principale della sessione finale preveda che i bambini pianifichino il modo in cui ciò che hanno appreso andrà ad influenzare il loro apprendimento in classe.

# 1.8.7 Resoconto e riflessione

I bambini hanno bisogno di tempo per:

- rivedere ciò che hanno fatto e ciò che hanno raggiunto nella sessione, partendo dalle dichiarazioni tipo "io ..." e dagli obiettivi di gruppo;
- considerare e pianificare in che modo, fino alla sessione successiva, potrebbero applicare ciò che hanno appreso. Le azioni specifiche per i singoli bambini e il gruppo nel suo insieme possono essere concordate in questa sede, e i bambini potrebbero pensare chi e in che modo potrebbe aiutarli a mettere in pratica il loro apprendimento.

Come parte del resoconto sui progressi del gruppo, i bambini potrebbero periodicamente esprimere cosa pensano riguardo agli obiettivi raggiunti.

Possono farlo ricorrendo a dei grafici oppure attraverso una votazione (ad esempio da 1 a 10). Alcune idee pratiche sono incluse nelle sessioni di esempio.

# 1.8.8 Pianificare azioni e tempo fino alla sessione successiva

Il facilitatore del gruppo suggerirà un compito che i bambini potranno svolgere per la sessione successiva.

# 1.8.9 Relax / svago

Ogni sessione dovrebbe terminare dando ai bambini la possibilità di rilassarsi attraverso apposite attività o esercizi guidati. Suggerimenti sono forniti nelle sessioni esempio.

## 1.9 Valutare l'efficacia delle sessioni

L'impatto del lavoro di gruppo può essere valutato attraverso approcci formativi e sommativi.

Gli approcci formativi implicano l'uso della valutazione per l'apprendimento, al fine di informare sull'apprendimento futuro previsto e adattare gli approcci per garantire che questi siano di massimo beneficio per i bambini. Gli approcci possono includere discussioni, interviste, questionari e osservazioni in una serie di sessioni.

In questa valutazione devono essere coinvolti i bambini, i facilitatori del gruppo, l'insegnante di classe, il personale scolastico e i genitori / tutori.

I dati sommativi dovrebbero essere raccolti prima e dopo il lavoro svolto dal gruppo. Il gruppo potrebbe essere riconvocato in un secondo momento per discutere e valutare i progressi utilizzando affermazioni tipo "io ...".

# 1.10 Attività di follow-up al termine delle sessioni di gruppo

Una volta terminate le sessioni di gruppo, sarà importante non lasciare i bambini senza alcun tipo di sostegno. Dovrebbero essere presi accordi per garantire che i bambini abbiano accesso al supporto e all'ascolto quando ne sentiranno il bisogno. Bisognerebbe prevedere tempi e spazi in cui il facilitatore o gli insegnanti della classe siano a disposizione dei bambini per parlare. Si potrebbero anche ideare strumenti attraverso i quali i bambini possano esprimere liberamente le loro preoccupazioni (e.g. una "scatola dei pensieri e delle preoccupazioni" in classe). Ai bambini può essere chiesto di scegliere all'interno del gruppo un "compagno" a cui fare riferimento settimanalmente (sul modello del Buddying Sytem) oppure attivare un sistema di tutoraggio all'interno della scuola.

# 2. Proforma per la pianificazione

| Checklist per avviare il lavoro in piccoli gruppi   |
|---|
| Tutti i membri del personale sono stati coinvolti nelle decisioni relative alla gestione del gruppo?  |
| I vostri piani per favorire l'apprendimento sociale ed emozionale a livello scolastico sono efficaci e già in fase di attuazione?   |
| Sono stati messi a disposizione personale e risorse? E sono stati scelti i facilitatori per il gruppo?  |
| È stata predisposta qualsiasi formazione aggiuntiva necessaria per i facilitatori del gruppo (ad esempio, per lo sviluppo delle capacità di ascolto attivo)?  |
| Il tempo per la gestione del gruppo è stato programmato con un orario regolare per la pianificazione, la revisione e la supervisione?   |
| Avete un sistema solido e appropriato per selezionare i bambini per il gruppo? Questo sistema coinvolge il personale chiave e le agenzie esterne?   |
| Sono state adottate o cercate alternative per i bambini che non sono stati inclusi nel gruppo ma che comunque necessitano di un supporto (anche di tipo specialistico)?   |
| È stata predisposta un'aula adatta alla facilitazione per un efficace lavoro di gruppo?   |
| Sono state concordate ed eseguite le procedure di valutazione necessarie prima dell'inizio delle sessioni?  |
| I genitori / tutori sono stati coinvolti nella selezione dei loro figli per il gruppo?  |
| I bambini sono stati consultati attivamente riguardo al gruppo? Sono consapevoli del motivo per cui viene loro offerta questa opportunità? Hanno spontaneamente accettato di far parte del gruppo?                                |
| I bambini comprendono lo scopo del gruppo e i risultati di apprendimento previsti?  |
| I bambini sono consapevoli dei tempi previsti per il gruppo e del tipo di gruppo in cui si troveranno?  |
| Avete concordato un piano per coinvolgere i genitori / tutori nel gruppo?   |
| Avete concordato la struttura complessiva per l'intervento?   |
| Avete pianificato le sessioni? E avete impostato le specifiche affermazioni tipo "io", su cui ci si concentra l'attività principale per ogni sessione? Per fare ciò, avete utilizzato la sessione proforma?                       |
| I facilitatori sanno cosa fare se necessitano di aiuto e supporto o di parlare con gli altri? Ad esempio, una sessione non è andata bene o è chiaro che un bambino ha bisogno di aiuto da qualcuno con competenze specialistiche. |
| Vi sono dei rischi che potrebbero ostacolare l'efficacia del lavoro di gruppo? È stata pianificata la gestione di questi rischi?  |

| Proforma per la pianificazione di un programma per piccoli gruppi |   |                                  |
|---|---|----------------------------------|
| Team di pianificazio  | one: insegnanti di classe, facilita     | tori di gruppi di lavoro         |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
| Numero di sessioni:   | Date:                                   | Gruppo:                          |
| Minimo 6 sessioni   |   |                                  |
| Focus del gruppo:   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   | tura (2) and I amount of the control of |                                  |
| Il team di pianificazione si concen                               |   |                                  |
|   | do alla scelta dei bambini che faran    | по рапе аеї дгирро.              |
| Obiettivi del gruppo:   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
| Questi sono ali ohiettivi ner il arur                             | ppo nel suo complesso, con risultati    | nianificati da raggiungere entro |
| la fine dell'intervento.  | po nei suo compiesso, con risultali     | pianineati da raggiangere entro  |
| Risultati di apprendimento p                                      | revisti: dichiarazioni tipo "io"        |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
| Queste sono il tipo di affermazion                                | i "io" su cui si concentrerà l'interv   | ento.                            |
| Note aggiuntive   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |
|   |   |                                  |

| Attività principali scelte tra le idee contenute in questo opuscolo o quelle da voi proposte                |
|---|
| Sessione 1  |
| Processo iniziale: scegliere un nome per il gruppo, scopo generale e struttura dell'intervento, conoscersi. |
| Focus: "io" "noi"   |
| Attività principale:  |
|   |
|   |
|   |
| Risorse:  |
| Sessione 2  |
| Focus: "io" "noi"   |
| Attività principale:  |
|   |
|   |
|   |
|   |
| Risorse:  |
| Sessione 3  |
| Focus: "io" "noi"   |
| Attività principale:  |
| rativa principale.  |
|   |
|   |
|   |
| Risorse:  |
|   |
| Sessione 4  |
| Focus: "io" "noi"   |
| Attività principale:  |
|   |
|   |
| Risorse:  |
| . 1.00.00.  |

| Sessione 5  |
|---|
| Focus: "io" "noi"   |
| Attività principale:  |
|   |
|   |
|   |
|   |
| Risorse:  |
|   |
| Sessione 6  |
| Focus: "io" "noi"   |
| Attività principale:  |
|   |
|   |
|   |
|   |
|   |
| Risorse:  |
| Risorse:  |
| Risorse:  Resoconto e pianificazione post-intervento  |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati   |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come  |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi   |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |
| Resoconto e pianificazione post-intervento  Gli insegnanti di classe, i facilitatori del gruppo e il team di leadership esaminano i risultati dell'intervento di gruppo e concordano i passi successivi, tenendo conto dei partecipanti sia come individui che come gruppo. Il team di leadership prende in considerazione gli eventuali problemi relativi all'intera scuola o le implicazioni sulla pianificazione emerse attraverso l'intervento di |

| Proforma per la pianificazione di una sessione di lavoro di gruppo       |                                  |   |
|--|----------------------------------|---|
| Numero della Sessione:   | Data:                            | Gruppo:                                 |
| Insegnanti della classe:   |                                  |   |
| Facilitatori:  |                                  |   |
| Risorse:   |                                  |   |
| Obiettivi del gruppo   |                                  |   |
|  |                                  |   |
|  |                                  |   |
|  |                                  |   |
| Per il gruppo, questi possono es   |                                  | •                                       |
| Qualsiasi obiettivo specifico del<br>concordato nella prima sessione     |                                  | iò essere aggiunto all'elenco generale  |
| Risultati di apprendimento pre   | visti: dichiarazioni tipo "io'   | •                                       |
|  |                                  |   |
|  |                                  |   |
|  |                                  |   |
|  |                                  |   |
|  |                                  | t eta a lita a li                       |
| In ciascuna sessione ci si focaliz                                       | zzera su una o piu aitermazioni  | про ю                                   |
| Benvenuto  |                                  |   |
| Laddove possibile, ogni bambino  | o dovrà essere accolto dai facil | itatori, nella sua lingua madre.        |
| Warm-up / attività di riscaldar  | mento                            |   |
|  |                                  |   |
|  |                                  |   |
|  |                                  |   |
|  |                                  |   |
| Attività scelte tra le idee contenu<br>potrebbe includere queste attivit |                                  | da voi proposte. La routine dei bambini |

|   | Promemoria per gli obiettivi del gruppo  |
|---|--|
|   | Un promemoria su come ci comportiamo gli uni nei confronti degli altri.  |
|   | Analisi delle azioni e del tempo trascorso dall'ultima sessione  |
|   | Ciò include le azioni di follow-up pianificate e lo stato di avanzamento delle dichiarazioni "io" concordate nell'ultima sessione. Questo è il momento per godersi i successi e applicare un approccio focalizzato sulla soluzione per esplorare eventuali difficoltà che potrebbero essersi presentate. |
|   | Piano per la sessione del giorno   |
|   |  |
|   | Questa è l'introduzione che fornirete, inclusa l'introduzione dei risultati di apprendimento previsti (i.e. "io") e la decisione congiunta di alcuni obiettivi di gruppo per la sessione.  |
| • | Attività principale  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   | Questa attività si concentrerà sul raggiungimento dei risultati di apprendimento previsti per la sessione (vedi le dichiarazioni tipo "io") scelte tra le idee contenute in questo opuscolo o quelle da voi proposte.  |
|   | Resoconto e riflessione sui risultati di apprendimento previsti e gli obiettivi del gruppo   |
|   | Il gruppo esamina e riflette sul processo e i risultati della sessione.  |
|   | Pianificare le azioni e il tempo fino alla sessione successiva   |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   | Azioni di follow-up pianificate fino alla sessione successiva e indirizzate sia al gruppo nel suo insieme che ai singoli individui.  |
|   | Relax / svago  |
|   |  |
|   |  |
|   | Potrebbe essere un'attività di rilassamento guidato o un momento di tranquillità.  |
|   | 20   |

# Appendice A - Sviluppo di ulteriori sessioni per il lavoro in piccoli gruppi

Quando i bambini si sentono sicuri e hanno instaurato rapporti di fiducia con adulti chiave, ci sono una serie di aree tematiche legate all'apprendimento sociale ed emozionale che la scuola potrebbe scegliere di sviluppare attraverso il lavoro in piccoli gruppi.

Il SEL (Social and Emotional Learning), cioè l'Apprendimento Sociale ed Emozionale, è spesso suddiviso in 5 aree (secondo Goleman, 1996). Queste sono:

- 1. Autoconsapevolezza e autovalutazione
- 2. Gestione dei sentimenti
- 3. Motivazione
- 4. Empatia
- 5. Abilità sociali

Ulteriori informazioni a tal riguardo possono essere trovate nel Manuale ICAM (Sezioni C7.1 e 7.1).

Ci sono molte risorse che possono essere utilizzate per sviluppare lavori in piccoli gruppi in queste aree. Un set completo di materiali che copre ciascuno di questi risultati di apprendimento (e molti altri) è rappresentato dal SEAL (Social and Emotional Aspects of Learning) sviluppato nel Regno Unito. In esso vi sono attività di classe per studenti di età compresa tra 3-11 anni. Questi materiali possono essere adattati per il lavoro in piccoli gruppi.

Il "Secondary SEAL", invece, fornisce attività nelle stesse aree per studenti di età compresa tra 11-14 anni. Questi materiali possono essere scaricati gratuitamente accedendo al sito <a href="https://www.sealcommunity.org">www.sealcommunity.org</a>. Maggiori informazioni a tal riguardo possono essere trovate nel Manuale ICAM (Sezione 7.2).

Oltre a questo, ci sono molte risorse disponibili in commercio e tante idee per attività scaricabili dai siti web per insegnanti. Questi materiali saranno pubblicati e condivisi sul database ICAM.

Durante lo sviluppo delle sessioni sarà importante tenere a mente i principi di questa guida e, ove possibile, utilizzare la stessa struttura e il modello di consegna per le sessioni (i.e. dare benvenuto, warm-up, attività principali, rilassamento) per promuovere la sicurezza e un senso di prevedibilità.

# Potenziali argomenti

Di seguito è riportato un elenco di potenziali argomenti e alcuni possibili risultati di apprendimento relativi alle cinque aree elencate sopra. I risultati dell'apprendimento sono adatti ai bambini della scuola elementare.

# Autoconsapevolezza: quanto sono intelligente?

- So che le persone possono essere intelligenti in modi differenti.
- So quanto sono intelligente.
- Posso dirti in che modo apprendo meglio.
- Posso dirti le cose in cui sono bravo e le cose di cui ho bisogno per esercitarmi un po' di più.

# > Empatia: stare nei tuoi panni/ comprendere le altre persone

- Posso intuire come si sentono le persone dal linguaggio del corpo, dal tono della voce e da quello che dicono.
- Riesco a vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona
- Posso farmi carico dei sentimenti degli altri.

# > Motivazione: posso farlo

• So che migliorerò nelle cose se mi esercito.

- Posso dirti cosa ho fatto per aiutare me stesso ad avere successo.
- Conosco alcuni modi per andare avanti quando le cose diventano difficili.
- Posso scegliere di ignorare le distrazioni e concentrarmi per portare a termine un compito.
- Posso parlarti di un errore che ho fatto e che mi ha aiutato ad imparare.

# Motivazione: fissare degli obiettivi

- Posso darmi un obiettivo e scomporlo in obiettivi più piccoli.
- Posso pensare a cosa potrebbe intralciare il mio piano e superare gli ostacoli.
- Posso trovare dei modi per aggirare le difficoltà quando voglio davvero riuscire in qualcosa.

# > Abilità Sociali: amicizia

- Conosco alcuni modi per fare amicizia e per essere un buon amico.
- So ascoltare "bene".
- So dare e ricevere complimenti.
- So come mostrare gentilezza nei confronti degli altri.

# > Abilità Sociali: lavorare in gruppo

- Posso lavorare bene con altre persone all'interno di un gruppo.
- Posso aiutare il gruppo a distribuire compiti e mansioni.
- Posso cooperare con gli altri in modo da avere successo come gruppo.
- Posso dirti cosa aiuta un gruppo a lavorare bene insieme.
- Posso essere in disaccordo senza essere sgradevole e maleducato.

# > Abilità Sociali: essere assertivi

- Conosco la differenza tra comportamento aggressivo, passivo e assertivo.
- Posso essere assertivo con le mie parole, il mio linguaggio del corpo e il mio tono di voce.
- Posso fare ciò che penso sia giusto, anche quando altre persone stanno facendo qualcosa di diverso.

# > Abilità Sociali: litigare e riappacificarsi (risoluzione del conflitto)

- So quando sono abbastanza calmo per risolvere un problema con un'altra persona
- Posso ricorrere ad atteggiamenti che raffreddano e calmano gli animi (anziché surriscaldarli!).
- Posso ascoltare il punto di vista di un'altra persona senza interromperla.
- Posso dire in modo assertivo come mi sento e cosa mi piacerebbe accadesse.
- So utilizzare i "Messaggi-io".

N.B. Al fine di raggiungere questi risultati di apprendimento, i bambini avranno idealmente completato sessioni su: sentimenti; gestione della rabbia; amicizia, empatia e assertività (poiché le abilità necessarie sono previste in tutte queste sessioni).

# > Abilità Sociali: diritti e responsabilità

- Posso dirti la differenza tra "voglio" e "ho bisogno".
- Posso spiegare quali sono i diritti e le responsabilità nella mia classe o all'interno della mia

famiglia.

- Posso dirti alcuni dei diritti che ho in quanto bambino.
- Posso dirti le responsabilità che ho nei confronti delle altre persone.

# > Abilità Sociali: gestire il bullismo

- Posso dirti cos'è il bullismo.
- Posso dirti come ci si sente quando qualcuno fa il prepotente o il bullo nei tuoi confronti.
- So a chi mi rivolgerei se fossi vittima di bullismo.
- Se assisto a episodi di bullismo, posso rivolgermi a qualcuno all'interno della scuola.

#### > Abilità Sociali: celebrare la diversità

- Posso dirti il modo in cui io e i miei amici siamo uguali e in che modo siamo diversi.
- Ho parlato e giocato con altre persone che parlano una lingua diversa dalla mia, hanno una religione differente oppure provengono da un altro paese.
- So cosa vuol dire essere emarginato o trattato in maniera poco gentile.
- Farò sentire la mia voce se qualcuno sarà ingiusto verso altre persone a causa del loro background o delle loro origini.





# ICAM Sessioni di gruppo









| Sessione No: 1         |  |
|------------------------|--|
| Insegnante di classe:_ |  |
|                        |  |
| Facilitatori:          |  |

# **Risorse:**

- Foglio delle Risorse 1 "Comportamenti di gruppo" (preparare un paio di foto per ogni coppia di bambini)
- Foglio delle Risorse 2 "Bella foto di gruppo"
- Foglio delle Risorse 3 "Foto spazzatura"
- Foglio delle Risorse 4 "Spicchi di pizza" (preparare un spicchio di pizza per ogni bambino)
- Foglio delle Risorse 5 "Faccine sorridenti e tristi"
- Materiali da disegno
- Musica rilassante (opzionale)

# Obiettivi di apprendimento previsti: dichiarazioni tipo "io..."

"lo mi sento al sicuro nel gruppo."

"lo conosco i nomi di tutti i membri del gruppo."

"lo so qualcosa di ognuno all'interno del gruppo."

# Warm-up / attività di riscaldamento

Consiglio per il facilitatore: i bambini potrebbero essere in ansia all'idea di far parte del gruppo. È importante farli sentire benvenuti e apprezzati salutandoli individualmente e usando un linguaggio del corpo accogliente. Su ciascun posto, assegnato all'interno del cerchio, si potrebbe scrivere il nome del bambino e mettere un piccolo regalo (ad esempio una matita speciale oppure una merendina).

Questa attività di riscaldamento aiuta i bambini a imparare i nomi degli altri. In alternativa, si potrebbe chieder loro di far conoscere altro su se stessi, come qualcosa i cui sono bravi o qualcosa che gli piace fare (esempio: "Sono bravo a calcio"; " Ad Ali piace leggere"). Si potrebbe chiedere ai bambini di mimare l'azione di cui parlano.

# Attività:

I bambini stanno in piedi nel cerchio a una distanza tale da potersi lanciare la palla a vicenda.

- Ciascuno studente prende la palla e inizia a dire il proprio nome (ad esempio "Sono Ali").
- Il primo studente lancia la palla al secondo studente.
- Il secondo studente ripete il nome del primo studente e aggiunge il proprio nome (ad esempio "Lui è Ali e io sono Flora").
- Il secondo studente lancia la palla a un altro studente e così via.
- Si continua dicendo il proprio nome e ripetendo quello degli altri studenti che si sono già presentati.
- Si continua finché tutti i nomi saranno stati detti.

• Se uno studente dimentica il nome di un compagno, gli altri bambini possono aiutarlo.

L'obiettivo è che i bambini lavorino insieme aiutandosi a vicenda il più velocemente possibile. Pertanto, dopo una prova iniziale, sarà necessario cronometrare l'attività. Puoi ripetere il gioco più volte per vedere se diventano più veloci e per aiutarli a imparare i rispettivi nomi.

**Suggerimento per il facilitatore:** se un bambino è si sente sopraffatto o sotto pressione a causa del tempo, va aiutato.

# Fissare gli obiettivi del gruppo

Tagliare le immagini dal Foglio delle Risorse 1 in modo che ciascuna coppia abbia un'immagine che rappresenti un comportamento di gruppo "accettabile" (positivo) e uno "inaccettabile" (negativo) ad esso equivalente. Le immagini rappresentano:

- Condividere/ Non condividere
- Ascoltare / Non ascoltare
- Attendere il proprio turno/ Non attendere il proprio turno
- Includere tutti / escludere le persone
- Cooperare e lavorare insieme/ Essere scortesi e bellicosi
- Essere felici/ Essere infelici / Essere chiassosi

# Attività: posiziona sul pavimento e davanti a te i Fogli elle Risorse 2 (l'immagine del gruppo) e 3 (la pattumiera).

- Lavorare in coppia.
- Dare due immagini dal Foglio delle Risorse 1 ad ogni coppia una che mostra un comportamento positivo di gruppo e una che mostra l'equivalente negativo.
- Chiedi a ciascuna coppia di bambini di decidere quale comportamento vorrebbero vedere nel gruppo e quali non vorrebbero vedere.
- Dopo un minuto, chiedi a ciascuna coppia di mostrare a turno l'immagine del comportamento che vorrebbero mantenere nel gruppo e quello vorrebbero mettere nella pattumiera. Puoi invitarli a condividere le ragioni della loro scelta, se lo desiderano.
- Mentre la coppia mostra la foto selezionata, chiedi agli altri del gruppo se sono d'accordo con la scelta fatta. Se sono tutti accordo, posiziona l'immagine sul Foglio delle Risorse appropriato (immagine di gruppo o pattumiera) posto di fronte a te.
- Alla fine mostra le immagini sulle quali il gruppo si è trovato in disaccordo e da' alla classe il tuo punto di vista riguardo ad esse.
- Spiega alla classe che è importante stabilire obiettivi comuni all'interno del gruppo affinché tutti si sentano al sicuro e a proprio agio. Sottolinea che vuoi che tutti si sentano sicuri e si divertano nel gruppo.
- Mostra le immagini che hai inserito nel Foglio delle Risorse 2 (i comportamenti desiderati) e chiedi ai bambini di suggerire una frase per spiegare la regola (esempio: "Saremo gentili con gli altri", "Ci ascolteremo a vicenda").
- Chiedi al gruppo se ci sono altri obiettivi che vorrebbero aggiungere, ad esempio "non parleremo di ciò che la gente dice nel gruppo".
- Prima della sessione successiva, è possibile trascrivere gli obiettivi incollando accanto le relative immagini.

**Suggerimento per il facilitatore**: puoi sostituire le foto qui date con quelle dei bambini del gruppo, mostrando i comportamenti discussi. Ciò offre una buona opportunità per focalizzare l'attenzione dei bambini sui comportamenti analizzati e per ricordare loro gli obiettivi che hanno concordato.

Gli obiettivi saranno rivisitati all'inizio di ogni sessione e se ne potranno aggiungere altri in qualsiasi momento.

# Piano per la sessione del giorno

Spiega che osserverai il loro comportamento, sulla base degli obiettivi concordati, e che tutti insieme collaborerete per raggiungere i risultati di apprendimento auspicati.

- "Mi sento al sicuro nel gruppo."
- "Conosco i nomi di tutti i membri del gruppo."
- "So qualcosa di ognuno all'interno del gruppo."

Assicurati che comprendano i risultati di apprendimento e che alla fine della sessione diranno se li avranno raggiunti.

# Attività principale:

**Preparazione:** predisporre il Foglio di Risorse 4 in modo che ogni bambino abbia uno "spicchio di pizza" e materiali per il disegno. Il numero di spicchi di pizza da preparare e distribuire dipende dal numero di bambini presenti. È importante che gli spicchi di pizza formino un cerchio.

Attività: far sedere i bambini in cerchio.

- Spiega che preparai una pizza fatta di immagini e che questa servirà a scoprire le caratteristiche di tutti.
- Metafora della pizza: potresti dire loro che anche se le pizze hanno tutte la stessa base, i
  condimenti sono diversi e le rendono interessanti, e che capita lo stesso con le persone. Ci sono
  molte cose che sono comuni in tutti noi, ma anche molte cose che sono diverse e sono queste
  che rendono un gruppo interessante.

**Suggerimento per il Facilitatore:** potresti utilizzare questo video per mostrare le differenze tra le persone:

 $\underline{https://www.facebook.com/bbc/videos/vb.1143803202301544/1320340191334613/?type=2\&theater$ 

- Chiedi ai bambini di parlare in coppia riguardo a:
  - o qualcosa che amano fare
  - o qualcosa in cui sono bravi
  - o qualcosa che è importante per loro
- Concedi loro due minuti per parlare, ricordando che entrambi devono avere la possibilità di parlare, e poi chiedi a tre o quattro volontari di dire al gruppo ciò che il loro partner ha detto.
- Spiega che stanno per decorare la loro fetta di pizza con disegni delle cose che li rendono speciali. Chiedi loro di lavorare con un partner in modo che possano discutere mentre disegnano.
- Da' loro 15 minuti per completare l'attività, aiutandoli e portando il tempo. Se non hanno finito puoi autorizzarli a portare a casa il loro spicchio di pizza per completarlo.
- Rimettere i bambini in cerchio e porre al centro ciascuno dei loro spicchi affinché questi formino una grande pizza.

- Chiedi a ogni bambino di scegliere il proprio spicchio di pizza e spiegarlo al gruppo.
- Quando ogni membro del gruppo avrà parlato, spiega che mostrerai la pizza come immagine del gruppo ad ogni sessione, per ricordare a tutti che sono le differenze a renderci interessanti e che ognuno di noi ha molti doni e talenti.

Potresti chiedere loro di pensare a un nome da dare al gruppo.

# Resoconto e riflessione sui risultati di apprendimento previsti e gli obiettivi del gruppo

Spiega che la sessione sta terminando e ricorda ai bambini che ci sono tre risultati di apprendimento:

- "Mi sento al sicuro nel gruppo."
- "Conosco i nomi di tutti i membri del gruppo."
- "So gualcosa di ognuno all'interno del gruppo."

Chiedi ai bambini di indicare in che misura sentono di aver raggiunto questi risultati di apprendimento usando "pollice in alto, pollice orizzontale o pollice in giù". Se i bambini indicano che non hanno raggiunto il risultato dell'apprendimento, parla con loro in privato e assicurati di pianificare le prossime sessioni adattandole al raggiungimento effettivo dei risultati oppure offrendo loro un ulteriore supporto.

Usa il Foglio delle Risorse 5 per creare una "linea" sul pavimento e ponendo una faccina sorridente a una estremità e una faccia triste sull'altra. I bambini si posizionano in fila per mostrare quanto pensano di aver rispettato gli obiettivi del gruppo. Aiuta i bambini a riflettere su dove si sono posizionati, usando le seguenti domande:

- Perché ti sei messo lì?
- Perché non ti sei posizionato sulla faccina triste?
- Cosa dovremmo fare la prossima volta per avvicinarci alla faccina sorridente?
- Cosa dovrebbe fare ognuno di noi per avvicinarsi alla faccina sorridente?

Assicurati di congratularti con tutti i bambini sugli obiettivi del gruppo raggiunti e di evidenziare uno o due esempi specifici di occasioni in cui il gruppo ha rispettato gli obiettivi.

# Pianificare le azioni e il tempo fino alla sessione successiva

Chiedi ai bambini di suggerire modi in cui possono usare a scuola o a casa ciò che hanno imparato nel gruppo. Potresti dare loro alcuni suggerimenti, come:

- Scoprire cose nuove sui loro compagni di classe attraverso le domande.
- Fare a casa una pizza con le immagini.
- Giocare insieme o chiacchierare durante l'intervallo.

# Rilassamento: Leoni dormienti

- Chiedi a tutti i bambini (tranne uno o due "cacciatori") di sdraiarsi sul pavimento in posizione supina, come fossero addormentati. Il loro ruolo sarà quello di "leoni dormienti".
- Una volta posizionati, non potranno muoversi.
- I cacciatori camminano per la stanza e cercano di far muovere i leoni addormentati facendoli ridere.
- Tuttavia, i cacciatori non possono toccare i leoni o fare rumore.
- Se un leone si muove viene catturato e si unisce ai cacciatori.
- Vince chi resta sul pavimento!

**Suggerimento per il facilitatore:** ricorda che questa attività potrebbe risultare difficile per quei bambini che non si sentono ancora sicuri nel chiudere gli occhi: Pertanto, non obbligare il gruppo a fare questo gioco.

Potresti anche far ascoltare della musica rilassante durante lo svolgimento del gioco.

# Sessione 1 - Foglio delle Risorse 1: Comportamenti del gruppo

Tagliare le immagini dal Foglio delle Risorse 1 in modo che ciascuna coppia abbia un'immagine che rappresenti un comportamento di gruppo "accettabile" (positivo) e uno "inaccettabile" (negativo) ad esso equivalente.

- Condividere/ Non condividere
- Ascoltare / Non ascoltare;
- Attendere il proprio turno/ Non attendere il proprio turno;
- Includere tutti/ Non includere tutti;
- Cooperare / Non cooperare;
- Essere felici / Essere infelici / Essere chiassosi

















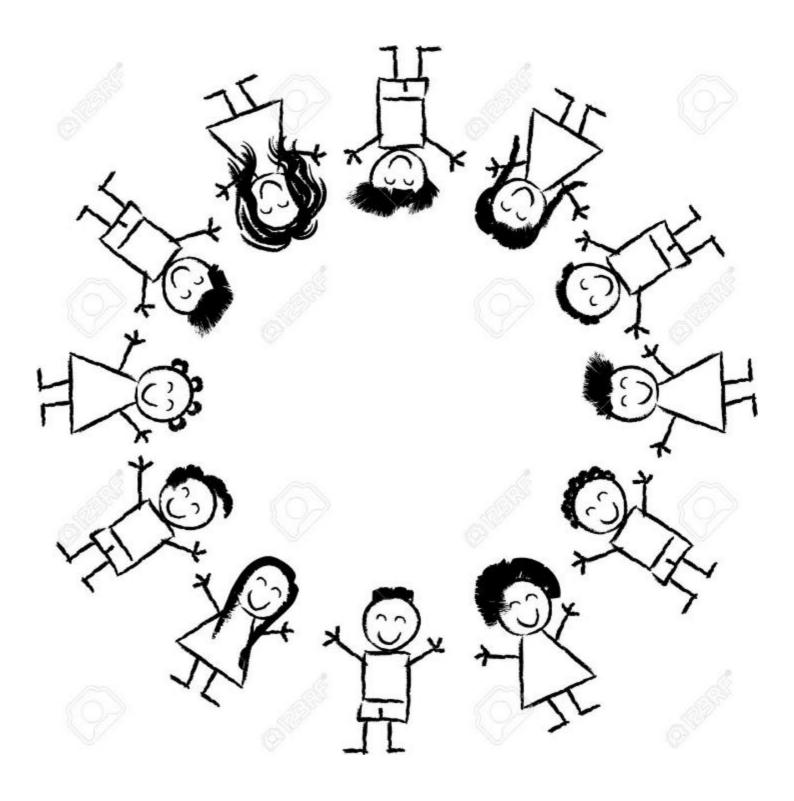




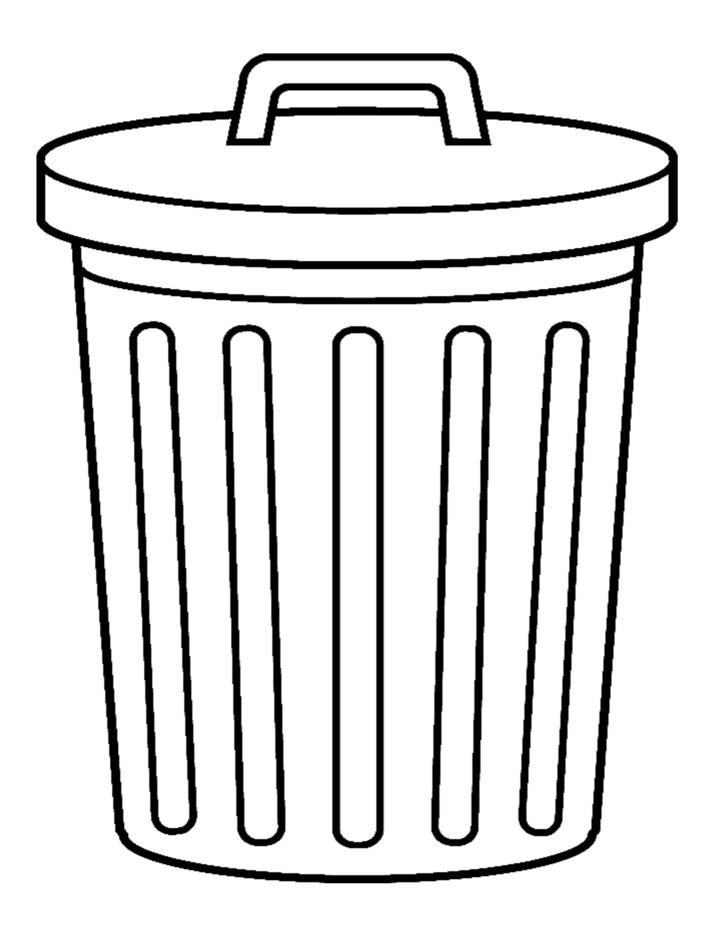




# Sessione 1 - Foglio delle Risorse 2

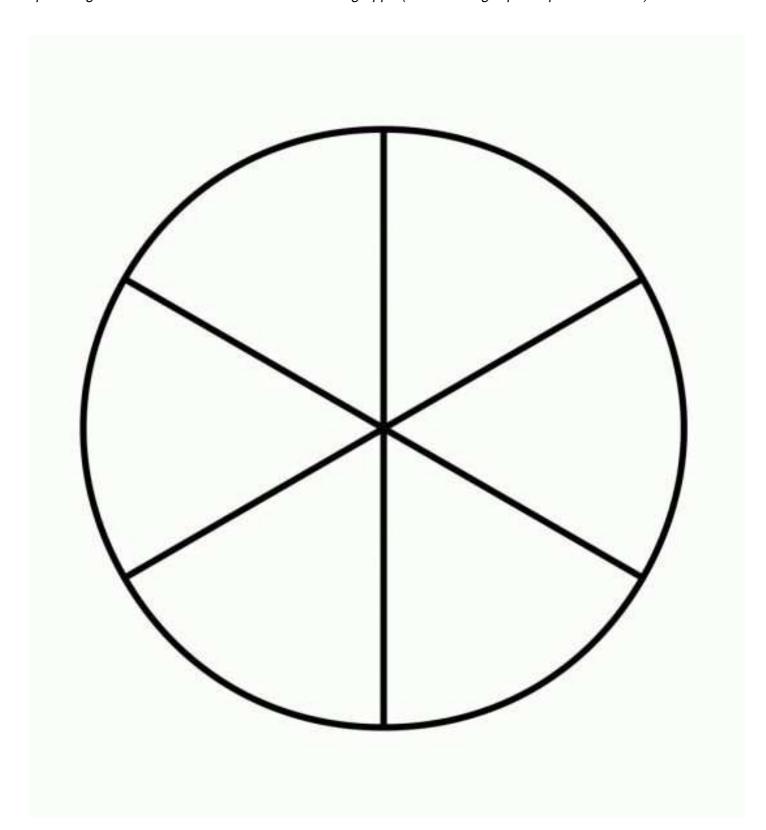


Sessione 1 - Foglio delle Risorse3



# Sessione 1 - Foglio delle Risorse 4

Crea uno spicchio di pizza per ogni bambino disegnando una grande pizza su cartellone e dividendola in spicchi uguali al numero di bambini all'interno del gruppo (includendo gli spicchi per i facilitatori).



Sessione 1 - Foglio delle Risorse 5





| Sessione No: 2       |              |      |  |
|----------------------|--------------|------|--|
| Insegnate di classe: | <del> </del> | <br> |  |
| Facilitatori:        |              |      |  |
| Risorse:             |              |      |  |

- Mostra gli obiettivi del gruppo
  - Mostra la "pizza con le immagini" (attività della sessione precedente)
  - Foglio delle Risorse 1: "Faccine dei sentimenti" (una per ciascuna coppia di bambini)
  - Foglio delle Risorse 2: Immagini della giornata di Duane (da preparare)
  - Foglio delle Risorse 3: Il testo della giornata di Duane
  - Foglio delle Risorse 4: "Il Detective dei Sentimenti"
  - Foglio delle risorse 5: Immagine del corpo: preoccupato / ansioso
  - Foglio delle Risorse 6: Scala e simbolo del gruppo per il Review
  - Foglio delle Risorse 7: Scrittura di rilassamento Statuine di neve
  - Lente d'ingrandimento e specchietti (opzionale)

## Obiettivi di apprendimento previsti: dichiarazioni tipo "io..."

"So quando ho una sensazione spiacevole"

"Conosco alcuni modi per sentirmi meglio quando ho una sensazione spiacevole"

# Warm-up / attività di riscaldamento: Check-in!

**Suggerimento per il facilitatore:** assicurati che i bambini sappiano che, se desiderano parlare con te in privato, potranno farlo. Assicurarti di avere del tempo per parlare con loro dopo la sessione. Se un bambino dice che non si sente bene, assicurati di avvicinarti a lui in privato e fa' sapere che tieni a lui e che se a sua disposizione per parlare.

**Suggerimento per il facilitatore:** per garantire che i bambini non siedano sempre nello stesso posto o parlino con gli stessi bambini, potrebbe essere utile fare un gioco di "mix-up" (i.e. scambio di posti) prima dell'attività di Circle Time.

Esempi a tal riguardo sono reperibili in Internet.

Puoi mettere il nome di ogni bambino su un cartoncino e metterli in una scatola, chiedendo a una metà dei bambini di sceglierne uno. I bambini saranno in coppia col bambino il cui nome è stato estratto.

#### Attività: far sedere i bambini in cerchio.

- Dare a ogni coppia di bambini una copia del Foglio delle Risorse 1: "Faccine dei sentimenti" e chiedere loro se conoscono la sensazione che ciascun volto mostra.
- Chiedi a un volontario di raccontare al gruppo di un momento in cui hanno provato quella sensazione.

- Spiega ai bambini che avranno due minuti per parlare col partner su come si sentono in quel momento e per trovare una sola parola che descriva quella sensazione. Di' loro che a volte possiamo provare più di una sensazione per volta e che spesso è difficile sapere esattamente che nome dare a quelle sensazioni. Di' che non devono dire come si sentono se non vogliono.
- Modella l'etichettatura delle emozioni raccontando al gruppo come tu ti senti oggi, dando una semplice spiegazione del perché. Chiedi ai bambini se vogliono dire come si sentono. Esempio: C'è un'immagine tra le "Faccine dei sentimenti" che mostra come vi sentite?

**Suggerimento per il facilitatore:** puoi "fare il check-in" in molti modi, ad esempio dando i bambini un "ventaglio dei sentimenti".



(Foglio delle Risorse 8) Da' il "ventaglio dei sentimenti" a ciascun bambino oppure utilizza una "scala dei sentimenti" per il gruppo, su cui i bambini potranno mettere foto di loro stessi. Questi accorgimenti risulteranno molto utili, specialmente per quei bambini che sono timidi o che ancora non parlano fluentemente la lingua ospitante.

#### Obiettivi del gruppo:

Ricorda ai bambini gli obiettivi concordati nella sessione precedente. Chiedi loro se riescono a ricordare gli obiettivi, lodandoli per il loro contributo. Poi, mostra dove è possibile visualizzarli.

Se hai una fotocamera e hai il permesso di scattare foto ai bambini, puoi usarla per fotografare i momenti in cui gli obiettivi del gruppo vengono raggiunti. In questo modo porterai l'attenzione dei bambini sugli obiettivi.

**Suggerimento per il facilitatore:** se si verifica un comportamento inappropriato, puoi ricorrere a una Circle Time per chiedere ai bambini cosa è andato storto e come risolvere. Questa è una buona opportunità per chiedere ai bambini se il gruppo deve aggiungere un'altra regola alla lista o per collegare un dato comportamento alla regola pertinente.

Fa' attenzione a parlare sempre del comportamento e non del bambino (ad esempio, puoi dire "È scortese prendere la penna che qualcun altro sta usando, ma non puoi dire "sei maleducato!"). Fa' attenzione a non mortificare le persone.

Puoi utilizzare un linguaggio generico per descrivere ciò che vorresti vedere. Ad esempio: "Mi chiedo se tutti si sentirebbero più al sicuro e a proprio agio chiedendo il permesso prima di prendere qualcosa" oppure "Cosa ne pensate?".

## Resoconto del tempo trascorso dall'ultima sessione

Chiedi ai bambini se ricordano ciò che hanno appreso nella sessione precedente. Ricorda loro i risultati dell'apprendimento di quella sessione:

- "Mi sento al sicuro nel gruppo."
- "Conosco i nomi di tutti i membri del gruppo."
- "So qualcosa di ognuno all'interno del gruppo."

Ricorda ai bambini come utilizzare questi risultati di apprendimento. Esempi:

- Scoprire cose nuove sui loro compagni di classe attraverso le domande.
- Fare a casa una pizza con le immagini.
- Giocare insieme o chiacchierare durante l'intervallo.

Chiedi ai bambini se hanno qualche esempio da fare a tal riguardo da voler condividere con il gruppo.

Fa' un esempio di come hai applicato l'apprendimento durante il tempo trascorso dall'ultima sessione.

Da' ai bambini dei feedback da parte degli altri insegnanti riguardo alle volte in cui hanno notato che i bambini hanno messo in pratica quanto appreso.

Congratulati con i bambini per aver messo in pratica quanto hanno appreso. Ringraziali per il loro contributo.

## Piano per la sessione del giorno

Spiega che oggi cercherete esempi di bambini che rispettano gli obiettivi del gruppo concordati e che, insieme, cercherete di ottenere i seguenti risultati di apprendimento per ogni bambino del gruppo. Assicurati che comprendano i risultati di apprendimento e che alla fine della sessione diranno se li abbaino raggiunti.

- "So quando provo sentimenti di disagio."
- "Conosco come fare per sentirmi meglio quando provo una sensazione spiacevole."

# Attività principale

**Suggerimento per il Facilitatore:** prima di svolgere questa attività, potresti far vedere un video su Internet che mostra sentimenti diversi.

Il video scelto come esempio è tratto dal film "Inside Out": <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nTII0cyUbQo">https://www.youtube.com/watch?v=nTII0cyUbQo</a>

**Preparazione:** ritaglia le immagini dal Foglio delle Risorse 2 (puoi anche ingrandirle) e posizionale a faccia in giù sul pavimento al centro del gruppo. Numerale sul retro. Fa' in modo che i numeri si vedano bene.

Prendi il Foglio delle Risorse 3 per leggerlo.

Assicurati di avere una grande lente d'ingrandimento e uno specchietto per ogni bambino (se possibile).

#### Attività: Parte 1

- Disponi i bambini in cerchio, con le figure a faccia in giù al centro del cerchio in modo che i numeri sul retro possano essere visti. Metti una copia del foglio di Risorse 1 "Faccine dei sentimenti" davanti a ciascuna coppia di bambini in modo che sia visibile.
- Spiega che insieme racconterete la storia del primo giorno di scuola di un ragazzo. Utilizza alcune immagini per il racconto. Si dovrebbe dare al ragazzo un nome culturalmente appropriato (il nome usato qui è "Duane").
- Spiega che i bambini prenderanno a turno una foto che vi aiuterà a raccontare la storia di quello che è successo a Duane durante la giornata. Spiega che chiederai ai bambini di parlare dei sentimenti che Duane potrebbe provare nella storia.
- Leggi il Foglio delle Risorse 3 e segui le istruzioni. Ciò implica chiedere ai bambini di capovolgere ogni immagine in un punto chiave della storia e tenerla sollevata in modo che il gruppo possa vederla (spostandosi all'interno cerchio, se necessario).
- Per ciascuna immagine chiedi ai bambini:

"Come pensi si sia sentito Duane in quel momento?"

Quando i bambini avranno dato le loro risposte, chiederai loro di alzarsi in piedi e fingere di essere Duane mostrando felicità, tristezza, ansia ecc.

**Suggerimento per il facilitatore**: potresti dare ai bambini degli specchietti da tenere quando mimano i diversi sentimenti, in modo che possano guardare i loro volti quando "recitano" un'emozione. Questo spronerà i bambini a concentrarsi sugli indizi facciali.

#### Attività: Parte 2:

Chiedi ai bambini di esercitarsi ad essere dei "detective dei sentimenti". Mostra loro il poster del Foglio delle Risorse 4 – Il Detective dei Sentimenti e spiega che possiamo capire che cosa provano gli altri ascoltando, guardando e pensando a come ci sentiremmo nella loro posizione.

Scegli un bambino per modellare Duane e mostrare sentimenti diversi.

Scegli un altro bambino come detective e cerca gli indizi su come Duane si sente in base a ciò che vede, man mano che gli si avvicina (ad esempio: "Duane è contento").

Si potrebbe chiedere al bambino:

- Cosa sta facendo la bocca di Duane?
- o Come sono gli occhi di Duane?
- Cosa sta facendo il suo corpo?

**Suggerimento per il facilitatore:** potresti dare al Detective dei sentimenti una lente d'ingrandimento da usare per esaminare Duane.

- Spiega ai bambini che è molto importante sapere come ci sentiamo, oltre ad essere in grado di dire come si sente qualcun altro.
- Chiedi ai bambini se si sono mai sentiti preoccupati o spaventati. Potresti modellarlo raccontando loro di un momento in cui ti sei sentito preoccupato.
- Spiega che, essendo tutti noi dei "detective dei sentimenti", dobbiamo pensare sia a quello che succede dentro i nostri corpi e che all'esterno di essi.
- Chiedi ai bambini se possono descrivere come ci si sente dentro quando si è preoccupati o spaventati. Suggerisci i seguenti sentimenti:
  - o Non sentirsi bene (fisicamente) / avere le farfalle nello stomaco
  - Battito cardiaco accelerato
  - Sudorazione
  - o Tremore
  - Voglia di piangere o di scappare via
- Distribuisci il Foglio delle Risorse 5: "Sentirsi preoccupati".

**Suggerimento per il Facilitatore**: se hai abbastanza tempo, puoi far disegnare i bambini a coppie, chiedendo loro di rappresentare sul corpo "indizi" che rivelano preoccupazioni o spavento (ad esempio: mostrando il cuore che batte forte, i palmi che sudano, ecc.).

#### Attività: Parte 3

- Chiedi ai bambini di parlare in coppia per due minuti su quello che possono fare se si sentono preoccupati o spaventati.
- Chiedi a dei volontari di condividere ciò che fanno con il gruppo e registrare queste idee.
   Aggiungi suggerimenti, come: "parla ad un adulto", "chiedi ad un amico di parlare ad un adulto", "partecipa a un gioco" ecc.
- Condividi la seguente strategia con il gruppo: respirazione esercizio delle cinque dita

Suggerimento per il Facilitatore: i seguenti video potrebbero esserti utili

https://www.youtube.com/watch?v=sh79w9pn9Cg - Respirazione - esercizio delle cinque dita

https://www.youtube.com/watch?v=eaoJvM mrC8 - Gestire i sentimenti

https://www.youtube.com/watch?v=9CdPQ7X1MzU - Meditazione mediante la respirazione

#### Attività: Respirazione - esercizio delle cinque dita

- Chiedi ai bambini di alzare una mano e allungare le dita.
- Di' loro di immaginare che il primo dito dell'altra mano sia una matita che useranno per disegnare lentamente attorno alla loro mano, iniziando dalla parte inferiore del pollice.
- Lascia che ti seguano lentamente, disegnando attorno alla loro mano: su per il pollice e poi in basso, poi su per il dito successivo e così via, finché la "matita" non si trova nella parte inferiore del mignolo.
- Ora spiega che lo faranno di nuovo, questa volta respirando lentamente mentre muovono la loro "matita" verso l'alto e poi verso il basso.
- Parla con loro durante l'esercizio.
- Spiega che se si sentono preoccupati o spaventati, possono respirare profondamente ripetendo questo esercizio in qualsiasi momento.

**Suggerimento per il facilitatore**: se hai abbastanza tempo, puoi far disegnare ai bambini una mano e scrivere un'idea su ciascun dito per ricordare loro come calmarsi.

# Resoconto e riflessione sui risultati di apprendimento previsti e gli obiettivi del gruppo

Attività: Spiega che la sessione sta terminando e ricorda ai bambini che ci sono due risultati di apprendimento:

- "So quando provo sentimenti di disagio."
- "Conosco come fare per sentirmi meglio quando provo una sensazione spiacevole."

Chiedi ai bambini di indicare in che misura sentono di aver raggiunto questi risultati di apprendimento usando il "pollice in alto, pollice orizzontale o pollice in giù". Se i bambini indicano di non aver raggiunto il risultato dell'apprendimento, parla con loro in privato e assicurati di pianificare di conseguenza o di offrire un ulteriore supporto.

Posiziona il Foglio delle Risorse 6 al centro del cerchio o dove tutti i bambini possono vederlo. Chiedi ai bambini di pensare se hanno raggiunto i loro obiettivi di gruppo. Scegli un bambino (possibilmente un bambino diverso per ogni sessione) e chiedi di posizionare l'immagine sulla scala per mostrare quanto pensano che il gruppo abbia raggiunto il proprio scopo.

Chiedi agli altri bambini se sono d'accordo o in disaccordo con il punto in cui il bambino ha posizionato l'immagine. Il gruppo dovrebbe cercare di raggiungere un accordo, ma non preoccuparti se questo non è possibile. La discussione è più importante della conclusione.

Poni le seguenti domande per incoraggiare la riflessione:

- Perché pensi che si dovrebbe raggiungere quel punto lì?
- Perché non hai scelto una posizione più bassa?
- Cosa dovremmo fare nella prossima sessione per avvicinarci alla cima della scala?
- Cosa dovrebbe fare ognuno di noi per essere più vicino alla cima della scala?

Assicurati di congratularti con tutti i bambini sugli obiettivi del gruppo raggiunti e di evidenziare uno o due

esempi specifici di occasioni in cui il gruppo ha rispettato gli obiettivi.

## Pianificare azioni e tempo fino alla sessione successiva

Chiedi ai bambini di suggerire modi in cui possono usare a scuola o a casa ciò che hanno imparato nel gruppo. Potresti dare loro alcuni suggerimenti, come:

- Giocare al "Detective dei sentimenti" prendendo nota dei sentimenti che stanno provando e dando loro quanti più nomi possibili. Possono condividere questi nomi durante la sessione successiva.
- Diventare un "Detective dei sentimenti", quando sono a scuola o a casa, per capire come potrebbero sentirsi gli altri, o persino quali sentimenti stiano provando i personaggi dei loro programmi TV preferiti.
- Utilizzare la respirazione a cinque dita per calmarsi quando si sentono preoccupati o spaventati.

**Suggerimento per il facilitatore**: potresti suggerire ai bambini di costruire insieme una "scatola delle preoccupazioni" in cui loro possono scrivere qualsiasi preoccupazione di cui vorrebbero parlare. Sottolinea che sarà confidenziale e solo tu leggerai le note.

Se i bambini non possono o non vogliono scrivere, puoi dare a ciascuno una serie di foto o disegni che rappresentino il loro stato d'animo e che possono mettere ugualmente nella scatola.

#### Rilassamento: Statuine di neve

**Attività:** Chiedi ai bambini di ripensare in che modo si sono calati nel ruolo di Duane quando si sentiva preoccupato e spaventato.

- Spiega che si caleranno nuovamente in qualcuno o qualcosa, però questa volta sono una "statua" e non devono muoversi o emettere suoni.
- Chiedi ai bambini di trovare uno spazio in cui stare. Non devono toccarsi l'un l'altro.
- Da' il segnale ai bambini per mettersi in posa.
- Spiega che darai loro istruzioni da seguire e che questo li aiuterà a sentirsi rilassati e calmi.
- Da' il segnale ai bambini per mettersi nella loro "posa da statua" (quindi fermi!).
- Leggi il Foglio delle Risorse 7 con calma e dolcezza fino al termine della sessione.

**Suggerimento per il facilitatore**: potresti, se autorizzato, fotografare i bambini mentre lavorano in gruppo.

Suggerimento per il facilitatore: potresti trovare utile questo video

https://www.youtube.com/watch?v=GAsWhVM5zGA

# Sessione 2 Foglio delle Risorse 1: Faccine dei sentimenti

| EMOZIONATO | PREOCCUPATO             | ARRABBIATO | CONFUSO  |
|------------|-------------------------|------------|----------|
| 607        | $\tilde{c}$ $\tilde{c}$ | (%°6)      | 00       |
|            |                         |            |          |
| SORPRESO   | FELICE                  | INFELICE   | ANNOIATO |
| 6 6        |                         |            | 0 0      |
|            |                         |            |          |

Sessione 2 - Foglio delle Risorse 2: La giornata di Duane











# Sessione 2 - Foglio delle Risorse 3: La giornata di Dune

*Leggi*: Duane si svegliò e si ricordò che oggi avrebbe iniziato ad andare nella sua nuova scuola. Sentiva le farfalle nello stomaco

Andò in cucina. Sua nonna aveva preparato la sua colazione preferita, con mirtilli e banane.

Chiedi a un bambino di mostrare la PRIMA IMMAGINE



- Chiedi "Come pensate si sentisse Duane?"
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi loro: "Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"

Leggi: Si è goduto la sua colazione. Si è messo i suoi nuovi vestiti per la scuola. Si sentiva molto strano! Poi ha iniziato a pensare ai suoi amici nella sua vecchia scuola. Soprattutto Rashid.

Rashid gli mancava più di tutti.

## Quando fu pronto, lui e sua nonna andarono alla fermata dell'autobus. Oh no!

Chiedi a un bambino di mostrare la SECONDA IMMAGINE



- Chiedi ai bambini "Cosa sta succedendo?". Se non lo sanno, spiega loro che Duane e sua nonna hanno perso lo scuolabus.
- Chiedi "Come pensate che si sia sentito Duane?
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi "Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"

Leggi: Il povero Duane era molto preoccupato e arrabbiato.

Stava pensando: "Ora farò tardi e l'insegnante si arrabbierà". Ha urlato a sua nonna,

"È COLPA TUA. Se non mi avessi fatto fare colazione, avremmo preso l'autobus ".

Sua nonna capì che Duane si sentiva preoccupato e così gli disse: "Abbiamo abbastanza tempo per andare a piedi. Non sarai in ritardo. E possiamo andare al negozio a prenderti qualcosa di speciale per il tuo pranzo."

Duane era un po' più felice ma non disse nulla!

Andarono al negozio e comprarono qualcosa di speciale da mettere nel suo portapranzo.

Duane si era calmato. Vicino alla scuola vide alcuni bambini che gli sorridevano e lo salutavano.

• Chiedi a un bambino di mostrare la TERZA IMMAGINE



- Chiedi "Come pensate si sentisse Duane?"
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi loro: "Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"

Leggi: Una volta arrivati a scuola, andarono in ufficio. Bussarono alla porta e qualcuno gridò "Avanti". Loro videro...

Chiedi a un bambino di mostrare la QUARTA IMMAGINE



- Chiedi ai bambini "Chi pensate che sia?" Se non lo sanno, spiega che Duane e sua nonna sono nell'ufficio della preside.
- Chiedi "Come pensate si sentisse Duane?"
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi loro: "Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"

*Leggi*: Nella sua vecchia scuola il preside era un uomo cordiale che gli diceva sempre "Ciao". Duane pensava che quella donna fosse spaventosa.

Duane fu portato in classe. Il suo nuovo insegnante gli rivolse un grande sorriso e disse: "Ciao Duane! Siamo così felici che tu sia qui. È bello conoscerti". Ha poi chiesto ai bambini: "Chi vuole essere amico di Duane?" e non ci poteva credere quando ...

Chiedi a un bambino di mostrare la QUINTA IMMAGINE



- Chiedi "Come pensate si sentisse Duane?"
- Quando i bambini avranno risposto, ricorda loro che hanno già parlato del sentimento FELICITÀ.
   Potresti chiedere ai bambini: "Conoscete altre parole per dire «sono felice»?"

Leggi: "Con il passare del tempo, Duane ha parlato con molti bambini e giocato a calcio con i suoi compagni di classe. Era preoccupato che potesse non essere in grado di lavorare bene e che gli altri bambini potessero ridere di lui, ma ha ottenuto ottimi risultati in matematica e il suo insegnante gli ha detto che era un buon lettore!

La giornata scolastica era finita e Duane vide sua nonna al cancello della scuola. Lei aveva qualcosa in mano. Non se lo aspettava!

Chiedi a un bambino di mostrare la SESTA IMMAGINE



- Chiedi "Come pensate si sentisse Duane?"
- Una volta che i bambini avranno risposto, chiedi loro: "Potete alzarvi in piedi e fingere di sentirvi come Duane?"

Leggi: Quindi il primo giorno di scuola di Duane è andato molto bene. Parlò con sua nonna di quanto fosse gentile il suo nuovo insegnante e di quanto fossero stati amichevoli i bambini.

Lei gli sorrise e disse: "Sapevo che potevi farlo Duane. Sei un bravo ragazzo!".

Molto, molto tranquillamente disse: "Nonna - mi dispiace di aver urlato quando abbiamo perso l'autobus. Ti voglio bene ".

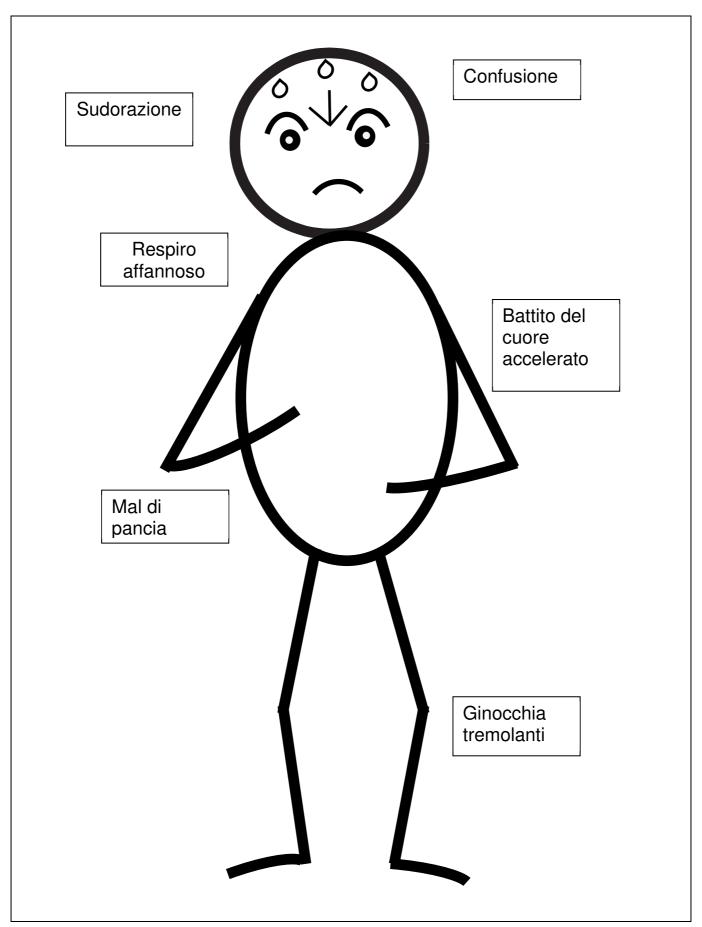
La abbracció e insieme si incamminarono felicemente verso casa.

# Sessione 2 - Foglio delle Risorse 4: Il Detective dei Sentimenti

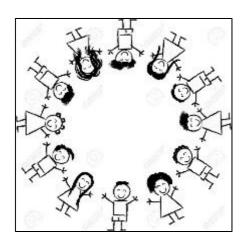
# Il Detective dei Sentimenti Comprendere i sentimenti di un'altra persona **ASCOLTARE** Ascolta le parole che la persona dice e come sono pronunciate. Come ti fanno sentire? **GUARDARE** Cosa sta facendo la persona? Cosa stanno facendo gli altri? Qual è l'espressione che mostra? Cosa mostra il suo corpo? Cosa sta succedendo intorno alla persona? **PENSARE** Come ti sentiresti se fossi quella

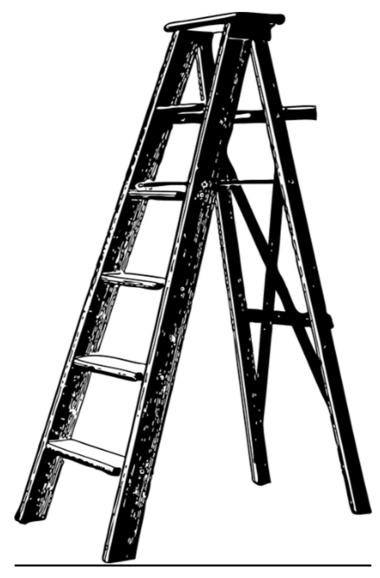
persona?

Sessione 2 - Foglio delle Risorse 5: Sentirsi preoccupato e in ansia



Sessione 2 - Foglio delle Risorse 6: Scala e simbolo del gruppo per il Resoconto





# Sessione 2 - Foglio delle Risorse 7: Statuine di neve

# Esercizi per rilassarsi - testo

Leggi il testo, qui riportato, lentamente e con voce calma e pacata, assicurandoti di lasciare il tempo ai bambini di completare ogni azione. Esegui le azioni mentre le leggi in modo che i bambini possano mimarti.

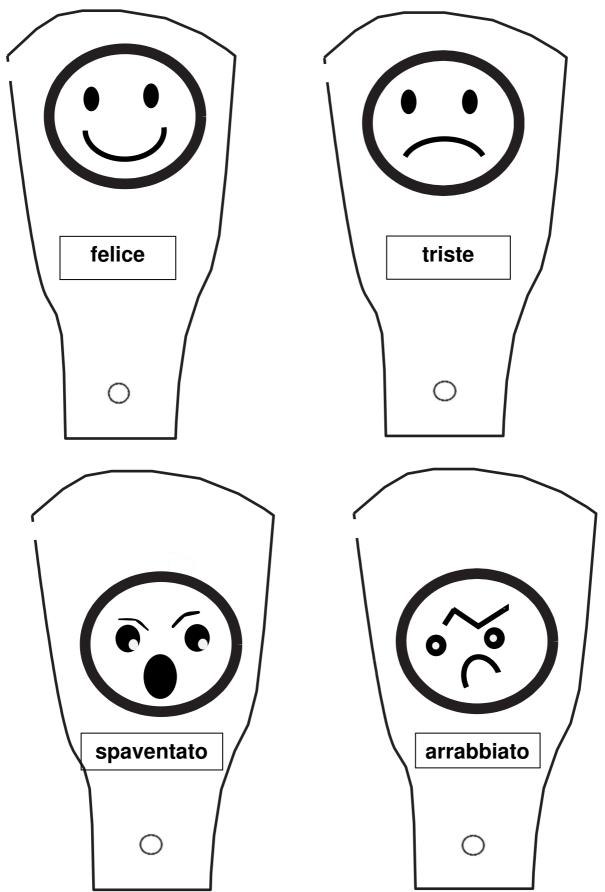
Non è necessario che i bambini capiscano tutte le parole. In questa attività, i bambini risponderanno solo al tono lento e rilassante della tua voce.

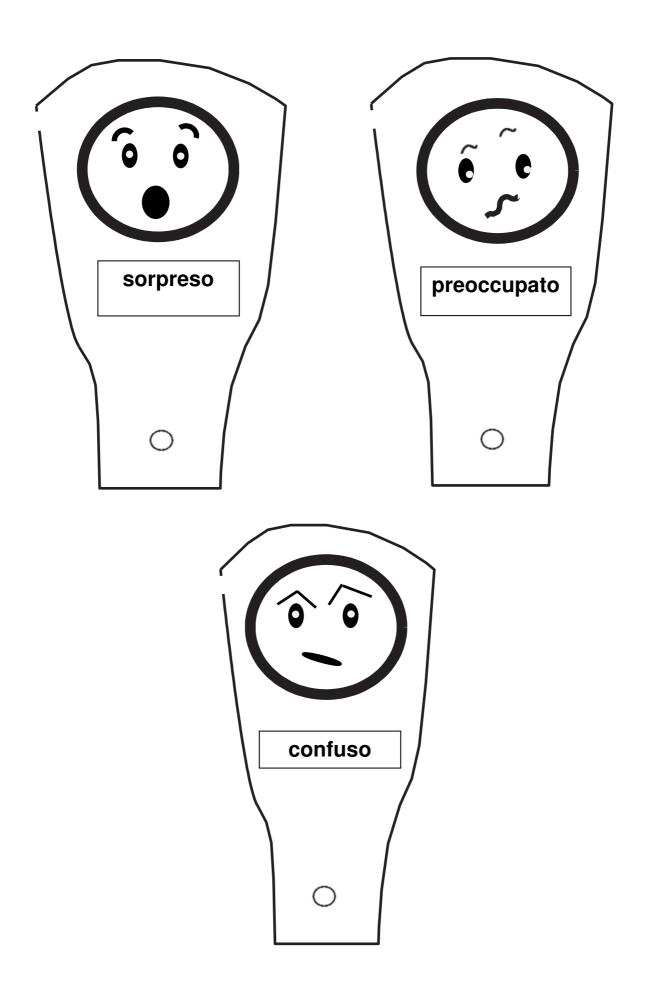
- > Stai fermo, ascolta la mia voce e segui le istruzioni. Sei una statua fatta di neve. Fa molto freddo ma tu sei forte.
- Sei congelato e con i piedi per terra.
- Non puoi muovere le braccia o le gambe. Ogni parte di te è rigida e completamente immobile.
- ➢ Il cielo sopra di te è bianco, ma una calda luce gialla appare nel cielo. Diventa sempre più grande e il sole comincia a splendere su di te. Sei ancora congelato ma puoi sentire il calore sul tuo viso e sulle tue mani. Tutto è caldo e accogliente.
- Mentre stai lì, il sole diventa più caldo e il calore inizia a diffondersi nel tuo corpo. Puoi sentire le punte delle dita delle tue mani e dei tuoi piedi iniziare a scongelarsi. Ora riesci a muoverli lentamente una ad una, prima le dita delle mani poi le dita dei piedi.
- Ora l'espressione sul tuo viso inizia a rilassarsi. La testa può muoversi lentamente a destra e a sinistra, mentre il collo si sblocca.
- > Ora il sole è più forte e il calore si diffonde attraverso il tuo corpo. Puoi muovere le braccia. Sono ancora un po' rigide, ma puoi iniziare a muoverle su e giù, in tondo e a piccoli cerchi.
- > Puoi scrollare le spalle su e giù, su e giù.
- Ora il sole è caldo. Le ginocchia possono piegarsi su, giù e di nuovo su. Il tuo corpo si raddrizza lentamente. Puoi ruotare il bacino a destra e a sinistra.
- Man mano che il sole diventa sempre più caldo, ti senti sempre più elastico e molle. Ogni parte di te si rilassa.
- > Stai iniziando a scioglierti. Le tue mani cadono al tuo fianco, la tua testa cade in avanti, inizi a sprofondare mentre le tue gambe si piegano .... e lentamente, lentamente, lentamente si sciolgono muovendosi gradualmente verso il pavimento.
- Ora sei sdraiato sul pavimento, completamente rilassato. Ti sei sciolto e sei una pozza d'acqua, scintillante sotto il sole. Sdraiati e senti il calore del sole sul tuo viso, le tue mani, il tuo corpo fino a quando non ti darò il segnale di sederti e allungarti!



# Sessione 2 – Foglio delle Risorse 8: Il Ventaglio dei Sentimenti

(Stampa il foglio su un cartoncino. Ritaglia le forme e fai un buco in ciascuna di esse. Poi uniscile con una copiglia / forcina per formare un ventaglio).





| Sessione No: 3         |      |  |
|------------------------|------|--|
| Insegnate di classe: _ |      |  |
|                        |      |  |
| Facilitatori:          | <br> |  |

#### Risorse:

- Foglio delle Risorse 1: "Faccine dei sentimenti" (da ritagliare)
- Foglio delle Risorse 2: Come *si presenta la rabbia?* (Una copia da mostrare alla classe e da ingrandire in formato A3 + una copia per coppia in formato A4)
- Foglio delle Risorse 3: "Esplosione di rabbia" (Una copia da mostrare e ingrandire in formato A3)
- Foglio delle Risorse 4: "Goccine d'acqua" (3 o 4 per coppia)
- Foglio delle Risorse 5: "Il secchiello calma-rabbia" (Una copia da mostrare e ingrandire in formato A3)
- Foglio delle Risorse 6: "Il termometro della rabbia"
- Foglio delle Risorse 7: "Valutazione dei risultati di apprendimento" (Una copia per bambino. Tessere da ritagliare e plastificare)
- Foglio delle Risorse8: Esercizi per rilassarsi testo
- Palloncini e pompa
- Colla
- Etichette adesive / Post-it e pennarelli
- Materiali per scrivere e colorare adatti ai bambini

#### Obiettivi di apprendimento previsti: dichiarazioni tipo "io..."

"Posso dirti quanto sono arrabbiato (un po', molto, sto per esplodere!)"

"So quando sto iniziando ad arrabbiarmi"

"So come calmarmi e non esplodere quando sono arrabbiato"

#### Warm-up / Attività di riscaldamento: Trova il tuo partner

Preparazione: 2 copie di Foglio delle Risorse 1: "Faccine dei Sentimenti".

Ritaglia le tessere:

- (1) una faccina per tessera;
- (2) una tessera per ogni bambino.

Scopo dell'attività: trovare un altro bambino con la stessa tessera.

#### Attività

- Spiega ai bambini che darai loro un'immagine con una faccina che esprime un sentimento o un'emozione. Non devono rivelare ai compagni quale tessera hanno e devono assicurarsi che nessuno possa vederla.
- Nel ritagliare e distribuire le tessere, assicurati che ogni bambino possa trovare un partner con la stessa tessera (i.e. stessa faccina, stesso sentimento rappresentato).

- Spiega ai bambini che troveranno qualcuno con la stessa "faccina dei sentimenti", MA non gli è
  permesso guardare prima la tessera degli altri bambini o dare suggerimenti.
- Spiega che stai per chiedere loro di camminare per la stanza e provare a mimare la stessa emozione rappresentata sulla loro tessera. Da' loro un po' di tempo per pensare a come potrebbero mimarla, quale espressione potrebbero avere sul loro volto, cosa potrebbe fare il loro corpo e come potrebbero muoversi.
- Ricorda ai bambini il gioco del "Il Detective dei Sentimenti", fatto nella sessione precedente, e di' loro che anche in questo gioco saranno dei detective alla scoperta di sentimenti ed emozioni.
- Spiega ai bambini che solo quando penseranno di aver trovato la persona con la stessa faccina, che hanno loro, potranno mostrarsi a vicenda le proprie tessere. Se le immagini corrisponderanno, potranno sedersi in coppia. In caso contrario, continueranno a giocare e cercare.
- Quando tutti i bambini avranno trovato il proprio partner, si riuniranno per sedersi in cerchio.

**Suggerimento per il facilitatore:** potrai ricorrere a questa attività ogni volta che chiederai ai bambini di formare delle coppie per lavorare.

È possibile adattare questa attività e utilizzarla per celebrare le culture di bambini il cui paese d'origine e patrimonio culturale sono diversi. Ad esempio, puoi fornire coppie di immagini corrispondenti a oggetti fisici come le bandiere dei paesi da cui provengono, mappe di diversi paesi, cibi o artefatti culturali delle diverse culture e, trovato il partner, i bambini possono essere invitati a dire quello che sanno sulle immagini date loro.

# Obiettivi del gruppo:

Ricorda ai bambini gli obiettivi che hanno concordato nell'ultima sessione. Mostra dove vengono visualizzati e chiedi loro se riescono a ricordare gli obiettivi, elogiandoli quando contribuiscono.

#### Resoconto delle attività svolte a partire dall'ultima sessione:

Chiedi ai bambini se ricordano ciò che hanno appreso nella sessione precedente. Ricorda loro i risultati di apprendimento di questa sessione:

- "So quando provo sentimenti di disagio."
- "So come fare per sentirmi meglio quando provo una sensazione spiacevole."

Ricorda loro come mettere in pratica i resultati di apprendimento, fornendo alcuni esempi:

- Giocare al "Detective dei sentimenti", prendendo nota dei sentimenti che stanno provando e dando loro quanti più nomi possibili. Possono condividere questi nomi durante la sessione successiva.
- Diventare un "Detective dei sentimenti", quando sono a scuola o a casa, per capire come potrebbero sentirsi gli altri, o persino quali sentimenti stiano provando i personaggi dei loro programmi TV preferiti.
- Utilizzare la respirazione a cinque dita, per calmarsi quando si sentono preoccupati o spaventati.

Chiedi ai bambini se hanno qualche esempio da fare e da condividere con il gruppo. Chiedi di elencare quante più parole possibili per i sentimenti a cui hanno pensato. Fa' degli esempi del modo in cui hai applicato quanto appreso durante il tempo trascorso a partire dall'ultima sessione.

Da' ai bambini i feedback da parte degli altri insegnanti di classe riguardo alle volte in cui hanno messo in pratica quanto appreso durante le sessioni.

Congratulati per il loro apprendimento e ringraziarli per il loro contributo.

## Piano per la sessione del giorno

Con i bambini in cerchio, spiega che la sessione di oggi guarderà più da vicino i sentimenti e li aiuterà a pensare in modo costruttivo alla rabbia. Spiega e mostra i risultati di apprendimento per la sessione, assicurandoti che li capiscano.

- "Posso dirti quanto sono arrabbiato (un po', molto, sto per esplodere!)"
- "So quando sto iniziando ad arrabbiarmi"
- "So come calmarmi e non esplodere quando sono molto arrabbiato"

Spiega che cercherai di notare quali bambini che rispetteranno gli obiettivi del gruppo concordati. Ricorda che, alla fine della giornata, verrà chiesto loro se riterranno di aver raggiunto gli obiettivi del gruppo e i risultati di apprendimento.

## Attività principale:

**Preparazione**: se possibile, ingrandisci i Fogli delle Risorse 2 e 3 in formato A3 e preparali per la visualizzazione. Potresti usare anche etichette adesive o Post-it, come descritto nell'attività. Per la prima parte dell'attività saranno necessari una pompa e diversi palloncini. Infine, distribuisci diverse "gocce d'acqua" per ogni coppia (Foglio delle Risorse 4).

#### Attività: Anna l'arrabbiata

- Mostra ai bambini che hai un palloncino e una pompa. Spiega che insieme a te racconteranno la storia di una ragazza di nome Anna che non è riuscita a controllare la sua rabbia.
- Spiega che il palloncino rappresenta il "deposito della rabbia" di Anna.
- Spiega che inizierai la storia e che ogni bambino aggiungerà una frase su qualcosa che rende Anna sempre più arrabbiata. Ogni volta che qualcosa fa arrabbiare Anna, tu e un bambino volontario pomperete più aria nel palloncino.

"C'era una ragazza di nome Anna che era sempre arrabbiata.

Un giorno Anna scese dal letto e non c'era colazione.

Era molto arrabbiata!

Sentiva il suo viso diventare rosso e la fronte corrugata.

I sui piedi battevano forte sul pavimento!"

- Ora pompa dell'aria nel pallone.
- Leggi altre due o tre cose che fanno arrabbiare Anna, ogni volta pompando sempre più aria nel pallone. Esempio:

"Si lavò la faccia ma l'acqua era fredda.

Il suo cane non smetteva di abbaiare

Non riuscì a trovare il suo zaino per la scuola.

Aspettò che arrivasse la sua amica ma la sua amica era in ritardo."

- Chiedi ai volontari di prendere in mano la storia, contribuendo con una frase ciascuno, e di volta in volta pompando aria nel palloncino.
- Quando ogni bambino avrà detto una o più frasi per continuare la storia, potrai dire:

"E poi Anna non riuscì più a tenere la sua rabbia dentro di lei ed esplose ..."

• Fa' scoppiare il pallone per mostrare la rabbia di Anna che esplode.

**Suggerimento per il facilitatore**: avverti i bambini che il pallone farà un gran rumore quando esploderà. Sii consapevole del fatto che, se i bambini hanno subito un trauma, un forte scoppio potrebbe innescare una forte risposta di paura. Potresti considerare di far volare il palloncino in aria per la stanza piuttosto che bucarlo oppure chiedere ai bambini di coprirsi le orecchie poco prima del forte scoppio.

In alternativa, puoi usare una bottiglia di bibita gassata da scuotere ogni volta che la rabbia di Anna aumenta. Il gas al suo interno aumenterà man mano che ci saranno sollecitazioni. Per fare questo, avrai bisogno di asciugamani di carta pronti per essere utilizzati.

## Attività: Lavoro in coppia - Come si presenta la rabbia?

- Mostra ai bambini il Foglio delle Risorse 2: Come si presenta la rabbia?
   Metti il foglio in un punto della stanza in cui i bambini possano vederlo. Se, nell'attività di warm-up, a una coppia di bambini è stata data una tessera con una faccina "arrabbiata", chiedi loro di mostrarla al gruppo e di mimare il modo in cui camminavano (arrabbiati) durante la suddetta attività.
- Ricorda ai bambini che nella storia, mentre Anna si arrabbiava, la sua faccia diventava rossa, si
  accigliava e i suoi piedi sbattevano sul pavimento. Chiedi ai bambini di fare la parte del Detective
  dei Sentimenti e di discutere per un minuto con il loro partner (quello con cui si sono ritrovati
  nell'attività di riscaldamento) su ciò che accade ai nostri corpi quando ci arrabbiamo.
  Chiedi: Come sappiamo che ci stiamo arrabbiando?
  Dopo un minuto, chiedi a ciascuna coppia di dirti una cosa che succede nei loro corpi.
- Da' a ciascuna coppia una copia di Foglio delle Risorse 2 e chiedi loro di completarla compilando ciò che accade alle diverse parti del corpo quando ci arrabbiamo. Se vogliono, possono anche colorare l'immagine.

**Suggerimento per il facilitatore**: sii pronto ad aiutare i bambini che troveranno difficile scrivere e da' loro tessere pre-scritte da incollare sul loro foglio di risorse.

- Riunisci i bambini in cerchio e chiedi a ogni coppia di scegliere una parte dal foglio completato per condividerla con il gruppo. Possono anche mimare il cambiamento nel corpo. Ricorda loro che devono ascoltare attentamente tutti in modo da non scegliere la stessa parte del corpo scelta da un'altra coppia.
- Spiega che è davvero importante essere dei Detective dei Sentimenti e capire cosa proviamo quando iniziamo ad arrabbiarci affinché diventi più facile evitare di esplodere quando ci arrabbiamo come Anna.

## Attività: Esplosione di rabbia

- Mostra ai bambini il Foglio delle Risorse 3: "Esplosione di rabbia". Spiega che la rabbia può
  essere come un fuoco d'artificio. Quando la miccia è accesa, non ci vuole molto per far esplodere
  il fuoco d'artificio.
- Spiega che il fiammifero che accende la miccia è il "grilletto" / "trigger" della rabbia e chiedi ai bambini alcuni esempi dei loro "grilletti" / "trigger". Puoi scriverli su etichette adesive e aggiungerli al Foglio delle Risorse 3.

- Spiega che quando la miccia è accesa, altri grilletti / trigger potrebbero farlo bruciare più velocemente, come accade ad Anna nella storia. Quando la miccia è accesa, iniziamo a pensare a cose ancor più negative che fanno bruciare la miccia.
- Spiega che, se non possiamo fermare l'accensione della miccia, i fuochi d'artificio esplodono e la nostra rabbia ci fa agire in modi che ci mettono nei guai e non fanno bene agli altri e a noi stessi. Chiedi ai bambini esempi di cose che hanno fatto quando erano arrabbiati e come si sono sentiti dopo.
- Sottolinea che la rabbia è cumulativa a volte è qualcosa di piccolo e di poco conto che ci fa
  esplodere dopo molto tempo. Altre volte è qualcosa di grande e importante e, in questo caso,
  esplodiamo subito. Potresti chiedere se la cosa che ha fatto esplodere Anna nella storia fosse
  una cosa importante o di poco conto. Ricorda ai bambini che è molto importante essere un
  detective dei sentimenti e notare cosa accade nei nostri corpi quando stiamo per arrabbiarci.
- Spiega che il trucco è riconoscere quando stiamo per arrabbiarci e FARE QUALCOSA PER FERMARCI. Nella scena dei fuochi d'artificio la rabbia è come il fuoco. Chiedi cosa fanno per sentirsi meno arrabbiati (porta l'esempio dei secchi d'acqua gettati sui fuochi d'artificio per impedirne l'esplosione).

Suggerimento per il Facilitatore: esempio di video (in inglese).

Titolo "When Sophie gets angry" (ita. "Quando Sophie si arrabbia")

https://www.youtube.com/watch?v=tISX0wadZnE

Il video dura tre minuti e mezzo. È in lingua inglese e mostra ciò che potremmo fare per far passare la rabbia.

Questo video può essere un buon punto di partenza per discutere delle strategie di gestione della rabbia.

# Attività: Riempiamo il secchiello

- Chiedi ai bambini di parlare con il loro partner su ciò che fanno per calmarsi quando sono arrabbiati. Ricorda loro le cose di cui hanno parlato nella sessione precedente.
- Mostra ai bambini il Foglio delle Risorse 4: "Il secchiello calma-rabbia". Spiega loro che devono riempire il secchiello con le loro idee e che le useranno, poi, per spegnere i fuochi d'artificio.
- Man mano che le idee vengono fuori, scrivile su una "goccia d'acqua" (Foglio delle Risorse 3) e attaccale all'immagine del secchio calma-rabbia. Potresti anche chiedere ai bambini di incollarle al posto tuo. Infine, mostra il Foglio delle Risorse 3 con le gocce d'acqua incollate sopra. Ricorda ai bambini le strategie di cui hanno parlato, come ad esempio:
  - individuare i segnali in anticipo
  - respirazione a cinque dita
  - rilassare i muscoli
  - dire a se stesso "sii calmo ... sii calmo ... sii calmo ..."
  - dire a qualcuno cosa provi o come ti senti
  - allontanarsi dalla situazione spiacevole, prendendosi del tempo per pensare
  - andare a fare una passeggiata
  - fare qualcosa che piace
  - aspettare che sensazioni e sentimenti negativi passino

**Suggerimento per il facilitatore:** man mano che le sessioni procedono e si apprendono nuovi modi per rilassarsi e calmarsi, i bambini possono aggiungere più "gocce d'acqua" sul foglio raffigurante il secchiello.

## Resoconto e riflessione sui risultati di apprendimento previsti e gli obiettivi del gruppo

Mostra Foglio delle Risorse 6: "Il termometro della rabbia". Spiega ai bambini che può aiutarli a pensare a come si sentono (un po' arrabbiati, arrabbiati, stanno per esplodere). Per calmarsi possono utilizzare le loro idee sulle gocce d'acqua.

Potresti usare Anna come esempio e mostrare come le piccole cose che le accadevano si aggiungevano alla sua rabbia.

**Suggerimento per il facilitatore:** alcuni bambini potrebbero trarre vantaggio dall'avere il proprio termometro della rabbia personale e potrebbero costruirne uno piccolo da portare con sé. Potresti stamparlo, plastificarlo e metterlo su dei portachiavi, con alcune delle strategie scritte sulle gocce d'acqua.

Su internet si possono trovare numerose risorse utili a tal riguardo.

Esempio: nel Regno Unito si possono acquistare materiali a prezzi vantaggiosi dal seguente sito http://www.elsa-support.co.uk/downloads/anger-management-lapbook-resource-pack-item-158/

Spiega che la sessione sta terminando e ricorda ai bambini che ci sono tre risultati di apprendimento:

- "Posso dirti quanto sono arrabbiato (un po', molto, sto per esplodere!)."
- "So quando sto iniziando ad arrabbiarmi."
- "So come calmarmi ed evitare di esplodere quando sono molto arrabbiato."

Distribuisci i Fogli delle Risorse7, i.e. le schede di valutazione dei risultati di apprendimento per ogni bambino, e spiega che possono usarle per mostrare in che misura ritengono di aver raggiunto i risultati di apprendimento. Chiedi a turno ai bambini di mostrare il foglio che mostra come si sentono riguardo a ciascun risultato di apprendimento raggiunto e non.

**Suggerimento per il facilitatore**: sii sensibile e comprensivo riguardo al fatto che alcuni bambini non si sentiranno ancora abbastanza sicuri da dire se hanno compreso oppure no i risultati di apprendimento. Pertanto, fa' capire alla classe che, se non capiscono qualcosa, è perché non l'hai spiegato correttamente e che è il tuo lavoro è di aiutarli. Se un bambino trova difficile dire come si sente usando le tessere che gli hai dato, opta per un mezzo di espressione alternativo.

Chiedi ai bambini di indicare in che modo sentono di aver raggiunto insieme gli obiettivi del gruppo usando "pollice in alto, pollice orizzontale o pollice in giù". Congratulati con tutti i bambini sugli obiettivi del gruppo ed evidenzia uno o due esempi specifici di momenti in cui il gruppo ha rispettato gli obiettivi. Se gli obiettivi non sono stati raggiunti, riproponi un obiettivo per volta nelle sessioni successive.

#### Pianificare azioni e tempo fino alla sessione successiva

Chiedi ai bambini di suggerire modi in cui possono utilizzare, a scuola o a casa, ciò che hanno imparato nel gruppo. Potresti dare loro alcuni suggerimenti, come:

- Essere dei "Detective dei sentimenti". Essere attenti nel notare quando iniziamo ad arrabbiarci e quali siano i fattori scatenanti.
- Esaminare le strategie di cui si è parlato e riagganciarsi ad esse nelle sessioni successive.
- Chiedere ad amici e parenti cosa fanno per calmarsi quando sono arrabbiati.

#### Rilassamento:

Questa sessione utilizza un brano di rilassamento che troverai nel Foglio delle Risorse 8.

1. Registrati mentre leggi il testo. Leggi lentamente e con voce calma.

- 2. Fa' delle pause frequenti. Non leggere troppo velocemente quello che sembrerebbe essere un ritmo molto lento per il lettore potrebbe sembrare molto più veloce per l'ascoltatore. Fa' almeno due o tre respiri tra una frase e l'altra.
- 3. Concentrati nel pronunciare ogni parola chiaramente e lentamente, ma non così lentamente da farne perdere il senso.
- 4. Se vuoi, riproduci l'audio aggiungendo della musica. Scegli musica rilassante e priva di parole.
- 5. I bambini possono sdraiarsi sul pavimento per questo esercizio. Se ciò non è possibile, assicurati che siano seduti comodamente.
- 6. Riproduci il testo audio a un volume adeguato (ma non alto!): regolalo in modo che sia abbastanza forte da essere udito (ma che non dia l'idea di coercizione) e abbastanza basso da avere effetto calmante e rilassante.
- 7. Modella le azioni in modo che i bambini possano imitarti. Non importa se non capiscono tutte le parole, il suono e il tono della tua voce dovrebbero trasmettere la sensazione necessaria. Prova a spiegare parole come "teso" e "rilassato" prima di iniziare.

Quando la sessione di rilassamento sarà finita, ricorda ai bambini che rilassare i nostri corpi può essere un buon modo per affrontare sentimenti di rabbia o preoccupazione. Suggerisci loro di esercitarsi su quanto appreso fino alla sessione successiva.

**Suggerimento per il facilitatore**: se i bambini non sono abituati a questa forma di attività, potrebbero esserci un po' di risatine e interruzioni. Questo indica la loro sensazione di non essere completamente al sicuro, quindi rassicurali che è normale sentirsi un po' imbarazzati.

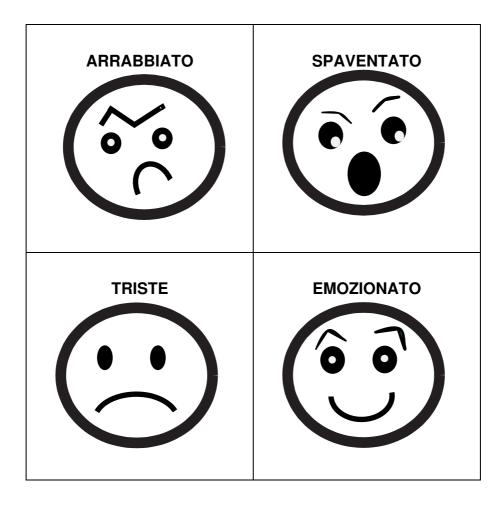
Potrebbe essere necessario provare l'attività un certo numero di volte prima che i bambini si sentano completamente a loro agio, ma vale la pena perseverare.

I bambini che hanno subito traumi o difficoltà di attaccamento trovano molto difficile rilassarsi e "spegnere" il loro sistema di allarme. Svolgere questa attività in un ambiente sicuro sarà estremamente utile per loro.

Registrare la tua voce mentre leggi il testo potrebbe rivelarsi una risorsa molto utile se non sei in grado di condurre una sessione, poiché la tua voce e la familiarità dell'attività saranno confortanti per i bambini.

# Sessione 3 - Foglio delle Risorse 1: Faccine dei Sentimenti

(Taglia le singole immagini e assicurati che ogni bambino del gruppo possa trovare qualcuno con la stessa faccina).



Sessione 3 – Foglio delle Risorse 2: Com'è essere arrabbiati?



# Sessione 3 – Foglio delle Risorse 3: Esplosione di rabbia

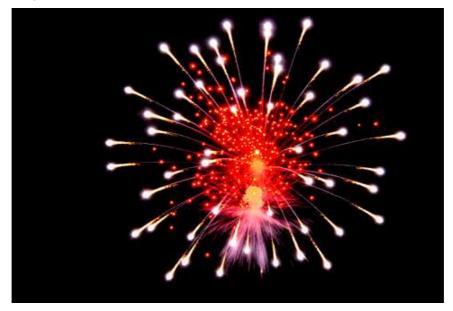
# L'innesto



# accende la miccia

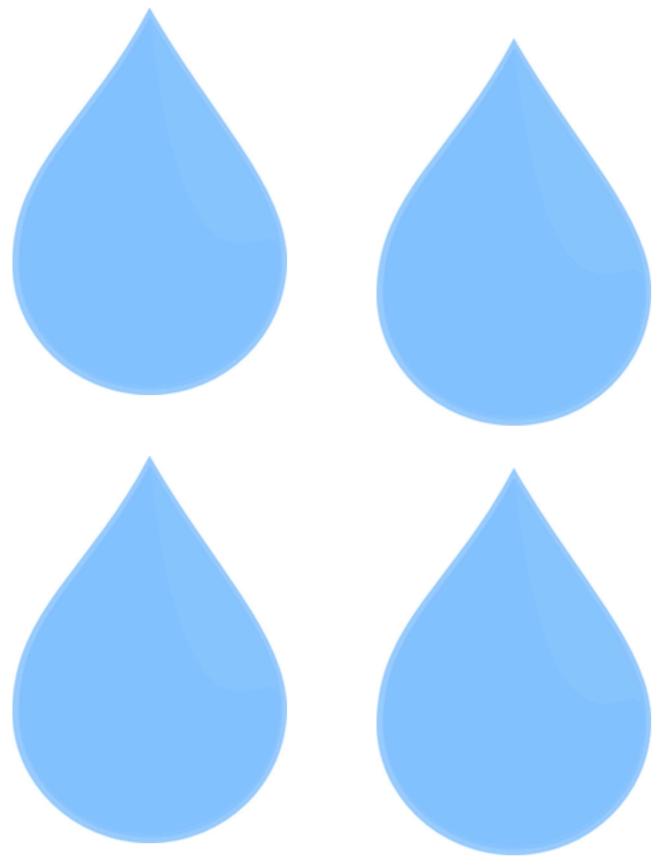


che genera l'esplosione

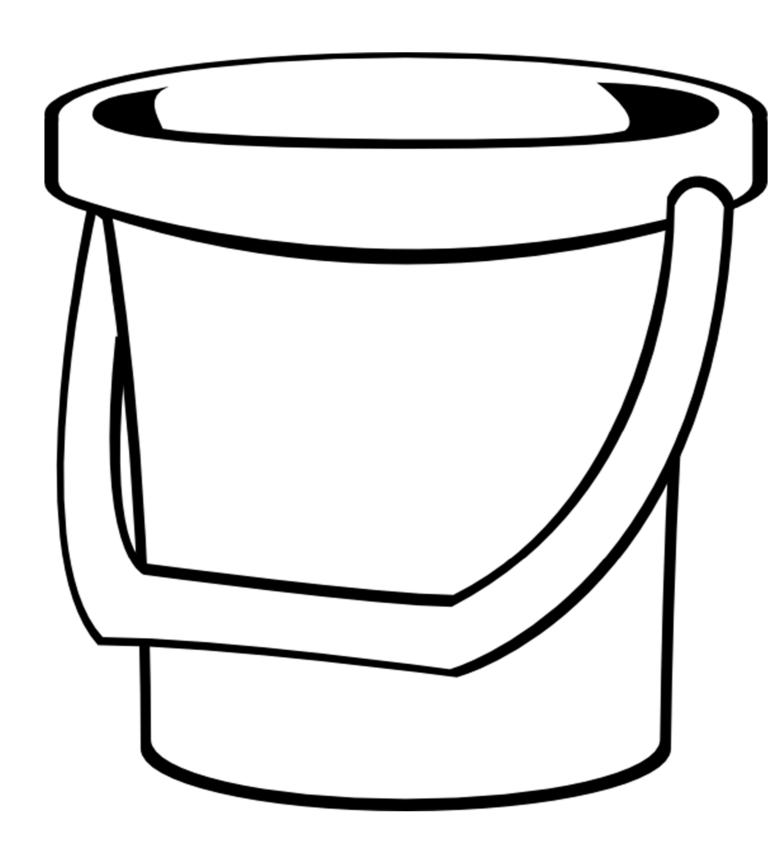


# Sessione 3 – Foglio delle Risorse 4: Goccine d'acqua

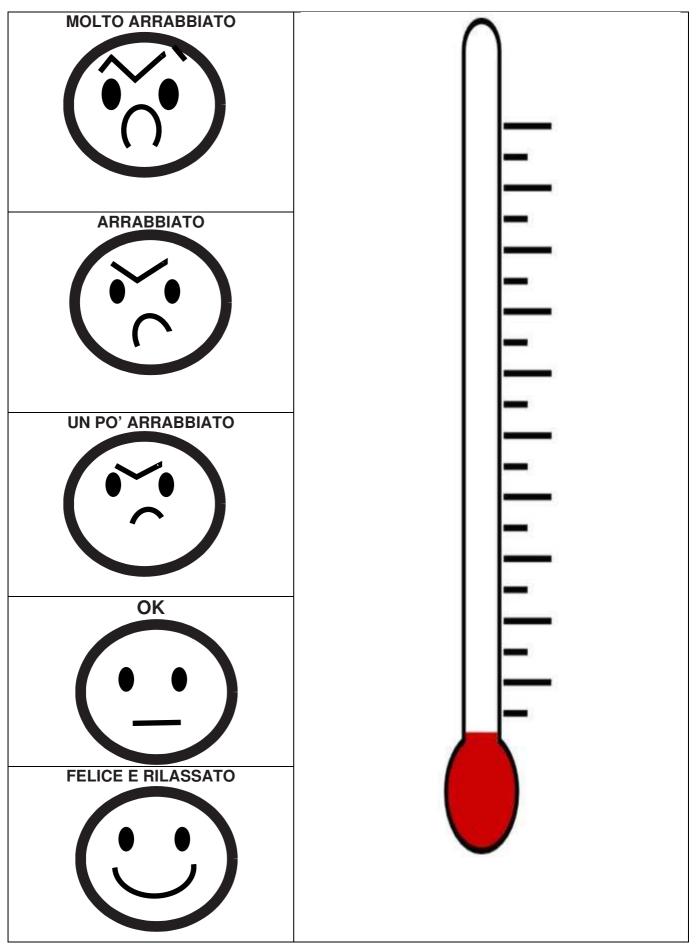
(Ritaglia almeno una goccia per ogni bambino)



Sessione 3 - Foglio delle Risorse 5: Il secchiello calma-rabbia



Sessione 3 – Foglio delle Risorse 6: Il Termometro della Rabbia



## Sessione 3 - Foglio delle Risorse 7: Valutazione Risultati di Apprendimento



### Sessione 3 - Foglio delle Risorse8: Esercizi per rilassarsi - testo

(Rif: http://www.innerhealthstudio.com/relaxation-for-children.html)

Rilassati. Fai un respiro profondo. Ora espira.

Inspirare ed espirare.

Continua a respirare lentamente e profondamente.

Chiudi le mani a pugno. Fai finta di stringere una palla in ogni mano. Stringi sempre di più. Stringi ancora più forte. In questo momento, i tuoi muscoli sono tesi.

E ora rilassati. Lascia cadere le tue mani. Ora le tue mani sono come rilassate. Il tempo si avverte diversamente quando ci si rilassa. Tutto il tuo corpo si rilasserà come le tue mani ora.

Un modo per rilassare il corpo è respirare profondamente. Immagina che il tuo corpo sia come un palloncino. Quando inspiri, senti il petto espandersi come quando un palloncino si riempie d'aria. Quando espiri, immagina che il tuo corpo sia come un palloncino che si restringe man mano che l'aria viene espulsa.

Inspira come fossi un palloncino gonfio che è volato in aria. Ora espira, come se l'aria venisse rilasciata dal palloncino. Lascia uscire l'aria soffiando l'aria attraverso la bocca.

Inspira dal naso, immaginando che il tuo corpo si espanda come un palloncino. E ora immagina di lasciare andare tutta l'aria fuori dal palloncino. L'aria che esce fuori mentre espiri attraverso la bocca.

Mentre respiri, alza le braccia sopra la testa. Quando espiri, abbassa le braccia.

Inspira. Raggiungi le mani sopra la testa, allungandoti verso l'alto. Distendi i muscoli. Ora abbassa le braccia lungo i fianchi e rilassarti. Espira.

Alza le braccia e inspira. Abbassa le braccia ed espira.

Alza le braccia e inspira. Abbassa le braccia ed espira.

Ora rilassati e tieni le braccia lungo i fianchi, mentre continui a respirare lentamente e profondamente.

Ricorda la differenza tra essere teso e rilassato.

Stringi i muscoli delle gambe per irrigidire entrambe le gambe. Premi forte. Ora premi più forte. Ancora di più. E ora rilassati.

Lascia che le tue gambe siano molto rilassate. Ogni gamba è molle come un pezzo di corda. Le tue gambe sono pesanti. I muscoli sono sciolti.

Adesso tiene tese le braccia. Rendi i muscoli irrigiditi e tesi. Ancora di più. E ora rilassati. Le tue braccia sono rilassate, flosce e sciolte come parti di una corda.

Guarda come ci si sente a essere rilassati. Le tue gambe e le tue braccia sono rilassate.

Ora lascia che tutto il tuo corpo si rilassi. Guarda quanto sei rilassato. Puoi rilassare tutti i tuoi muscoli. Tutto il tuo corpo. Nulla è più teso.

Il tuo corpo si sente pesante e rilassato.

Rilassati ancora di più badando al modo in cui rispiri. Guarda quanto è calmo il tuo respiro.

Dentro.... e fuori. Dentro ...e fuori.

Continua a respirare e rilassati. Non c'è niente che devi fare se non rilassarti tranquillamente.

Guarda quanti sei calmo e rilassato ora. È bello rilassarsi.

Il tuo momento di rilassamento è finito. È ora di tornare a far svegliare il tuo corpo e la tua mente dimenando le dita delle mani e dei piedi. Muovi le braccia e le gambe.

Siediti ancora per un momento e guarda intorno, nella stanza.

Quando sei pronto, alzati.

| Sessione No: 4        |      |  |
|-----------------------|------|--|
| Insegnante di classe: | <br> |  |
|                       |      |  |
| Facilitatori:         |      |  |
|                       |      |  |

- Risorse:
  - Opzionale: musica per attività di riscaldamento.
  - Foglio delle Risorse1: Testo per "Una giornata in solitudine Kateeja" (1 copia per l'insegnante)
  - Foglio delle Risorse2: Immagini per "Una giornata in solitudine Kateeja"
  - Materiali per creare un cartellone (un set per ogni gruppo o coppia) che includa carta, penne colorate, pennarelli, ecc.
  - Foglio delle Risorse 3: "Rilassarsi con lo Yoga" testo e immagini
  - Foglio delle Risorse 4: Yoga foto e immagini

### Obiettivi di apprendimento previsti: dichiarazioni tipo "io..."

"So come essere socievole"

"So cosa fare se mi sento solo"

"So come aiutare qualcuno che si sente solo"

### Warm-up / attività di riscaldamento: Essere socievole

(Adattato e tradotto da SEAL Blue Set: Getting on and Falling out www.sealcommunity.com)

- Spiega che, se vogliamo fare amicizia, è importante sapere come essere socievoli. Possiamo farlo in molti modi diversi.
- Spiega ai bambini che cammineranno per la stanza e quando darai il segnale dovranno fermarsi e dire "ciao" alla persona più vicina a loro. Dovrebbero cercare di mostrarsi e sembrare il più amichevoli e socievoli possibile (anche se la persona non è un amico), ricorrendo al linguaggio del viso e del corpo.
- Incoraggia i bambini a usare il maggior numero di modi possibili per dire "ciao" attraverso parole o gesti diversi. Potresti chiedere ai bambini di mimare due o tre modi diversi di dire "ciao" (ad esempio: stringendo la mano; abbracciando qualcuno, battendo il cinque, muovendo le braccia in aria).
- Scegli un gruppo di due o tre bambini per una prima dimostrazione dell'attività. Chiedi agli altri di suggerire perché hai scelto questi bambini. Quindi da' la tua motivazione. Attira l'attenzione sull'espressione del viso, sui gesti, sul linguaggio del corpo e così via.

Nota: alcuni bambini non saranno a conoscenza di come appaiono agli altri e la condivisione di strategie di successo potrebbe aiutarli. Questa attività porterà a discutere in che modo culture diverse possono esprimere diversamente sentimenti e rapporti di amicizia. Incoraggia i bambini a condividere le loro esperienze.

**Suggerimento per il facilitatore:** questa attività prevede della musica (se disponibile). Durante la riproduzione dei brani musicali, i bambini camminano e la musica viene interrotta a intervalli fungendo da segnale e consentendo ai bambini di dare un ritmo all'attività.

### Obiettivi del gruppo

Ricorda ai bambini gli obiettivi che hanno concordato nella prima sessione. Attira l'attenzione dei bambini su dove questi sono esposti e chiedi se riescono a ricordare gli obiettivi, elogiandoli per il loro contributo. Ricorda loro che sei alla ricerca di bambini che ricordano gli obiettivi del gruppo.

### Resoconto del tempo trascorso dall'ultima sessione.

Chiedi ai bambini se ricordano ciò che hanno appreso nella sessione precedente. Ricorda loro i risultati di apprendimento di questa sessione:

- "Posso dirti guanto sono arrabbiato (un po', molto, sto per esplodere!)"
- "So quando sto iniziando ad arrabbiarmi"
- "So come calmarmi ed evitare di esplodere quando sono molto arrabbiato"

Ricorda ai bambini alcuni suggerimenti dati in relazione ai risultati di apprendimento:

- Essere dei "Detective dei sentimenti". Essere attenti nel notare quando iniziamo ad arrabbiarci e quali siano i fattori scatenanti.
- Esaminare le strategie di cui si è parlato, riagganciandoci ad esse nelle sessioni successive.
- Chiedere ad amici e parenti cosa fanno per calmarsi quando sono arrabbiati.

Chiedi ai bambini se hanno qualche esempio da fare a tal riguardo e da voler condividere con il gruppo.

Fai un esempio di come hai applicato l'apprendimento durante la settimana. Da' ai bambini dei feedback da parte degli altri insegnanti riguardo al modo e alle volte in cui hanno messo in pratica quanto appreso.

Congratulati con i bambini per aver messo in pratica quanto hanno appreso. Ringraziali per il loro contributo.

### Piano per la sessione del giorno

Spiega che nella sessione di oggi parlerete di amicizia e solitudine. Potresti chiedere ai bambini cosa significa "essere amici" di qualcuno.

Come potrebbero dimostrare di essere amici di qualcuno?

Cosa potrebbero fare?

Prepara degli esempi da condividere con i bambini e scrivi le idee tue e loro su un cartellone. Fa' in modo che questo venga ben visualizzato (specialmente durante l'attività principale).

**Suggerimento per il facilitatore**: se hai accesso a Internet, ti consigliamo di guardare un breve video sull'amicizia per stimolare la discussione:

https://www.youtube.com/watch?v=MXIsvy9fel0

Questo video dura circa un minuto (è in inglese ma le azioni in esso rendono il messaggio auto-esplicativo).

Condividi i risultati di apprendimento per la sessione e assicurati che capiscano cosa significhino. Ricorda che, alla fine della sessione, avranno la possibilità di pensare se li hanno raggiunti oppure no.

- "So come essere socievole"
- "So cosa fare se mi sento solo"
- "So come aiutare qualcuno che si sente solo"

### Attività principale

**Preparazione:** Prepara l'immagine presente sul Foglio delle Risorse. Assicurati che i bambini abbiano tutti i materiali per lavorare al cartellone (carta, pennarelli, penne ecc.).

Attività: Fa' sedere i bambini in cerchio.

- Leggi ai bambini la storia "Una giornata di solitudine per Kateeja". Assicurati di leggere l'intero testo. Mostra loro il Foglio delle Risorse 2 l'immagine di Kateeja.
- Chiedi ai bambini di mostrare attraverso il loro corpo come pensano che Kateeja si sia sentita:
  - o bene, felice, emozionata alzando le braccia;
  - o triste e insicura abbassando le braccia e portandole fino al pavimento.
- Chiedi loro di mostrare come si è sentita Kateeja nelle seguenti occasioni:
  - prima di ritornare a scuola, dopo aver fatto visita alla nonna
  - durante l'intervallo
  - a pranzo
  - a fine giornata scolastica
  - il giorno dopo a scuola
- Chiedi ai bambini di pensare in coppia due parole per descrivere i sentimenti Kateeja. Fa' in modo che il feedback sia veloce per tutto il gruppo. (N.B. potresti aggiungere altri aggettivi, quali: solitaria, sola, infelice, esclusa, emarginata, delusa, rifiutata a seconda delle competenze linguistiche dei bambini).
- Chiedi ai bambini di usare le loro abilità di "detective dei sentimenti" e chiedi a dei volontari di provare a rappresentare Kateeja fisicamente: quale aspetto potrebbe avere il suo viso, come potrebbe apparire il suo corpo mentre si siede da sola, come potrebbe camminare mentre è sola nel cortile, ecc.
- Chiedi ai bambini di condividere un momento in cui si sono sentiti soli.
- Chiedi al gruppo se pensano che gli altri bambini nella storia siano stati volontariamente cattivi
  con Kateeja. (Nota: non c'è una risposta giusta a questo quesito, ma il messaggio chiave è che
  spesso le altre persone non sono intenzionalmente scortesi quando ci escludono). Se i bambini
  pensano che non siano stati volontariamente cattivi, chiedi loro perché pensano che non abbiano
  parlato o giocato con lei.
- Infine, chiedi cosa hanno provato i bambini nella storia quando Kateeja ha detto di essersi sentita sola.
- Spiega che stai per suddividere il gruppo in piccoli gruppi di 3 o 4 bambini. Il loro compito sarà fare un cartellone sulla storia di Kateeja, scrivendo o disegnando.
- Alcuni gruppi mostreranno cosa avrebbero potuto fare i bambini per far sentire Kateeja meno sola.
- Gli altri gruppi mostreranno cosa avrebbe potuto fare Kateeja per sentirsi meno sola.
- Potresti chiedere ai bambini di condividere alcune delle loro idee come stimolo.
- Ricorda ai bambini l'attività che hanno fatto all'inizio della sessione e l'importanza di "essere e mostrarsi amichevoli e socievoli". Ricorda ai bambini la lista scritta precedentemente riguardo ai significati di "essere amico di qualcuno" (i.e. Come potrebbero dimostrare di essere amici di qualcuno? Cosa potrebbero fare?).
- Da' al gruppo i materiali di cui ha bisogno per realizzare il cartellone e di' quanto tempo hanno per completare l'attività. Ricordagli di lavorare insieme e di ascoltare le idee di tutti. Se necessario, aiuta i gruppi nella realizzazione del cartellone.

 Quando il tempo a disposizione sarà scaduto, chiedi ai bambini di portare i loro cartelloni all'interno del cerchio. Chiedi a ciascun gruppo di condividere, a turno, le idee presenti sul proprio cartellone. Potresti, infine, suggerire delle idee.

### Esempio

I bambini nella storia avrebbero potuto:

- o salutare Kateeja e mostrarsi amichevoli;
- o chiedere a Kateeja dove era stata e che aveva fatto;
- chiedere a Kateeja di giocare o lavorare con loro;
- riservarle un posto per pranzare insieme;
- o assicurarsi che Kateeja avesse un partner per svolgere gli esercizi di Educazione Fisica;
- condividere le loro cose con Kateeja;
- o salutarla prima di andare a casa.

### Kateeja avrebbe potuto:

- o sorridere alle persone;
- o mostrarsi amichevole:
- o chiedere ai compagni cosa stessero facendo;
- o dire all'insegnante o ad un altro adulto come si sentiva in quel momento;
- o chiedere di partecipare a una partita o un'attività;
- complimentarsi con i compagni di classe;
- o portare qualcosa da casa di sua nonna per mostrarla o condividerla con gli altri bambini.

### Resoconto e riflessione sui risultati di apprendimento previsti e gli obiettivi del gruppo

In cerchio, spiega che la sessione sta terminando e ricorda ai bambini che ci sono stati tre risultati di apprendimento per la sessione.

- "So come essere socievole"
- "So cosa fare se mi sento solo"
- "So come aiutare qualcuno che si sente solo"

Al fine di verificare i risultati di apprendimento, chiedi ai bambini di completare le seguenti frasi:

"Se vedo che qualcuno si sente solo, io..."

"Se mi sentirò solo a scuola, io..."

Chiedi ai bambini di pensare ai loro obiettivi di gruppo e, soprattutto, se tutti si sono sentiti inclusi nella sessione. Chiedi ai bambini di indicare in che misura il gruppo includa tutti usando la tecnica del "pollice in alto, pollice orizzontale, pollice in giù". Se qualche bambino indica che si è sentito escluso dal gruppo, parlane in privato. Infine, chiedi al gruppo cosa sarà possibile fare e chiedi loro che cosa il gruppo potrà fare la prossima volta affinché tutti si sentano inclusi.

Assicurati di congratularti con tutti i bambini sugli obiettivi del gruppo che sono stati raggiunti ed evidenzia uno o due esempi specifici di volte in cui il gruppo ha rispettato gli obiettivi (i.e. mostrarsi amichevoli e includere tutti).

#### Pianificare azioni e tempo fino alla sessione successiva

Chiedi ai bambini di suggerire alcuni modi in cui possono utilizzare, a scuola o a casa, ciò che hanno appreso nel gruppo. Potresti dare loro alcuni suggerimenti:

- utilizzare le loro abilità di "detective dei sentimenti" per individuare chiunque possa sentirsi escluso o solo:
- essere socievole con chiunque possa sentirsi solo e usare alcune delle idee sui cartelloni realizzati durante la sessione:
- utilizzare alcune delle idee che riguardavano il comportamento di Kateeja (i.e. ciò che lei avrebbe potuto fare per sentirsi meno sola e più inclusa).

**Suggerimento per il facilitatore**: potresti suggerire alla scuola l'introduzione di attività di Buddying System durante l'intervallo e il pranzo. Vedi Sezione 10.2 "Supporto tra pari" del *Manuale ICAM*.

### Rilassamento: Yoga

**Preparazione:** mostra le immagini su Foglio delle Risorse 4 su una lavagna interattiva oppure distribuiscine una copia a ciascun bambino. Potresti anche ritagliare e plastificare le immagini creando un set per ogni bambino.

È importante provare pose e sequenze prima di mostrarle ai bambini.

- Utilizza il Foglio delle Risorse 3 (e le immagini allegate).
- Assicurati che i bambini siano vestiti adeguatamente e che tutti possano fare Educazione Fisica (le pose non sono diverse da quelle usate in una normale lezione di Educazione Fisica).
- Spiega ai bambini di fermarsi subito se un movimento o una posa è difficile per loro o iniziano a sentire dolore. Basta che alzino la mano per manifestare il disagio.
- Spiega che dovrebbero muoversi lentamente e con flessibilità.
- Informa i bambini che, trattandosi di un'attività di rilassamento, dovrebbero stare calmi e tranquilli. Potrebbe essere utile iniziare con un esercizio di respirazione profonda (per esempio, una delle attività di respirazione che hanno già imparato).
- Sarà importante mostrare le pose, incoraggiando i bambini a imitarti mentre descrivi quello che stai facendo.
- Usa un tono di voce morbido e rilassante mentre descrivi le pose. Concedi qualche secondo per in ogni posa, ricordando ai bambini di respirare profondamente mentre sono in posa.
- Potresti utilizzare musica di sottofondo.
- La posa finale, prima di sedersi a gambe incrociate, è quella che ricorda ai bambini "I leoni dormienti" della Sessione 1.

# Sessione 4 - Foglio delle Risorse 1: Una giornata in solitudine per Kateeja Testo

(Adattato e tradotto da "Classroom Stories for SEAL", autrice Maggie Walker www.futurelinkpublishing.co.uk)

Kateeja era stata in visita da sua nonna per due mesi.

Quando tornò a casa sua era molto eccitata all'idea di ritornare a scuola e rivedere tutti i suoi amici. Purtroppo, però, quando entrò in classe le sembrò che tutti l'avessero dimenticata.

Durante le attività di classe, i bambini parlavano tra loro ma non con lei.

Nel parco giochi, i bambini giocavano tra loro ma non con lei.

A mensa si sedette da sola.

Nel pomeriggio la classe aveva Educazione Fisica. Nessuno scelse Kateeja come propria partner.

Tornati in classe fu chiesto loro di lavorare in coppie, ma nessuno chiese a Kateeja di lavorare insieme.

Prima che andassero a casa l'insegnante chiese loro:

"Qual è stata la cosa migliore che avete imparato oggi?"

Tutti i bambini alzano le mani per rispondere. L'insegnante ascoltò attentamente tutti. Poi guardò Kateeja e chiese:

"Che cosa hai imparato oggi, Kateeja?".

Kateeja ci pensò per un minuto e poi disse: "Penso di aver imparato di essere da sola".

Tutti i bambini guardarono Kateeja e lei iniziò a piangere.

L'insegnante disse: "Mi dispiace davvero molto che tu sia stata da sola Kateeja. Faremo in modo che non accada di nuovo."

Poi guardò tutti gli altri bambini e disse:

"So che siete tutti dei bambini buoni e non vorreste che Kateeja si senta sola e infelice. Quindi, prima di andare a casa, voglio che pensiate cosa potreste fare affinché lei non si senta più sola e insicura."

I bambini ci pensarono molto ma non risposero.

Tornarono tutti a casa.

Il giorno seguente, quando Kateeja arrivò nel cortile della scuola, Mariam e Malik le chiesero se voleva giocare con loro.

In classe, Joe e Nadia le chiesero se voleva aiuto per completare i compiti e Amy le lasciò usare le sue penne migliori. All'ora di pranzo numerosi bambini la invitarono a sedersi al tavolo con loro.

Nel pomeriggio ballò con Tiffany e Kans e fece un dipinto con Ruth. Alla fine della giornata, l'insegnante chiese a Kateeja:

"Kateeja, ieri hai imparato di essere da sola. Ma cosa hai imparato oggi?'

Cosa pensiate che abbia risposto Kateeja?

# Sessione 4 – Foglio delle Risorse 2: Kateeja



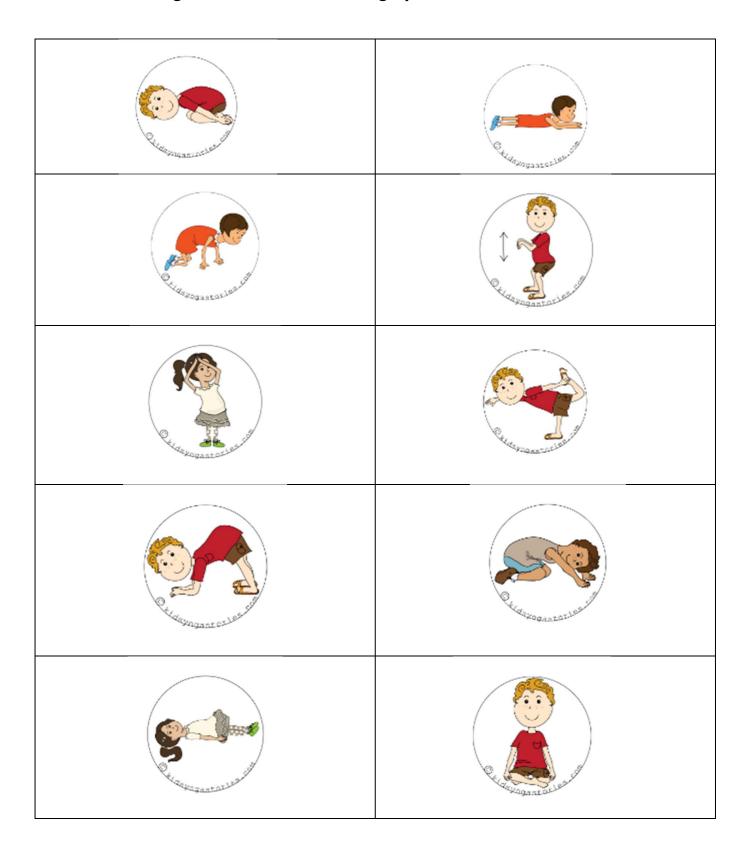
# RILASSARSI CON LO YOGA - testo e immagini

(Rif: https://www.kidsyogastories.com/kids-yoga-poses/)

| Siediti sui talloni, porta lentamente la fronte<br>giù per chinarti davanti alle ginocchia,<br>appoggia le braccia lungo il corpo e fai alcuni<br>respiri profondi.   | Research of the second of the  |
|---|--|
| Sdraiati sulla pancia, posiziona i palmi delle mani vicino alle spalle, premi con le mani, solleva la testa e le spalle da terra e sibila come un serpente.   | P. C.  |
| Inginocchiati, gira le spalle e porta il mento al petto. Fai finta di essere un gatto.  | P. Contract St. March  |
| Alzati. Mettiti dritto con i piedi divaricati. Poi piega le ginocchia e salta come un canguro.  | Que de la constant d  |
| Alzati. Alza le braccia in alto sopra la testa, unendo i palmi delle mani. Inclina la parte superiore del corpo da un lato. Ritorna al centro. Inclina il tuo corpo dall'altra parte.   | Section of the sectio |
| Alzati restando in piedi sulla gamba destra. Poi piega la gamba sinistra all'indietro e cerca di raggiungere il piede della gamba piegata con la mano sinistra. Porta il dorso in avanti e distendi il braccio destro orizzontalmente per raggiungere una posizione di equilibrio. Ripeti alternando gamba e braccia. | Elitary against and the  |
|   |  |
| Poggiati su menai e ginocchia. Piega i gomiti, appoggia gli avambracci a terra, con i palmi delle mani, alza le ginocchia per raddrizzare le gambe e guarda avanti.   | The same and the   |

| Siedi sui talloni, porta lentamente la fronte<br>sulle ginocchia, appoggia il palmo delle mani<br>davanti a te e fai alcuni respiri profondi. | Berger and a second   |
|---|---|
| Sdraiati sulla schiena con le braccia e le gambe distese. Respira e rilassati.  | Same and the same |
| Siediti comodamente a gambe incrociate e appoggia le mani sulle ginocchia.  |   |

# Sessione 4 - Foglio delle Risorse 4: Yoga per bambini



| Sessione No: 5          |      |  |
|-------------------------|------|--|
| Insegnante di classe: _ |      |  |
|                         |      |  |
| Facilitatori:           | <br> |  |

### Risorse:

- Musica per il gruppo
- Foglio delle Risorse1: "E se..."
- Foglio delle Risorse2: "I miei sentimenti riguardo ai cambiamenti"
- Foglio delle Risorse3: Resoconto (Facilitatore)
- Foglio delle Risorse4: "Soffiare via le bolle" testo (Facilitatore)
- Strumenti per le bolle (previsti per ciascun bambino)

**Nota:** per la sessione finale è utile avere una foto del gruppo e una foto individuale di ogni bambino. Se non le hai già, puoi scattare le foto durante questa sessione (purché tu abbia il permesso di scattare foto ai bambini).

Obiettivi di apprendimento previsti: dichiarazioni tipo "io..."

"So che il cambiamento può essere entusiasmante ma talvolta anche poco piacevole."

"So che alcune cose resteranno sempre le stesse mentre altre cambieranno."

"So come sentirmi meglio quando i cambiamenti mi rendono triste."

"So come aiutare gli altri a sentirsi meglio quando i cambiamenti nelle loro vite li rendono tristi."

#### Warm-up / attività di riscaldamento: Cambiare o non cambiare?

**Attività:** Spiega ai bambini che in questa attività farai ascoltare della musica mentre loro girano per la stanza. Quando la musica si fermerà, troveranno un partner, gli stringeranno la mano e aspetteranno che tu dirai loro cosa fare.

- Fa' partire la musica e chiedi ai bambini di muoversi nella stanza finché non metti pausa. Di' loro che quando la musica si ferma devono trovare un partner e stringergli la mano senza parlare.
- Ferma la musica e assicurati che ogni bambino abbia un partner. Puoi fare anche tu parte dell'attività se c'è un numero dispari di bambini.
- Di' loro: "Ditevi l'un l'altro di che colore sono i vostri capelli".
- Dopo un po', chiedi loro di pensare per un paio di secondi se il colore dei loro capelli cambierà mai oppure no. Da' il segnale per stringere la mano al loro partner e poi di' "CAMBIO" o "NESSUN CAMBIO". L'obiettivo è che parlino nello stesso momento in cui si stringono la mano.
- Spiega ai bambini che non importa se dicono la stessa cosa o meno.
- Da' il segnale per stringere la mano al loro partner mentre dici "CAMBIO" o "NESSUN CAMBIO".
- Avvia di nuovo la musica e ripeti l'attività. Questa volta devono trovare un altro partner. Puoi usare alcuni dei seguenti esempi e chiedere loro di dirsi l'un l'altro:
  - o il colore degli occhi
  - l'altezza

- cosa indossano
- dove sono nati
- o dove vivono
- o il loro programma televisivo preferito
- o il nome del loro migliore amico
- o che lingue parlano
- il cibo preferito
- Quando l'attività è finita, chiedi ai bambini di sedersi in cerchio.

### Obiettivi del gruppo:

Ricorda ai bambini gli obiettivi che hanno concordato nella prima sessione. Mostra dove vengono visualizzati e chiedi ai bambini se riescono a ricordare gli obiettivi, elogiandoli quando contribuiscono. Ricorda loro che sei alla ricerca di bambini che dimostrino di ricordare gli obiettivi del gruppo.

### Resoconto di azioni e tempo a partire dall'ultima sessione

Chiedi ai bambini se ricordano ciò che hanno appreso nella sessione precedente. Ricorda loro i risultati di apprendimento di questa sessione:

- "So come essere socievole."
- "So quali attività potrei fare quando mi sento solo."
- "So come aiutare le persone quando si sentono sole."

Ricorda ai bambini in che modo utilizzare questi risultati di apprendimento:

- utilizzare le loro abilità di "detective dei sentimenti" per individuare chiunque possa sentirsi escluso o solo;
- essere socievole con chiunque possa sentirsi solo e usare alcune delle idee sui cartelloni realizzati durante la sessione:
- utilizzare alcune delle idee che riguardavano il comportamento di Kateeja (i.e. ciò che lei avrebbe potuto fare per sentirsi meno sola e più inclusa).

Chiedi ai bambini se hanno qualche esempio da fare a tal riguardo e da voler condividere con il gruppo.

Fa' degli esempi di come hai applicato quanto appreso durante il tempo trascorso dall'ultima sessione. Da' ai bambini dei feedback da parte degli altri insegnanti circa le volte e il modo in cui hanno messo in pratica quanto appreso durante le sessioni.

Congratulati con i bambini per aver messo in pratica quanto hanno appreso. Ringraziali per il loro contributo.

### Piano per la sessione del giorno:

Spiega che la sessione di oggi riguarda i cambiamenti nelle nostre vite e il modo in cui ci fanno sentire.

Di' loro che il gioco che hanno fatto riguardava il cambiamento e che quello che abbiamo scoperto è che alcune cose rimangono le stesse (come il colore degli occhi e dove si nasce), mentre altre cambiano nel tempo (come la propria altezza, gli amici, dove si vive, cosa ci piace fare). A volte cambiano lentamente e poco a poco, altre volte i cambiamenti sono improvvisi.

Spiega che a volte i cambiamenti nelle nostre vite possono farci sentire a nostro agio (eccitati e felici), e altre volte possono farci sentire a disagio (tristi o addirittura molto arrabbiati). Porta un esempio di ogni

tipologia di possibile cambiamento nella propria vita, come: trasferirsi in una casa con un giardino (cambiamento piacevole) oppure dover dire addio a dei compagni di classe (cambiamento spiacevole). Spiega il significato delle parole "piacevole" e "spiacevole".

Ricorda ai bambini i risultati di apprendimento per la sessione e assicurati che capiscano cosa intendi. Ricordagli che avranno la possibilità di riflettere sul raggiungimento dei risultati alla fine della sessione.

- "So che il cambiamento può essere entusiasmante ma talvolta anche poco piacevole."
- "So che alcune cose resteranno sempre le stesse mentre altre cambieranno."
- "So come sentirmi meglio quando i cambiamenti mi rendono triste."
- "So come aiutare gli altri a sentirsi meglio quando i cambiamenti nelle loro vite li rendono tristi."

### Attività principale:

**Preparazione**: assicurati che i bambini abbiano una copia del Foglio delle Risorse 1 e 2 e che abbiano accesso a forbici e colla. Inizia l'attività con i bambini in cerchio, ma assicurati che abbiano un tavolo su cui lavorare con il loro partner.

Attività: Spiega che i cambiamenti possono essere grandi o piccoli e che un cambiamento entusiasmante per una persona può essere un cambiamento spiacevole per un'altra. Chiedi ai bambini di fare esempi di cambiamenti nella loro vita che sono stati per loro eccitanti e quelli che, invece, non hanno ben accettato.

**Suggerimento per il facilitatore**: nel gruppo potrebbero esserci bambini che hanno subito cambiamenti traumatici nella loro vita. Pertanto, dovrai giudicare quanto sia per loro appropriata questa discussione (e le altre attività che seguono). Potresti parlare al bambino individualmente prima della sessione oppure proporre un'attività alternativa. Ricorda ai bambini che possono parlarti in privato se si sentono a disagio.

- Chiedi ai bambini di lavorare in coppia. Da' a ciascun bambino una copia di Foglio delle Risorse 1 il quale elenca una serie di diversi potenziali tipi di cambiamento (elenco con immagini).
- Leggi l'elenco per i bambini.
- Chiedi loro di parlare con un partner su ogni cambiamento elencato e di dire se lo trovano un cambiamento "piacevole" o "spiacevole". Puoi modellare questa parte dell'attività spiegando come ti sentiresti tu.
- Successivamente, mostra il Foglio delle Risorse 2 e spiega che disporranno le foto in ordine.
   Spiega che non importa se le risposte saranno diverse, in quanto il cambiamento può rendere indiscriminatamente una persona felice o ansiosa, preoccupata o spaventata. Devono pensare a come si sentirebbero se questo cambiamento accadesse nelle loro vite. Modella l'azione per loro.
- Chiedi ai bambini di ritagliare ogni frase e metterla sul Foglio delle Risorse 2. Qualora ci fossero più frasi da incollare, possono sovrapporle utilizzando delle graffette.
- Successivamente, chiedi ai bambini di tornare in cerchio e portare con sé il Foglio delle Risorse completato.
- Chiedi a dei volontari di scegliere un cambiamento e spiegare come li farebbe sentire. Chiedi se gli altri bambini si sentirebbero allo stesso modo. Assicurati che capiscano che lo stesso cambiamento può influenzare le persone in modo diverso.
- Chiedi ai bambini cosa li ha aiutati, o potrebbe aiutarli, a sentirsi meglio quando un cambiamento li fa sentire tristi o delusi. Registra le loro idee e aggiungi degli esempi:
  - o rendersi conto che è tempo di abituarsi a un cambiamento;

- sapere che a volte le cose che ci fanno preoccupare potrebbero andare per il verso giusto;
- o confidare a qualcuno come ci sentiamo;
- o pensare alle cose che non cambieranno mai.
- Ricorda ai bambini le strategie apprese nella sessione precedente per affrontare sentimenti e preoccupazioni spiacevoli. Chiedi loro se alcune di queste potrebbero essere utili. Spiega che, come parte dell'attività di rilassamento di fine sessione, stanno per esercitarsi su un altro modo di respirare (sul modello della "respirazione a cinque dita").
- Termina l'attività ricordando ai bambini che quando si verificano cambiamenti che non ci piacciono, le altre persone possono aiutarci mostrandosi gentili, sorridenti e giocando con noi.

**Suggerimento per il facilitatore**: un'attività di sviluppo che può essere utilizzata (con cautela nei confronti di bambini che hanno subito traumi) è la TIME-LINE (i.e. linea temporale). Ai bambini viene dato un foglio di carta con un percorso sinuoso disegnato su di esso. Viene chiesto di segnare i cambiamenti che sono accaduti in diversi momenti della propria vita. È possibile avere un focus positivo ("cambiamenti positivi") o includere sia i cambiamenti positivi che negativi.

Raccontando le proprie storie, i bambini sviluppano l'empatia e il legame con i loro coetanei. Il tutto avviene in un ambiente sicuro in cui è stata stabilita la fiducia.

### Resoconto e riflessione sui risultati di apprendimento previsti e gli obiettivi del gruppo

Spiega che la sessione sta terminando e ricorda ai bambini che ci sono quattro risultati di apprendimento.

- "So che il cambiamento può essere entusiasmante ma talvolta anche poco piacevole."
- "So che alcune cose resteranno sempre le stesse mentre altre cambieranno."
- "So come sentirmi meglio quando i cambiamenti mi rendono triste."
- "So come aiutare gli altri a sentirsi meglio quando i cambiamenti nelle loro vite li rendono tristi."

Chiedi ai bambini di indicare in che misura sentono di aver raggiunto questi risultati di apprendimento usando "pollice in alto, pollice orizzontale o pollice in giù". Se i bambini indicano di non aver raggiunto alcuni dei risultati di apprendimento, parla con loro in privato e assicurati di pianificare di conseguenza le successive sessioni offrendo ulteriore supporto.

Per consentire ai bambini di valutare quanto bene il gruppo abbia rispettato gli obiettivi, posiziona una pagina del Foglio delle Risorse 3 in ogni angolo della stanza. Spiega loro che man mano che leggerai gli obiettivi elencati, dovranno camminare fino all'angolo che corrisponde alla loro valutazione sul raggiungimento degli obiettivi.

Leggi gli obiettivi del gruppo uno per uno. Dopo chiedi a un volontario (o due):

Perché ti sei messo lì?

Cosa abbiamo fatto bene?

Cosa dovremmo fare nella prossima sessione per potenziare gli obiettivi del gruppo?

Cosa dovrebbe fare ognuno di noi per migliorare?

Assicurati di congratularti con tutti i bambini sugli obiettivi del gruppo raggiunti e di evidenziare uno o due esempi specifici di occasioni in cui il gruppo ha rispettato gli obiettivi.

#### Pianificare azioni e tempo fino alla sessione successiva:

Chiedi ai bambini di suggerire dei modi in cui possono usare, a scuola o a casa, ciò che hanno imparato

nel gruppo. Potresti dare loro alcuni suggerimenti, come:

- aiutare le altre persone a sentirsi meglio se si sentono tristi per un cambiamento improvviso nella loro vita. È possibile farlo sorridendo, parlando e giocando con loro. Chiedi ai bambini cos'altro potrebbero fare;
- provare dei "trucchi per calmarsi" (i.e. strategie) per la gestione del cambiamento e che hanno imparato nel corso delle sessioni;
- preparare un cartellone su come affrontare i cambiamenti nella loro classe o a casa.

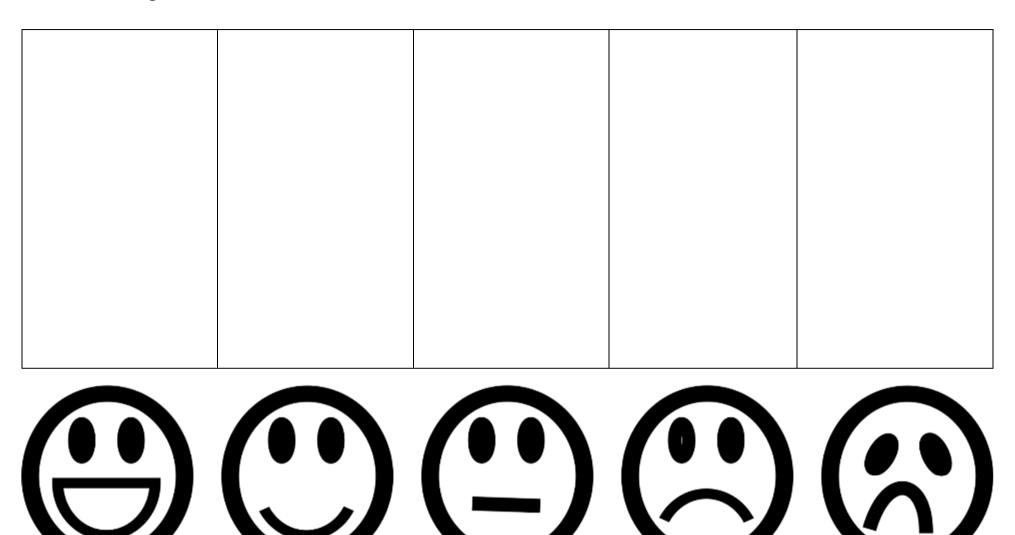
#### Rilassamento: Soffiare via le bolle

- Mostra ai bambini gli strumenti per la creazione di bolle e mostra come farle esplodere. Spiega
  che per fare le bolle devono soffiare delicatamente con le labbra arrotondate. Se soffiano troppo
  forte non vedranno nessuna bolla. Se soffiano troppo delicatamente, la miscela per le bolle
  rimarrà sulla bacchetta. Ci vuole pratica!
- Spiega ai bambini che il tipo di respirazione che si fa quando si soffiano le bolle è proprio come "la respirazione a cinque dita" che hanno praticato precedentemente. Essa è moto efficace nel farci sentire meglio quando siamo arrabbiati, spaventati, preoccupati o nervosi.
- Lascia che i bambini si esercitino a soffiare le bolle con le loro bacchette.
- Di' loro che soffieranno per 5 serie di bolle: Nel frattempo parla con loro delle "Bolle delle preoccupazioni" e delle "Bolle dei ricordi felici".
- Leggi il testo dal Foglio delle Risorse 4.

# Sessione 5 Foglio delle Risorse 1

| Non puoi<br>avere la tua<br>bevanda<br>preferita a<br>pranzo. | Il tuo migliore<br>amico si<br>trasferisce in<br>un'altra città. | Tuo zio<br>ridipinge le<br>pareti della tua<br>stanza con un<br>altro colore e a<br>te piace molto! | Devi trasferirti<br>in una nuova<br>scuola. | Ti trasferisci<br>in un paese in<br>cui parlano<br>un'altra lingua<br>e non conosci<br>nessuno. | Stai andando in vacanza per due settimane in una roulotte. |
|---|--|---|---|---|--|

### **Sessione 5 Foglio delle Risorse 2**



### Sessione 5 Foglio delle Risorse 3: Resoconto

### Siamo stati bravissimi



### L'abbiamo fatto abbastanza bene



# Avremmo potuto fare meglio



# Non siamo stati per niente bravi



### Sessione 5 Foglio delle Risorse 4: Soffiare via le bolle (testi)

(Rif: http://www.elsa-support.co.uk)

### Bolle delle preoccupazioni

"Se c'è qualcosa che ti preoccupa, usa le bolle per allontanare le tue preoccupazioni.

Immagina qualcosa che ti preoccupa mentre soffi via le bolle.

Riempi le bolle con le tue preoccupazioni e guardale fluttuare nell'aria

Ora ti sentirai calmo e rilassato.

Non hai bisogno di portare queste preoccupazioni con te."

### Ricordi felici

"Se ti senti triste, pensa a dei ricordi felici.

A quelle volte in cui ti sei sentito davvero felice.

Potrebbero essere i compleanni, le vacanze, i bei giochi fatti con i tuoi amici, i momenti trascorsi con qualcuno che amavi.

Immagina di riempire queste bolle con ognuno di questi ricordi felici.

Guarda tutte le bolle che ti circondano, tutti i ricordi felici che ti circondano.

Ora puoi sentirti felice."

| Sessione No: 6        |  |  |
|-----------------------|--|--|
| Insegnante di classe: |  |  |
|                       |  |  |
| Facilitatori:         |  |  |

### Risorse:

- Foglio delle Risorse 1: Lavorare insieme
- Foglio delle Risorse 2: "Posso scegliere" (da copiare su un cartoncino, uno per ogni bambino)
- Foglio delle Risorse 3: ritagli per il foglio "Posso scegliere"
- Colla, pennarelli, forbici
- Foglio delle Risorse 4: "Me!" (Se possibile, con una foto del bambino al centro)
- Per ogni coppia: un giornale, un rotolo di nastro adesivo, forbici
- Foto del gruppo, scattata in precedenza, da dare ad ogni bambino alla fine della sessione

Preparazione: Prepara il Foglio delle Risorse 2 come indicato nelle istruzioni.

Se possibile, prepara la scheda "Posso scegliere" prima dell'inizio della sessione e utilizzala come modello.

Mostra tutti i cartelloni e le risorse che sono stati usati durante le sessioni, inclusi i lavori fatti dai bambini. Raggruppa il materiale in base al tema. Per esempio:

- La "pizza con le immagini" fatta durante la prima sessione
- Gli obiettivi del gruppo con tutte le immagini dei bambini che lavorano insieme
- Il Detective dei Sentimenti
- Faccine dei sentimenti
- Il ventaglio dei sentimenti
- Immagine del corpo preoccupato / ansioso
- Statuine di neve foto
- Leoni dormienti foto
- Soffiare via le bolle foto / disegno
- Respirazione a cinque dita foto / disegno
- Yoga foto o disegno
- Esercizi per rilassarsi testo + foto / disegno
- Palloncino e pompa
- Il termometro della rabbia

### Obiettivi di apprendimento previsti: dichiarazioni tipo "io..."

"Posso dirti quello che ho imparato dalle sessioni di lavoro in piccoli gruppi."

"So cosa piace agli altri di me e cosa ammirano in me."

"Ho alcune buone idee da sviluppare quando le sessioni di lavoro in gruppo finiranno."

### Warm-up/ attività di riscaldamento: Sfida di gruppo

- Spiega che dividerai il gruppo in coppie (se c'è un numero dispari di bambini un gruppo può lavorare in tre). A ogni coppia verranno dati un giornale, un paio di forbici e del nastro adesivo.
   Di' ai bambini che il loro compito è quello di lavorare insieme per costruire il serpente più lungo della classe in 5 minuti.
- Fa' sedere i bambini in coppie e consegna a ciascuna coppia un giornale, un paio di forbici e un rotolo di nastro adesivo.
- Da' il segnale di inizio di attività.
- Mentre i bambini lavorano, annota esempi di bambini che lavorano bene insieme (i.e. sono gentili, si mostrano amichevoli, sono perseveranti, superano gli ostacoli, affrontano la frustrazione, hanno buone idee). Assicurati di trovare almeno un esempio positivo per ogni membro del gruppo.
- Avvisali quando il tempo a disposizione sta per terminare (almeno due minuti prima). Poi, concedi loro altri cinque minuti per finire.
- Alla fine spiega che non li giudicherai in base alla lunghezza del serpente. A questo punto, chiedi
  loro se questo li sorprende, dato che a inizio attività hai detto che lo scopo era quello di costruire
  il serpente più lungo della classe.

**Suggerimento per il facilitatore**: se hai accesso a Internet, a questo punto c'è un bel video da mostrare i bambini. Esso mostra un gruppo di uccelli che non lavorano bene in squadra e un gruppo di granchi che dimostrano un buon lavoro di squadra: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch">https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch</a> Q

Chiedi ai bambini cosa pensano che questo video insegni.

- Spiega che ciò che stavi osservando era il modo in cui lavorano insieme. Di' loro che ciò che conta sono le capacità e le qualità messe in pratica nel portare a termine un compito, piuttosto che il risultato finale. Spiega che impariamo qualcosa anche quando le cose vanno male. Ecco cosa impariamo con questa attività:
  - o superare gli ostacoli;
  - o gestire i nostri sentimenti;
  - o restare calmi;
  - o andare avanti anche quando la situazione è dura;
  - essere gentili con gli altri;
  - o lavorare bene con gli altri.
- Leggi l'elenco delle cose positive che hai notato, assicurandoti che ci sia almeno un elemento positivo per ogni bambino.

**Suggerimento per il facilitatore:** puoi ricorrere a qualsiasi attività di coppia o di gruppo per ottenere i risultati di apprendimento previsti.

Potresti scegliere qualcosa che i bambini hanno particolarmente apprezzato nel corso delle sessioni di gruppo o in classe.

### Obiettivi del gruppo

Ricorda ai bambini gli obiettivi concordati, indicando dove possono visualizzarli. Chiedi ai bambini di dirti in cosa siano migliorati durante le sessioni.

- Da' ad ogni coppia una copia di Foglio delle Risorse 1: "Lavorare insieme"
- Spiega che chiederai loro quali sensazioni e sentimenti provano quando lavorano insieme nel gruppo.
- Leggi le frasi presenti sul foglio. Poi chiedi ai bambini di:
  - o alzarsi e allungare le braccia fino al soffitto se pensano che il gruppo lavori molto bene;
  - o sedersi sulla sedia se pensano che il gruppo lavori bene, ma potrebbe fare di meglio;
  - o sedersi sul pavimento se pensano che il gruppo non lavori bene.
- Di' ai bambini che è normale sentirsi in maniera diversa rispetto a come si sentono le altre persone del gruppo.
- Termina l'attività con un commento positivo su quanto i bambini hanno imparato a lavorare bene insieme, facendo un esempio concreto.

### Analisi delle azioni e del tempo a partire dall'ultima sessione

Chiedi ai bambini se ricordano ciò che hanno appreso nella sessione precedente. Ricorda loro gli obiettivi di apprendimento di questa sessione:

- "So che il cambiamento può essere entusiasmante ma talvolta anche poco piacevole."
- "So che alcune cose resteranno sempre le stesse mentre altre cambieranno."
- "So come sentirmi meglio quando i cambiamenti mi rendono triste."
- "So come aiutare gli altri a sentirsi meglio quando i cambiamenti nelle loro vite li rendono tristi."

Ricorda alcune delle strategie relative agli obiettivi di apprendimento:

- Aiutare le altre persone a sentirsi meglio se si sentono tristi per un cambiamento avvenuto nella loro vita sorridendo, parlando e giocando con loro (o usando altre strategie suggerite dai bambini nella sessione precedente).
- Provare dei "trucchi per calmarsi" (i.e. strategie) appresi nel corso delle sessioni.
- Fare un cartellone su come affrontare i cambiamenti nella loro classe o a casa.

Chiedi ai bambini se hanno qualche esempio da fare a tal riguardo e da voler condividere con il gruppo.

Fa' un esempio di come hai applicato quanto appreso durante il tempo trascorso dall'ultima sessione.

Da' ai bambini i feedback da parte degli altri insegnanti circa le volte in cui hanno messo in pratica quanto appreso.

Congratulati con i bambini per aver messo in pratica quanto hanno appreso. Ringraziali per il loro contributo.

### Piano per la sessione del giorno

Ricorda ai bambini che questa è l'ultima sessione che farete insieme.

Suggerimento per il facilitatore: alcuni bambini potrebbero sentirsi tristi per la fine dei lavori di

gruppo. Pertanto sarebbe utile fare un "check-in" (utilizzando l'attività di riscaldamento della Sessione 2).

Rassicura i bambini che è normale sentirsi tristi quando qualcosa che hanno fatto con piacere volge al termine.

Di' loro che sarai disponibile per parlare anche dopo la fine della sessione (assicurandoti di specificare quando potrete incontrarvi).

Spiega che le abilità che hai elencato nell'attività di riscaldamento sono state progettate proprio per i bambini e potranno portare con sé qualunque cosa stiano facendo o abbiano fatto, ovunque vadano.

Di' loro che oggi penseranno a tutte le cose che hanno imparato.

Spiega che insieme cercherete di raggiungere i seguenti risultati di apprendimento. Assicurati che li comprendano e ne discutano a fine sessione:

- "Posso dirti quello che ho imparato dalle sessioni di lavoro in piccoli gruppi."
- "So cosa piace agli altri di me e cosa ammirano in me."
- "Ho alcune buone idee da sviluppare quando le sessioni di lavoro in gruppo finiranno."

### Attività principale: "Posso scegliere!"

Attività: Spiega che a fine sessione avranno acquisito molte abilità utili a scuola, a casa e nella comunità.

- Spiega ai bambini che questa attività darà loro l'opportunità di riflettere su ciò che hanno trovato utile e su quello che porteranno via con sé al termine della sessione.
- Ricorda ai bambini i diversi argomenti che hanno esplorato nelle sessioni, richiamando l'attenzione sui cartelloni e sulle foto.
- Distribuisci il Foglio delle Risorse 2: "Posso scegliere" e spiega che lo completeranno con delle immagini che ricordano le scelte che fanno o non fanno quando provano sentimenti spiacevoli. Spiega che potranno usare questo foglio come promemoria e portarlo sempre con sé.
- Analizza ciò che è scritto sulla scheda e fa' domande in merito, usando le immagini e i cartelloni presenti nella stanza:
  - Se provo sentimenti di disagio, POSSO ...
  - Se un cambiamento mi rende triste, POSSO...
  - Se mi sento preoccupato o spaventato, POSSO...
  - Se sono arrabbiato, POSSO...
  - Se mi sento solo, POSSO...
  - Se non mi sento a mio agio con me stesso, POSSO...
- Dopo aver condiviso le idee di tutti, mostra ai bambini il Foglio delle Risorse 3 e da' delle spiegazioni per ogni scenario. Spiega che possono scegliere il suggerimento che preferiscono per ogni sezione del foglio "Posso scegliere". Assicurati che capiscano come fare e che scelgano un'immagine da ritagliare da ogni pagina.
- Modella l'attività. Se possibile, prima dell'attività completa la scheda "Posso scegliere" e fagliela visualizzare.
- Da' loro il materiale per creare il proprio foglio "Posso scegliere" (colla, forbici, penne colorate, Foglio delle Risorse 2).

- Assicurati che ogni bambino abbia una copia di Foglio delle Risorse 3. Spiega che devono tagliare UNA foto dai suggerimenti dati per ogni sezione, abbinandola alla casella appropriata sul foglio "Posso scegliere". Quando hanno scelto possono usare la colla per attaccarla.
- Se alcuni bambini completano il foglio prima degli altri, spiega che possono colorarlo.
- Quando tutti i bambini hanno completato (da' loro un periodo di tempo specificato) chiedi di conservare le schede fino alla fine della sessione (per il resoconto finale).

#### Chiusura

**Preparazione**: utilizzare il Foglio delle Risorse 4, se possibile con una foto del bambino al centro (lasciare dello spazio per scrivere commenti intorno alla foto). La foto dovrebbe avere all'incirca le stesse dimensioni del riquadro presente sul Foglio delle Risorse 4.

Attività: posizionare una sedia al centro del cerchio o della stanza. Scegli un volontario per sedervici.

- Spiega che ogni bambino deve dire qualcosa che gli piace sul bambino seduto al centro. Spiega
  che, anche se ci sono cose che non ci piacciono in una persona, ci sarà sempre qualcosa che
  possiamo trovare di ammirevole in lei.
- Inizia tu stesso l'attività, facendo un complimento al bambino sulla base di ciò che hai osservato nel corso delle sessioni.
- Fa' il giro del cerchio e da' ad ogni bambino l'opportunità di dire qualcosa di positivo. I bambini possono passare il turno oppure aiutarsi a vicenda. Potresti dare degli esempi di frase da completare, tipo "Mi piace ...".
- Spiega che l'attività continuerà scrivendo su un foglio di carta cosa ammirano in ciascun compagno del gruppo.

Suggerimento per il facilitatore: se i bambini hanno difficoltà a scrivere potresti decidere di svolgere l'intera attività verbalmente invece di continuare l'attività come descritto sopra. Se è così, chiederai a ogni bambino a turno di sedersi al centro. In tal caso, sarà importante assicurarsi che i commenti vengano comunque scritti o registrati in qualche modo affinché per ciascun bambino resti una traccia di ciò che gli altri ammirano in lui.

 Consegna a ciascun bambino il Foglio delle Risorse 4: "Me!". Chiedi di scrivere il proprio nome nella parte superiore del foglio. Se non hai le foto dei bambini da mettere sul foglio delle risorse potresti chiedere ai bambini di disegnare il loro volto nel riquadro indicato.

**Suggerimento per il facilitatore:** puoi chiedere ai bambini di disegnare con la mano che di solito non usano per scrivere per assicurarsi che non diventi una competizione di disegno o che richieda troppo tempo.

- Assegna un numero a ciascun bambino e includi te stesso e qualsiasi altro adulto aiutante (in modo da avere la possibilità di scrivere un commento positivo sul foglio).
- Quando viene dato il segnale, ogni bambino passa il proprio foglio al bambino con il numero successivo.
- Ai bambini viene dato circa un minuto per scrivere qualcosa di positivo sul bambino il cui nome è scritto sul foglio. L'uso delle lingue materne di ogni bambino va bene, ma assicurati che ci sia spazio per una traduzione! Aiuta i bambini, se necessario.
- Alla fine a tutti i bambini verrà restituito il proprio foglio.

- Leggi a turno i commenti per ciascun bambino e incoraggia tutti i bambini a battere le mani come forma di supporto al bambino di cui si sta parlando.
- I fogli possono essere completati (con le traduzioni, se necessario) e plastificati prima di essere dati ai bambini come promemoria concreto di ciò che gli altri apprezzano e ammirano.

### Resconto e riflessione sui risultati di apprendimento previsti e gli obiettivi del gruppo

Ricorda ai bambini che hanno già parlato riguardo a quanto hanno imparato a lavorare insieme, mostrando loro il Foglio delle Risorse 1: "Lavorare insieme". Congratulati con i bambini e ricorda che porteranno queste abilità con loro quando torneranno nelle loro classi.

Spiega che la sessione sta terminando e ricorda ai bambini che ci sono stati tre risultati di apprendimento per questa sessione:

- "Posso dirti quello che ho imparato dalle sessioni di lavoro in piccoli gruppi."
- "So cosa piace agli altri di me e cosa ammirano in me."
- "Ho alcune buone idee da sviluppare quando le sessioni di lavoro in gruppo finiranno."

Spiega che i bambini porteranno a casa il foglio che riporta cosa gli altri ammirano in loro.

I bambini possono discutere dell'attività principale per dimostrare gli ultimi due risultati di apprendimento. Chiedi a ogni bambino di mostrare la scheda "Posso scegliere" e di spiegare una delle scelte che hanno fatto.

Puoi estendere questa attività chiedendo ai bambini di pensare a come la scelta di cui stanno parlando possa essergli utile (ad esempio: individuare i segnali di rabbia negli altri o in se stessi oppure rilassarsi quando si sentono stressati).

### Relax / svago

**Suggerimento per il facilitatore**: alcuni bambini potrebbero sentirsi tristi alla fine della sessione. Quindi, assicurati di aver pensato a quello che dirai loro (per esempio, rassicurali che è normale sentirsi tristi quando qualcosa finisce e che i sentimenti negativi prima o poi passano. Ricorda ai bambini il lavoro che hanno fatto sul cambiamento (tieni una scatola di fazzoletti a portata di mano!).

Puoi lasciare che i bambini scelgano quale attività di rilassamento vorrebbero utilizzare per finire la sessione oppure sceglierne una dalle sessioni precedenti che hanno particolarmente apprezzato.

Promemoria. Le sedute di rilassamento sono:

Sessione 1: Leoni dormienti Sessione 2: Statuine di neve

Sessione 3: Esercizi per rilassarsi - testo

Sessione 4: Yoga

Sessione 5: Soffiare via le bolle

#### Chiusura

Qualora il foglio delle risorse "Me!" debba essere ancora completato o plastificato, spiega che farai in modo che tutti ricevano i fogli quando saranno stati completati.

Se hai preparato le fotografie del gruppo da dare ai bambini, da' a ciascuno la propria foto e ringraziali per aver fatto parte del gruppo. Salutali facendo loro dei complimenti esaltando una loro qualità che ti piace particolarmente e che ammiri in loro.

**Suggerimento per il facilitatore**: se hai tempo, apponi data e firma sulla foto di gruppo e scrivi un messaggio per ogni bambino così che la foto sarà più significativa.

### Attività di follow-up

Come spiegato nella Sezione 1.10 di questa guida, è importante garantire sostegno a tutti i bambini, anche dopo la chiusura delle sessioni di gruppo.

Devono essere presi accordi per garantire che tutti possano ricevere supporto e che ci sia qualcuno che li ascolti.

Bisognerebbe prevedere tempi e spazi in cui il facilitatore o gli insegnanti della classe siano a disposizione dei bambini per parlare.

Si potrebbero anche ideare strumenti attraverso i quali i bambini possano esprimere liberamente le loro preoccupazioni (e.g. una "scatola dei pensieri e delle preoccupazioni" in classe).

Ai bambini del gruppo potrebbe essere chiesto di selezionare un "compagno" del gruppo con cui confrontarsi ogni settimana, oppure si potrebbe esplorare la possibilità di creare un sistema di mentoring all'interno della scuola.

# Sessione Finale - Foglio delle Risorse 1: LAVORARE INSIEME

| Si sentivano tutti a proprio agio nel gruppo?  |  |
|--|--|
| Ti sei assicurato che tutti avessero la possibilità di dire quello che volevano, ponendo domande o rispondendo?  Avete parlato tutti rispettando il proprio turno?                   |  |
| Prima di iniziare a lavorare insieme, nel gruppo si è parlato di ciò che avreste fatto?  Tutti ascoltavano quello che gli altri dicevano?  |  |
| Hai avuto la possibilità di dire al gruppo cosa hai pensato e perché l'hai pensato?  |  |
| Tutti ascoltavano cosa pensavano gli altri e cosa avrebbero voluto fare?   |  |
| Hai pensato a diversi modi di fare meglio le cose o di concordarle in maniera migliore?  |  |
| Ti sei sentito a tuo agio nel fare domande riguardo a qualcosa che non hai capito?  Le persone hanno detto se erano d'accordo riguardo a qualcosa che qualcuno tu hai detto o fatto? |  |

# Sessione Finale - Foglio delle Risorse 2: POSSO SCEGLIERE!

| Se non mi sento a mio agio, posso           |  |
|---|--|
|   |  |
| Se un cambiamento mi intristisce, posso     |  |
|   |  |
| Se mi sento preoccupato o spaventato, posso |  |
|   |  |
| Se mi sento arrabbiato, posso               |  |
|   |  |
| Se mi sento solo, posso                     |  |
|   |  |
| Se non sto bene con me stesso, posso        |  |
|   |  |

# Sessione Finale - Foglio delle Risorse 3: IO POSSO SCEGLIERE!

(foglio con immagini)

| Se non mi sento a mio agio, posso   |   |
|---|---|
| Sono un detective dei sentimenti.   | 200                                       |
| So individuare e riconoscere i sentimenti.  |   |
| Uso le "faccine da sentimenti" per dire come mi sento.                              | triste                                    |
| Posso dire a qualcuno come mi sento.  | J. S. |
| Uso il "ventaglio dei sentimenti" se non riesco a trovare le parole per esprimerli. |   |

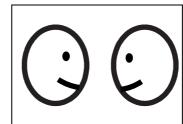
| Se un cambiamento mi intristisce, posso        | •••            |
|--|----------------|
| So che quel sentimento non durerà per sempre.  |                |
| Penso alle cose che non cambieranno.           |                |
| Posso dire a qualcuno come mi sento.           |                |
| Penso alle cose buone che potrebbero accadere. | COSE<br>BUONE! |

| Se mi sento preoccupato o spaventato, posso |                            |
|---|----------------------------|
| Respirazione: esercizio delle cinque dita.  |                            |
| Soffio via le "bolle delle preoccupazioni"  |                            |
| Pratico yoga.                               | S. Landing and St. Company |
| Faccio una pausa. Gioco al leone dormiente. |                            |

| Se mi sento arrabbiato, posso                                 |             |
|---|-------------|
| Controllo il mio termometro di rabbia.                        | . Tabadahan |
| Noto i segnali che indicano che mi sto arrabbiando.           |             |
| Ricordo i miei attacchi d'ira.                                |             |
|   |             |
| Verso le goccioline d'acqua nel mio "secchiello calma-rabbia" |             |

Se mi sento solo, posso...

Sorrido e sono socievole.



Chiedo di prendere parte a un gioco.



Dico a un adulto come mi sento.



Porto qualcosa da condividere con altri bambini.

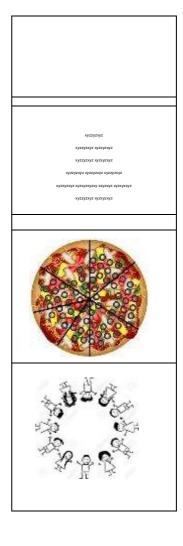


Se non sto bene con me stesso, posso...

Leggo ciò che le persone amano di me.

Ricordo le cose in cui sono bravo.

I miei amici nel gruppo...



| Sessione | Finala - | Foalio | حالمه | Rigorga | 1. | MEI |
|----------|----------|--------|-------|---------|----|-----|
| Sessione | rinale - | rogilo | aene  | nisorse | 4. |     |

Il mio nome: \_\_\_\_\_

