

INTELLECTUAL OUTPUT N. 01 KIT/MODELLO PEDAGOGICO LINEE GUIDA PER L'ELABORAZIONE PARTE 2 - KIT DI STRUMENTI PRATICI



Tabella dei Contenuti

COME LAVORARE CON GLI STUDENTI

COME LAVORARE CON GLI STUDENTI	4
IL MIO FIORE PREFERITO	7
PALLONCINI DI RABBIA	9
MINDFULNESS	11
IL SEGRETO DELLA ZIA CLARA	14
I SEGNALI DI STRESS	17
UN COUPON PER OGNI OCCASIONE	20
TENNIS CON LE PAROLE.....	21
FUORI DALLA CITTÀ-CAOS –Le regole per stare bene insieme	22
ISOLA DESERTA	31
FIABA TERAPEUTICA	33
FIABA SUI SENTIMENTI	36
IL GIOCO DEI MIMI	38
CALENDARIO DI CLASSE.....	40
TESTE COMUNI	42
SCELGO IO!	43
SERPENTI E SCALE PER CONOSCERSI	45
IL TERMOMETRO DEI SENTIMENTI.....	49
DOV'È LO STRESS?	53
LA TORRE	56
LE PAROLE PER ESPRIMERE I SENTIMENTI	58
BUONGIORNO, CAPITANO!	61
MERCATO DEL QUIZ	62
SCANSIONE DEL CORPO.....	64
MANGIARE IN MODO CONSAPEVOLE	67
CONTARE I RESPIRI	69
GRUPPO CLASSE	71
CONFLITTI, NO!.....	73
CANZONE CON RITMI DIVERSI.....	74
COME LAVORARE CON I GENITORI.....	75



LIKE-Life Skills For Improving
Primary School Environment
2017-1-HU01-KA201-035988



Erasmus+



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi

FECE	78
UN LIBRO, UN MODO PER COMBATTERE LA NOIA	80
GOT TALENT.....	81
COLAZIONE SANA	82
PICCOLO TOOLKIT PER COINVOLGERE I GENITORI NELLA VITA SCOLASTICA.....	83
GENITORI CHE INSEGNANO LE ABIIITÀ PROSOCIALI	90
FESTA A SCUOLA.....	98
LASCIATE CHE VI PARLI DEL MIO LAVORO.../CONSULENZA PROFESSIONALE.....	99
RICOMINCIARE	102
LA MINDFULNESS NELLA GESTIONE DEI CONFLITTI	105
FACEBOOK OFF-LINE.....	108
GIOCO DI MEMORIA DEI GENITORI.....	109
COME SOCRATE: EDUCARE AL PENSIERO CRITICO.....	110
IL GIOCO DELLE EMOZIONI DEGLI ANIMALI	112
SCUOLA DEI GENITORI / SCUOLA PER GENITORI.....	115
TAVOLA ROTONDA CON.... GENITORI E TUTORI SULLA GENITORIALITÀ POSITIVA	116
BIBLIOGRAFIA	124

COME LAVORARE CON GLI STUDENTI

Attività	Abitilità di pianificazione	Motivazione ad agire (Es. imparare)	Capacità organizzative	Capacità di rilassarsi e riposare	Gestire lo stress	Apprendimento efficace	Creatività e pensiero creativo	Indipendenza e pensiero critico	Cambiare le abitudini di pensiero, cambiare le credenze	Intelligenza emotiva, EMPATIA	Imprenditorialità	Assertività	Gestione dei conflitti	Comunicazione Interpersonale	Lavoro di gruppo	Cultura personale	Fascia d'età	
1	Il mio fiore preferito			X	X					X								6-7
2	Palloncini di rabbia			X	X					X								6-7
3	La Mindfulness				X				X	X				X		X		6-7
4	Il segreto di zia Clara													X		X		6-7
5	Segnale di stress				X													6-7
6	Un coupon per ogni occasione	X	X		X	X			X	X				X		X		6-7
7	Tennis con le parole					X												6-7
8	Fuori dalla città-caos													X				6-7
9	Isola deserta						X				X			X	X			8-9
10	Fiaba terapeutica								X	X			X	X	X	X		8-9

Attività	Abilità di pianificazione	Motivazione ad agire (Es. imparare)	Capacità organizzative	Capacità di rilassarsi e riposare	Gestire lo stress	Apprendimento efficace	Creatività e pensiero creativo	Indipendenza e pensiero critico	Cambiare le abitudini di pensiero, cambiare le credenze	Intelligenza emotiva, EMPATIA	Imprenditorialità	Assertività	Gestione dei conflitti	Comunicazione Interpersonale	Lavoro di gruppo	Cultura personale	Fascia d'età
11	Fiaba sui sentimenti									X							8-9
12	Il gioco del Mimi													X			8-9
13	Calendario di classe	X	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X	8-9
14	Teste comuni													X			8-9
15	Scelgo io!							X									8-9
16	Serpenti e scale per conoscersi													X			8-9 10-11
17	Il termometro dei sentimenti								X	X			X				10-11
18	Dov'è lo stress?					X				X							10-11
19	La torre	X	X	X			X				X			X	X		10-11
20	Le parole per esprimere i sentimenti					X				X							10-11
21	Buongiorno, Capitano!	X	X	X	X	X	X		X	X		X		X	X		10-11
22	Mercato del quiz!						X					X			X		10-11
23	Scansione del corpo		X		X	X	X			X							Tutte le età



LIKE-Life Skills For Improving
Primary School Environment
2017-I-HU01-KA201-035988



Erasmus+



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi

Attività	Abilità di pianificazione	Motivazione ad agire (Es. imparare)	Capacità organizzative	Capacità di rilassarsi e riposare	Gestire lo stress	Apprendimento efficace	Creatività e pensiero creativo	Indipendenza e pensiero critico	Cambiare le abitudini di pensiero, cambiare le credenze	Intelligenza emotiva, EMPATIA	Imprenditorialità	Assertività	Gestione dei conflitti	Comunicazione Interpersonale	Lavoro di gruppo	Cultura personale	Fascia d'età
24	Mangiare in modo consapevole	X		X	X					X		X	X		X		Tutte le età
25	Contare i respiri			X	X					X							Tutte le età
26	Gruppo Classe									X					X	X	Tutte le età
27	Conflitti, no!						X	X				X	X		X		Tutte le età
28	Canzone con ritmi diversi									X					X		Tutte le età

IL MIO FIORE PREFERITO

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 6-7 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

- imparano modalità e tecniche di rilassamento;
- sviluppano abilità di rilassamento e di riposo;
- sviluppano l'autoconsapevolezza delle proprie emozioni e sentimenti (intelligenza emotiva);
- acquisiscono una nuova capacità nel gestire lo stress.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'esercizio può essere svolto in base alle esigenze del gruppo, ad esempio all'inizio o alla fine della giornata scolastica (attività scolastiche), ma anche in una situazione che richiede silenzio e la riduzione dei livelli di stress tra gli studenti.

METODOLOGIA:

Metodi espressivi e pratici;

Tecniche: Giochi e attività interattive

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro individuale.

MATERIALE NECESSARIO:

- Tappetino / materasso / tappeto / coperta;
- Se possibile, un CD con musica soft e un lettore CD;
- Bende per gli occhi (se necessario).

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. I partecipanti si sistemano per terra in una posizione comoda (in modo da non disturbarsi a vicenda).
2. Chiediamo agli alunni di chiudere gli occhi. (Se alcuni studenti ne hanno bisogno l'insegnante può dargli delle bende per gli occhi).
3. L'insegnante dà le istruzioni: "Immaginate il sole che splende, è una calda giornata estiva, stiamo camminando per la strada, passando per campi, prati e giardini. Lì vediamo il nostro fiore preferito. Lo guardiamo da vicino: lo stelo, le foglie, i petali e il loro colore, l'interno del bocciolo, il fusto. Ora mettilo da parte e dipingi nella tua fantasia il tuo fiore preferito (30-60 secondi). Ora è sicuramente pronto. Dite ciao al vostro fiore e aprite gli occhi molto lentamente".
4. L'insegnante dice agli alunni: "Ci alziamo, ci rannicchiamo, cadiamo sul lato destro e ci solleviamo mettendoci in ginocchio. Lentamente, ci alziamo in piedi, assumiamo la posizione del fiore, che rilascia i germogli da terra, e poi sviluppa i suoi petali. "

5. Completare l'esercizio- chiediamo ai bambini di stare in cerchio e riassumere il compito.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

I bambini condividono in gruppo:

- Che aspetto ha il loro fiore preferito;
- Qual è il suo nome;
- Dove lo hanno trovato;
- Com'era al tatto;
- Com' era il suo profumo.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile)

1. Prestiamo particolare attenzione alla posizione del bambino (posizione di riposo).
2. Bisogna sempre ricordare che questi viaggi nel mondo della fantasia dovrebbero durare dai cinque ai dieci minuti. Dipende dall'età dei partecipanti, dalla loro capacità di concentrazione e dall'umore generale.
3. Dopo l'esercizio, l'insegnante può spiegare agli alunni che la visualizzazione è uno dei modi per calmare, affrontare le emozioni, gestire lo stress.

PALLONCINI DI RABBIA¹

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 6-7 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

- Capiscono cosa sia la rabbia e sapere come esprimerla in maniera adeguata;
- Saranno in grado di identificare i segnali di rabbia avvertiti nel corpo.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Lavorare con l'emozione della rabbia è un elemento molto importante per la cura del benessere mentale dei bambini grandi e piccoli. Vale la pena insegnare ai bambini come riconoscere i segnali di rabbia e dire loro come affrontare questa emozione. L'esercizio può essere svolto durante il processo didattico mentre si discute il tema delle emozioni, o qualche giorno dopo una situazione, che, per esempio, ha causato rabbia tra gli alunni, ecc.

METODOLOGIA:

Metodi espressivi e pratici;
Tecniche: Giochi e attività interattive

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro individuale e in gruppi.

MATERIALE NECESSARIO:

Palloncini – tanti palloncini quanti sono i bambini coinvolti nell'attività (più qualche palloncino extra), Un cordoncino.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Parte I

Chiediamo ai bambini di gonfiare i palloncini e li aiutiamo a legarli. Poi spieghiamo che il palloncino rappresenta il corpo e l'aria all'interno è la rabbia che si accumula nel corpo.

Ne parliamo con i bambini:

- L'aria può uscire dal palloncino?
- Cosa succede quando la rabbia si blocca dentro (nel corpo)? / Come si comporta il nostro corpo quando in esso si accumula la rabbia?
- Cosa succede se si rompe il palloncino?

¹ Basato su un articolo dal sito <http://blizejterapii.blogspot.com/2014/12/balony-zosci-cwiczenie-w-pracy-ze-zoscia.html>

Poi paragoniamo il palloncino alla persona e parliamo di ciò che può essere paragonato alla puntura di un palloncino (forare un palloncino = colpire qualcuno, urlare contro un'altra persona, distruggere qualcosa, ecc.)

Parte II

Chiediamo ai bambini di gonfiare di nuovo i palloncini. Questa volta il palloncino non vien legato. Il bambino dovrebbe rilasciare lentamente l'aria dal palloncino. Ne parliamo con i bambini:

- Il palloncino è più piccolo?
- Il palloncino è esploso?
- Il palloncino e tutti quelli che ti circondano sono al sicuro quando rilasci la "rabbia"?
- È un modo più sicuro per liberarsi della rabbia?

Nella parte successiva dell'attività, aiutiamo i bambini a identificare modi adeguati per affrontare e gestire la rabbia. Nei bambini più grandi un modo può essere, ad esempio, fare dei respiri profondi, attività fisica o "allontanarsi" per calmarsi. Per i bambini più piccoli, può essere utile disegnare la rabbia o strappare i giornali dalla "scatola della rabbia". Ci sono davvero molti modi utili per affrontare la rabbia, è importante che il bambino, per quanto possibile, possa identificare quelli che ritiene particolarmente utili. Lo scopo di questa parte dell'attività è quello di mostrare ai bambini come ridurre in sicurezza l'intensità della rabbia percepita, e quindi affrontare efficacemente questa difficile emozione.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Gli alunni rispondono alle domande:

- Cosa hai imparato di nuovo?
- Come affronterai la rabbia da adesso in poi?

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile)

L'attività è particolarmente utile se si lavora con bambini aggressivi che hanno problemi di controllo della rabbia o con bambini che la sopprimono.

MINDFULNESS²

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 6-7 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

- Imparano a conoscere gli strumenti con cui saranno più consapevoli di se stessi e del mondo;
- sviluppano una maggiore consapevolezza delle esperienze interne ed esterne;
- riconosceranno i loro pensieri come "solo pensieri";
- comprenderanno come le emozioni si manifestano nel corpo;
- avranno un maggiore controllo sugli impulsi interni.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'esercizio può essere svolto in cicli, una serie di lezioni, ad esempio durante un'ora o per iniziare la giornata a scuola.

METODOLOGIA:

Metodi espressivi e pratici;
Tecniche: Giochi e attività interattive

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro individuale e in gruppi

MATERIALE NECESSARIO:

Non è necessario alcun materiale aggiuntivo.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. *Suoni*

È un esercizio un po' più esteso con il gong (se non si ha a disposizione il gong, possiamo usare le corde della chitarra o gli utensili da cucina e i cucchiari che fanno più rumore).

Colpiamo il gong. I bambini ascoltano attentamente le vibrazioni sonore. Alzano le mani quando non sentono più nulla. Rimangono in silenzio per un altro minuto e ascoltano attentamente tutti gli altri suoni che si percepiscono. Alla fine, ognuno di loro racconta la storia di ogni suono che hanno percepito durante questo minuto.

² Basato su un articolo tratto dal sito web <https://emocje-cialo-umysl.pl/7-pomyslow-jak-cwiczyz-mindfulness-z-dziecmi/>

2. *Respirare con un piccolo amico*

I bambini si sdraiano sul pavimento e appoggiano un peluche sulla pancia. Respirano in silenzio per un minuto e vedono che il loro piccolo amico si muove su e giù. Cercano anche di notare tutte le altre impressioni. Immaginano che i pensieri che appaiono nella loro testa si trasformano in bolle di sapone e volano via

3. *Stretching / rilassamento*

I bambini sdraiati a terra con gli occhi chiusi cercano di allungare il più possibile ogni muscolo del corpo. Dita e piedi, gambe, pancia. Possono stringere i pugni e alzare le mani fino alla testa. Rimangono in questa posizione compressa per qualche secondo e poi si rilassano completamente. **È un ottimo esercizio per rilassare il corpo e la mente. È anche un modo semplice per presentare ai bambini cosa significa essere "qui e ora".**

4. *Annusare e assaggiare*

Trovare qualcosa dal profumo intenso, come la scorza d'arancia fresca, la cannella o un bastoncino di vaniglia. Chiedete ai bambini di chiudere gli occhi e annusare, concentrando tutta la loro attenzione sull'odore. **L'odore può essere uno strumento molto efficace per ridurre l'ansia.**

Un esercizio simile può essere fatto con il senso del gusto. Proviamo a fare con i bambini un classico esercizio di mindfulness (consapevolezza): i bambini, ad occhi chiusi, assaggiano l'uvetta, cercando di masticarla il più a lungo possibile, prestando attenzione a tutte le sfumature di gusto.

(Si può usare anche una tavoletta di cioccolato;)

5. *L'arte del tatto*

I bambini, con gli occhi chiusi, toccano vari oggetti ad esempio palline, piume, peluche, pietre...poi descrivono l'oggetto in base al tatto.

Questo esercizio, come quello precedente, dà la possibilità ai bambini di fare pratica con la distinzione dei sensi. Concentrandosi su questi imparano a rimanere nel presente.

6. *Battito del cuore*

I bambini saltano o ballano per un minuto. Poi si siedono e mettono la mano sul cuore. Con gli occhi chiusi percepiscono il battito del loro cuore, il respiro e le altre sensazioni che provengono dal loro corpo.

7. *Cuore a cuore*

Parliamo di sentimenti.

Che sentimenti provano i bambini? Come sanno che provano queste emozioni? Dove li sentono nel corpo? Quali sono i sentimenti che gli piacciono di più?

In seguito, possiamo chiedergli cosa fanno quando non provano quelle sensazioni che gli piacciono di più.

Possiamo ricordare loro che quando provano tristezza possono esercitarsi nel trasformare i loro pensieri in bolle di sapone.

Che possono fare lo stretching e il rilassamento del corpo per calmarli.

Che possono ascoltare il battito del cuore o concentrarsi sul respiro per rilassarsi....

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile)

La Mindfulness è uno stato d'animo, che si ottiene focalizzando l'attenzione sul momento presente, con una contemporanea e delicata accettazione di emozioni, pensieri e impressioni sensoriali. Viene utilizzata come tecnica terapeutica.

Gli adulti praticano la mindfulness, tra i vari modi, anche attraverso la meditazione e varie forme di azione cosciente nella vita quotidiana.

La meditazione per i bambini deve soddisfare tre condizioni di base: deve essere breve, coinvolgente e divertente. E così pure le attività di mindfulness per i bambini.

IL SEGRETO DELLA ZIA CLARA

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 6-7 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

- Prenderanno dimestichezza con le frasi gentili;
- Scopriranno perché queste frasi sono importanti nella vita e in quali situazioni dovrebbero essere usate.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'esercizio può essere effettuato durante l'ora didattica.

METODOLOGIA:

Metodi espressivi e pratici;
Tecniche: Giochi e attività interattive

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro individuale.
Discussione in gruppo.

MATERIALE NECESSARIO:

Il contenuto della storia "*Il segreto della zia Clara*" per l'insegnante.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

L'insegnante dice agli alunni che ora vorrebbe invitarli ad ascoltare una storia e chiede loro di sedersi comodamente. Poi racconta una fiaba con voce calma.

"Il segreto della zia Clara" – storytelling (terra della gentilezza)³

Non molto tempo fa, un sabato, Agatha ha festeggiato il suo settimo compleanno. Dalla mattina, non appena aperti gli occhi, ha iniziato ad attendere le sorprese che la giornata le avrebbe portato.

"Agatha, mia principessa," mi chiamò mamma dalla cucina. – Alzati, di corsa, e vieni a fare colazione, ho preparato tutto quello che ti piace.

La tazza preferita di Agatha, quella con gli elefanti rossi, era lì in bella vista sul tavolo, colma di cioccolata fumante e panna montata, con accanto focaccine morbide e croccanti.

-Gnaaaaaamm! Agatha iniziò a mangiare in tutta fretta.

- E non è tutto! - Disse la mamma sorridendo - Per dessert ci sarà il gelato, al limone, come piace a te.

³ La storia è tratta da: *Poradnik Wychowawcy*, Febbraio 2001.

- *Che bello! – la ringraziò Agatha, raschiando quello che rimaneva delle uova –Dammi tutto subito, il film in TV sta per cominciare.*

Mentre guardava il film in TV, disegnava un po' con i pastelli, e ad essere onesti, si annoiava un po' all'idea di dover aspettare la nonna e il nonno per la cena di compleanno.

- *Din-don! – il campanello annunciò l'arrivo dei nonni.*

- *Aprò io, aprò io! Agatha si lanciò verso la porta perché sapeva che i nonni non sarebbero arrivati a mani vuote in un giorno così importante per lei.*

- *Come ti senti, nipotina mia, la mia coraggiosa nipote di sette anni? - La nonna sorrideva dalla porta, nascondendo dietro di lei un pacco bello grande.*

Agatha saltellava impaziente.

"Oh, Kate" la rimproverava nonno Teddy. – Sbrigati, dai il regalo ad Agatha, vedi che non può più aspettare!

Prese il pacco regalo dalle mani della nonna e lo diede ad Agatha. – Cresci bene, pesciolina mia!

Agatha ruppe la carta regalo in tutta fretta. - Oh, che bello! Mattoncini! Lego! belli! Un set tutto nuovo, come nella pubblicità in TV! Li ho sempre desiderati!

Corse subito nella sua stanza per costruire un nuovo cottage per le bambole con tanto di pergolato.

E anche per la cena, ci furono solo sorprese. Patatine, pollo con una panatura croccante al cocco e carote giganti con piselli. Da leccarsi i baffi! Agatha si mangiò tutta la sua porzione riuscendo a lasciare un po' di spazio e per la sua cheesecake preferita.

- *Che sfortuna! Urlò quando accidentalmente colpì la tazza di caffè della nonna.*

- *il liquido bollente formò all'istante una grossa macchia marroncina sulla tovaglia e una più piccola sul vestito nuovo della nonna. Il papà si alzò subito per andare ad aiutare. Agatha, approfittando della confusione, scappò in camera sua e si distese sul letto. Coprendosi la testa con un cuscino. Si sentiva a disagio. Non voleva che accadesse.*

- *Ciao Agatha – una voce gentile ma sconosciuta fece guardare in su Agatha.*

- *Da dove viene questa donna? - la ragazza era sorpresa.*

- *Sei sorpresa, questo è certo, ma ti conosco da molto tempo. Sono tua zia Clara. Vivo abbastanza lontano, ecco perché non mi conosci.*

Una bella signora sorridente, un po' più grande di sua madre, era piegata verso Agatha.

- *Vivo nella Terra della gentilezza, è molto lontana da qui. Oggi, però, nel giorno del tuo compleanno, volevo portarti in gita proprio lì....*

Lei annuì e non si sapeva da dove venisse lo strano veicolo che era appena apparso nella stanza, proprio come una grande ciotola di plastica che brillava di luce celadon.

- *Salta su – piena di incoraggiamento, la calda voce di zia Clara fece sì che Agatha non ci pensasse due volte. La ciotola si inclinò leggermente e volò attraverso la finestra. Agatha non riusciva a credere ai suoi occhi. Dopo pochi secondi erano tra le nuvole. La ciotola volava alla velocità della luce. Dopo aver attraversato una fitta coltre di nebbia, la ciotola atterrò sul marciapiede di una strada, ai lati della quale c'erano tante case colorate col giardino.*

Ovunque c'erano adulti e bambini sorridenti. Gatti pigroni stavano sdraiati su davanzali delle finestre e cagnolini felici abbaivano nei giardini.

"Questa è la mia Terra della Gentilezza," disse la zia Clara, saltando giù dal veicolo con agilità.

- Perché sono tutti così felici qui? Cosa hanno da essere così felici? - chiese Agatha un po' sorpresa. "È tutto bello e tranquillo qui", aggiunse, senza aspettare la risposta di sua zia, che cercava di spiegarle quello che stava vedendo.

- Abbiamo un segreto qui –disse la zia abbassando la voce fino a sussurrare. – Conosciamo delle parole magiche che fanno sì che tutti si piacciono e si sentano bene l'uno con l'altro. Forse vuoi conoscerle anche tu? Disse voltandosi verso Agatha piena di speranza.

- Oh sì! Vorrei proprio tanto piacere a tutti – sussurrò Agatha.

La zia Clara la guardò con gentilezza. "Ok, ti affiderò il nostro segreto di gentilezza". Le parole sono...Clara si inclinò verso l'orecchio della bambina e sussurrò tre parole meravigliose. Poi si tirò su e aggiunse a voce alta – usale più spesso che puoi, ricorda, queste sono le parole che non dirai mai abbastanza.

- Tesoro, cosa c'è che non va? – la voce del papà di Agatha si sentì all'improvviso come se venisse dall'aldilà. - Agatha, non ti senti bene? Per fortuna non è successo niente alla nonna, non è nemmeno più arrabbiata con te. "È una cosa bella, papà", disse Agatha assennata, "ma vengo lo stesso con te, perché devo dire una cosa a tutti voi. Qualcosa di molto importante."

Una volta finita la storia, l'insegnante inizia una discussione/dialogo con i bambini sulle frasi gentili e sull'essere gentile con le altre persone.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Gli alunni rispondono alle domande:

- Quali sono le tre parole che zia Clara ha detto nella fiaba?
- Quali altre frasi gentili conoscete?
- In quali situazioni dovremmo usare frasi gentili ed educate?
- Perché vale la pena usare queste frasi?
- Come ti senti quando qualcuno ti parla con queste frasi?

I SEGNALI DI STRESS

OBIETTIVI:

- Saper gestire lo stress;
- Riconoscere i segnali di stress.

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 6-7 anni

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Nel caso di una situazione inaspettata.

METODOLOGIA:

Discussione in Classe;
Apprendimento guidato.

MODALITÀ DI LAVORO:

Tutta la classe.

MATERIALE NECESSARIO:

Immagini/fotografie

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. Introduci l'obiettivo dell'attività alla classe.
2. Usa gli esempi di situazioni che causano stress dall'*Attività che segue*.

Vedere brutte notizie in TV







Genitori che litigano



3. Spiega alla classe che un segnale di stress importante può essere un cambiamento negativo nel comportamento, ad esempio, quando qualcuno perde interesse per le attività scolastiche, perde l'appetito o diventa aggressivo e difficile.

4. Chiedere ad alcuni volontari di spiegare cosa succede in ogni immagine e discutete ogni idea con la classe:

<p>a. Sentirsi tristi</p>	
	<p>b. Essere disordinati</p>
<p>c. Litigare con altri studenti</p>	

		<p>d. Dormire in classe</p>
---	--	-----------------------------

5. Spiegate agli studenti che i sentimenti negativi che hanno nominato sono quelli che sono noti come stress. Queste sensazioni sono causate da situazioni spiacevoli o infelici come quelle delle immagini. Queste situazioni sono chiamate "situazioni che causano stress". Lo stress a volte può colpirci senza che ce ne accorgiamo. Pertanto, è importante essere in grado di riconoscere i segnali di stress in noi stessi in modo da poter ricevere aiuto quando ne abbiamo bisogno.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Una settimana dopo l'esercizio "Segnali di Stress", riproponi le immagini di altre situazioni stressanti e le immagini di situazioni che rappresentano le conseguenze spiacevoli (tristezza, stanchezza, rabbia, ecc).

Chiedi loro di "abbinare" le situazioni identificate con le rappresentazioni delle relative conseguenze negative.

UN COUPON PER OGNI OCCASIONE

OBIETTIVI: **FASCIA D'ETÀ SUGGERITA:** alunni di 6-7 anni

- Sviluppare le capacità comunicative degli alunni;
- Sviluppare buone relazioni, sia tra studenti che tra insegnante e alunni;
- Mettere il gioco al centro dell'apprendimento dell'inglese.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Queste attività sono appropriate per la fine della lezione. Creeranno le basi per nuove relazioni tra gli alunni.

METODOLOGIA:

Gli studenti svolgeranno le varie attività descritte nei coupon. Queste includono la lettura, la conversazione, il canto, la danza e persino il mangiare un pasto preferito.

MODALITÀ DI LAVORO:

Ogni settimana sarà data l'opportunità all'intera classe di partecipare.

MATERIALE NECESSARIO:

Materiale richiesto: carta, pennarelli colorati, penne, fogli colorati, forbici e pennarelli per la lavagna bianca.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Ogni settimana, diversi studenti sceglieranno un coupon sul quale viene disegnata e descritta l'attività che la classe deve svolgere. Questo può essere la lettura di un libro preferito, un ballo preferito, una giornata senza compiti, una giornata per masticare una gomma, presentare uno sport preferito, un film preferito, una giornata di peluche, e così via.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Gli studenti avranno l'opportunità di avere il ruolo di insegnanti per un giorno e saranno in grado di fare le proprie valutazioni.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile)

Queste attività possono essere usate anche una volta concluso il progetto.

➤ **I Coupon si trovano nell'allegato No.1**

TENNIS CON LE PAROLE

OBIETTIVI

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 6-7 anni

- Ampliare il vocabolario degli studenti.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Pratica comune

METODOLOGIA:

Lavoro a coppie.

MODALITÀ DI LAVORO:

Studenti che lavorano in coppia

MATERIALE NECESSARIO:

Immagini.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. Le coppie di studenti si mettono una di fronte all'altra.
2. L'insegnante dà una immagine ad ogni coppia.
3. Sulla base dell'immagine lo studente num. 1 deve dire una parola; una volta che la parola è detta, lo studente due deve dire un'altra parola. C'è una sola regola: la parola che dicono non deve iniziare con la stessa consonante o vocale.
4. L'insegnante controlla e il tennis di parole va avanti fino a quando uno dei due studenti non riesce a dire una parola relativa all'immagine tenendo presente la regola. .

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Un monitoraggio attivo da parte dell'insegnante è necessario per valutare il successo dell'attività. L'insegnante deve dare un voto da 1 a 5 (5 è il migliore) alla particolare attività che segue ogni classe. Alla fine del mese si ottiene un punteggio medio che può essere una buona indicazione su come funziona questa attività. Due volte al mese a qualcuno al di fuori della classe (un collega) viene chiesto di valutare l'attività usando lo stesso tipo di punteggio. Il loro punteggio medio deve poi essere confrontato con quello dato dall'insegnante stesso.

FUORI DALLA CITTÀ-CAOS –Le regole per stare bene insieme

OBIETTIVI

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 6-7 anni

COMUNICAZIONE INTERPERSONALE – ABILITÀ SOCIALI

Le abilità sociali permettono di mettere in atto comportamenti utili per vivere in armonia con le altre persone.

La presenza di regole dà ai bambini una percezione di stabilità e ordine nel mondo in cui vivono. Questo è un fattore essenziale per sviluppare la loro sicurezza.

Un comportamento adeguato e competente è alla base del nostro benessere personale e sociale, perché influenza positivamente la percezione di noi stessi e degli altri e il modo in cui siamo percepiti dagli altri.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Attività supplementare e routine comune.

METODOLOGIA:

Storytelling, il cerchio-del-tempo, Gioco di ruolo, Gioco di ruolo, Gioco con premi.

MODALITÀ DI LAVORO:

Tutta la classe.

MATERIALE NECESSARIO:

- Poster e evidenziatori;
- Fogli e penne;
- Pedine;
- Medaglie;
- Quaderni per gli appunti;
- Piccoli premi (dolci e caramelle, materiale per scrivere e colorare, piccoli giochi, ecc).

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Obiettivi

- Aumentare la consapevolezza dei bambini sui comportamenti positivi e negativi e sulle loro conseguenze sulle relazioni con le altre persone.
- Aumentare la consapevolezza dei bambini sull'importanza delle regole per una coesistenza positiva.
- Incoraggiare nei bambini un comportamento adeguato e competente sia a scuola che fuori dalla scuola.

Realizzazione delle attività

Per iniziare l'attività, l'insegnante legge agli alunni il romanzo breve di città-Caos (vedere allegato 1).

Alla fine del racconto, i bambini vengono incoraggiati ad aiutare il Mago *Sottuttoio* a trovare una soluzione alla grossa confusione descritta nel racconto.

Per trovare e condividere le soluzioni, l'insegnante usa il cerchio-del-tempo: gli alunni si mettono in cerchio e l'insegnante sollecita e gestisce il dibattito in un periodo prestabilito.

Il cerchio del tempo semplifica e aumenta la comunicazione circolare, sostiene la conoscenza di sé, favorisce una libera e attiva espressione di idee, opinioni, sentimenti ed esperienze di vita personale; genera uno stato d'animo di calma e condivisione.

L'insegnante invita gli alunni a sedersi in cerchio e a trovare soluzioni, dopo aver individuato nel racconto i comportamenti sbagliati.

L'insegnante può anche utilizzare la drammatizzazione (role-playing) per promuovere la consapevolezza della necessità delle regole.

Due alunni vanno al centro della classe: uno di loro imita un'azione sbagliata, l'altro il suo opposto. Gli altri alunni devono identificare ciò che è giusto e ciò che è il comportamento sbagliato.

Alla fine, l'insegnante propone ai bambini di trasformare i comportamenti corretti in regole da rispettare. Questo permetterà alle abilità sociali di trasformarsi in comportamenti attuati. Così la classe deciderà insieme le regole e individuerà i comportamenti specifici da mettere in atto per rispettare queste regole.

Le regole devono essere ben descritte e devono essere correlate a comportamenti positivi.

È MOLTO IMPORTANTE:

- essere d'accordo sulle regole, così che possano essere condivise il più possibile
- scegliere un numero limitato di regole
- usare verbi d'azione per descrivere la regola
- descrivere la regola sempre in modo positivo
- scegliere comportamenti misurabili
- suddividere il rispetto della regola e i comportamenti connessi in piccoli passi
- spiegare le regole e i comportamenti e dividerli con i bambini.

È importante identificare comportamenti specifici e descrivere accuratamente ciò che i bambini sono tenuti a fare e ciò che gli insegnanti sono tenuti a fare (si vedano allegato 2 e allegato 3).

Una volta definite le regole e i comportamenti, l'insegnante chiede agli alunni di firmare un accordo per ogni regola. (si veda Allegato 4).

L'insegnante e i bambini decidono insieme le conseguenze negative per i comportamenti che disobbediscono alle regole e premi e gratificazioni per i comportamenti che li rispettano (riparazione di compiti, piccole sanzioni o medaglie, piccoli premi, ecc).

Pertanto i passaggi fondamentali sono:

- identificare e condividere regole e comportamenti
- insegnamento (con il gioco di ruolo)
- pensare alle ragioni (conseguenze)
- dare un feedback positivo e correttivo.

Quando le regole non vengono rispettate, gli insegnanti non devono rimproverare o minacciare: in questo modo i comportamenti dei bambini non cambieranno, ma in realtà il rapporto con il bambino finirà per inaspriarsi.

Gli insegnanti devono rimproverare e ricordare:

- facendo riferimento al poster in cui è indicata la regola
- chiedendo alla classe e ricordando insieme le regole e i comportamenti condivisi
- ricordando l'accordo firmato dall'allievo.

È importante informare le famiglie su queste attività scolastiche; una breve lettera a nome di ogni bambino (vedi allegato 5) sarebbe opportuna.

Alla fine del gioco di ruolo i bambini spiegano i pensieri e le emozioni che hanno percepito durante l'attività; il resto del gruppo prende parte alla discussione spiegando le proprie opinioni e idee.

ALLEGATO 1

Il racconto della città-caos

Nel paese della Città-Caos i bambini hanno deciso di vivere senza regole.

Andavano a scuola quando volevano; se qualcosa non era di loro gradimento, lo rompevano; aprivano le finestre e si affacciavano; camminavano sui banchi, urlavano a pieni polmoni e si rotolavano per terra.

Gli insegnanti erano disperati perché non riuscivano a fare lezione e non sapevano cosa fare.

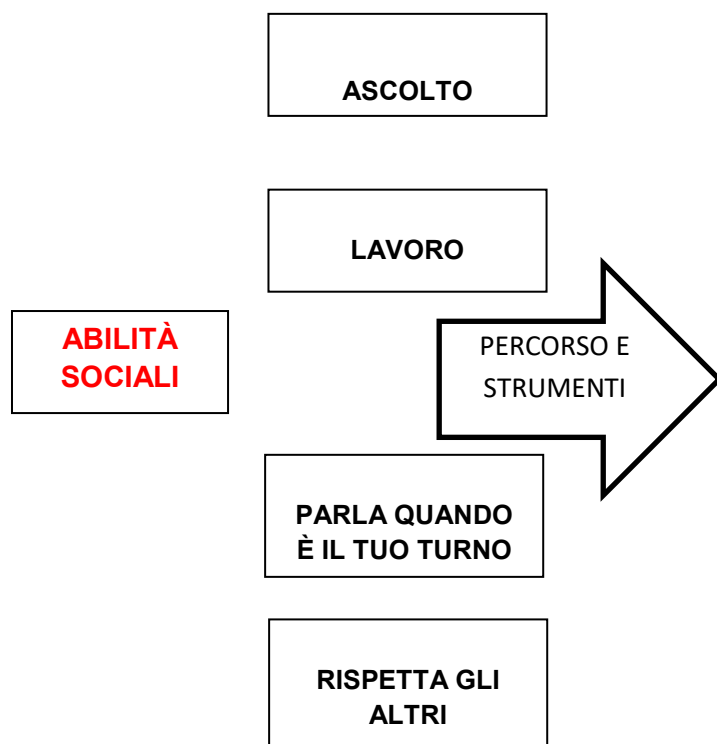
Così decisero di chiedere aiuto ad un mago di nome *Sottuttoio*, molto saggio e in grado di risolvere anche problemi molto difficili.

Ma anche *Sottuttoio* ha detto che la situazione era davvero troppo complicata!

Proviamo ad aiutarlo!

ALLEGATO 2

Definizione delle regole, percorso e strumenti



**PEDINE
 (PRIMO TEMPO)**

5 pedine per ogni bambino all'inizio di ogni giorno:
 - 1 per ogni regola concordata ma non rispettata
 + 1 per ogni comportamento positivo

⇒ opportunità di recuperare la pedina perduta.

Alla fine della giornata, premiare con una stella sul poster i bambini che hanno conservato tutte e cinque le pedine che gli sono state affidate.

Alla fine della settimana, premiare i bambini che hanno tutte le stelle.

**QUADERNO SEGRETO E
 MEDAGLIE
 (SECONDO TEMPO)**

Come integrazione e progressiva eliminazione delle pedine, gli insegnanti introducono un quaderno segreto, in cui i bambini possono disegnare, raccontare e incollare le "medaglie di credito" ottenute per i comportamenti positivi.

Il rinforzo materiale viene gradualmente abbandonato per lasciare il posto al rinforzo sociale.

Stabilire e condividere "**COMPITI DI RIPARAZIONE**" come penalità per i comportamenti negativi che continuano ad accadere durante il giorno.

ALLEGATO 3

Descrizione della regola e dei comportamenti da tenere per rispettarla (esempio)

ASCOLTO

GUARDA NEGLI OCCHI LA PERSONA CHE TI STA PARLANDO



CHIUDI LA BOCCA



FERMA LE MANI



ASCOLTA CIÒ CHE L'ALTRA PERSONA TI STA DICENDO



ALLEGATO 4

Definizione della regola specifica in relazione ai comportamenti attesi (esempio)

REGOLA	COSA DOVREBBERO FARE GLI ALUNNI	COMPITO DELL'INSEGNANTE
<p>Entrare nella classe</p>	<p>Entrare in classe con calma e parlare piano. Posizionare le proprie cose. Sedersi al loro posto.</p>	<p>Stare in piedi davanti alla porta della classe. Attendere che gli studenti siano tutti in classe e poi iniziare a parlare con loro. Decidere dove i bambini possono mettere le loro cose. Decidere come sistemare i banchi. Dare valore ai comportamenti corretti degli alunni.</p>

ALLEGATO 5

L'accordo

Io _____
(nome del bambino)

mi impegno a seguire e rispettare le fasi comuni per

(inserire la regola specifica)

Riceverò una medaglia ogni volta che manterrò il giusto comportamento.

Firma

Un esempio:

Io Marco Rossi

mi impegno a seguire e rispettare le fasi comuni di lavorare in silenzio.

Riceverò una medaglia ogni volta che manterrò il giusto comportamento.

Firma _____

ALLEGATO 6
Lettera ai genitori

Cari genitori,

in questo periodo a scuola stiamo imparando alcune abilità sociali che ci aiuteranno a confrontarci meglio con i nostri compagni di classe e a diventare amici.

Abbiamo preparato un piano d'azione.

Le abilità che pratichiamo possono essere implementate sia a scuola che a casa.

Scriverò sul mio quaderno il nome dell'abilità e i passi da compiere per acquisirla.

Potete aiutarmi incoraggiandomi a mettere in pratica le capacità e a ricordarmi di mettere un segno sul mio quaderno ogni volta che ci riesco.

L'insegnante incollerà una medaglia sul mio quaderno ogni volta che lavorerò duramente per comportarmi come abbiamo concordato.

Ho bisogno che mi incoraggiate a fare questo sforzo; con il vostro aiuto, diventerò un super bambino! Grazie mamma, grazie papà.

Vostro figlio _____

ISOLA DESERTA

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 8-9 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

1. Svilupperanno la loro capacità di collaborare all'interno di un gruppo;
2. Svilupperanno le capacità di comunicazione interpersonale;
3. Svilupperanno la creatività e il pensiero creativo (condividere idee, scegliere le idee migliori e metterle in pratica);
4. Svilupperanno abilità imprenditoriali;
5. Si integreranno nel gruppo.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'esercizio può essere svolto all'inizio delle attività di didattica ordinarie (ma con un gruppo in cui gli alunni già si conoscono) come esercizio d'integrazione.

METODOLOGIA:

Metodi pratici ed espressivi;
Tecniche: Giochi e attività interattivi

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro in piccoli gruppi (di 4-5 alunni).

MATERIALE NECESSARIO:

Materiale artistico: evidenziatori, pastelli, scotch, carta (fogli grandi), fogli A4, fogli colorati, ecc..

Si consiglia di svolgere l'attività in una stanza che permetta ai gruppi di lavorare comodamente - in modo che tutti possano parlare liberamente e non interferiscano tra loro.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. L'insegnante divide la classe in gruppi più piccoli di 4-5 alunni ognuno.
2. L'insegnante informa i bambini che mentre svolgono l'esercizio si trovano su un'isola deserta. Il loro compito è quello di organizzare la vita su quest'isola. Gli studenti in gruppi di 4-5 persone devono preparare:
 - Nome dell'isola;
 - Mappa dell'isola;
 - Inno dell'isola;
 - Costume dell'isola (ogni membro della squadra deve indossare il costume);

- Divisione dei compiti: ad esempio, chi cucina, chi si prende cura degli edifici, ecc. Ad ogni persona del gruppo deve essere assegnato un compito (ad es. in base a ciò che gli piace fare, ai suoi interessi).
- Le regole di vita sull'isola.

Tempo da dedicare al compito 45 - 60 minuti.

3. Poi ogni gruppo presenta la propria isola raccontandola, presentando le opere preparate (nome e mappa dell'isola, costumi, cantando l'inno, ecc...).

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Gli studenti rispondono alle domande:

- Vi sono piaciute le presentazioni degli altri gruppi?
- Cosa ti ha sorpreso/interessato delle isole degli altri gruppi?
- Come avete collaborato nel vostro team?
- è stato assegnato un compito ad ognuno?
- Cosa è stato importante per te mentre svolgevi questo compito?

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (Se possibile)

Durante lo svolgimento del compito, i gruppi possono avere bisogno di supporto, orientamento, ispirazione, esempio.

L'insegnante dovrebbe seguire da vicino il lavoro dei gruppi, in modo che ciascuno dei membri del gruppo sia coinvolto nella realizzazione dell'esercizio.

FIABA TERAPEUTICA

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 8-9 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

- rafforzeranno le loro competenze, anche in materia di cooperazione, comunicazione interpersonale, gestione dei conflitti;
- presteranno attenzione all'aspetto della cultura personale nelle relazioni con gli altri;
- conosceranno i diversi aspetti delle situazioni di conflitto - l'importanza della comunicazione interpersonale nei conflitti;
- rifletteranno sull'importanza delle emozioni nella vita di una persona.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'attività può essere svolta durante le attività di didattica ordinarie come complemento al tema della gentilezza reciproca, della cultura personale, della gestione delle emozioni. In una situazione particolare l'attività può essere svolta pochi giorni dopo il conflitto tra i bambini.

METODOLOGIA:

Metodi pratici ed espressivi;

Tecniche: Giochi e attività interattivi

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro individuale.

Discussione in gruppo.

MATERIALE NECESSARIO:

Il contenuto della fiaba "*Caldo e soffice*" per l'insegnante, fogli A4, pennarelli, evidenziatori, pastelli, pastelli a cera.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

L'insegnante dice agli alunni che ora vorrebbe invitarli ad ascoltare una storia e chiede loro di sedersi comodamente. Poi racconta la fiaba di "*Caldo e soffice*" con voce calma.

" Caldo e soffice " / autore sconosciuto⁴

"Molto tempo fa, molto lontano, c'era una città buona. I suoi abitanti vivevano felici, ridevano, si divertivano e non si ammalavano mai. In questa città c'era tanto caldo e soffice. Era morbida, soffice, molto leggera e piacevole al tatto. La gente aveva l'abitudine quando si incontravano, di condividere un detto caldo e soffice: "Caldo e soffice per te e caldo e soffice per me, caldo e soffice per me, caldo e soffice per me e caldo e soffice per te". E quando condividevano, caldo e soffice cresceva e ce n'erano sempre di più. È durato per così a lungo e la gente ha imparato che quando caldo e soffice cresce la loro vita diventa più bella, i cuori si riempiono d'amore, e il corpo è più sano.

Un giorno arrivò una strega nella città felice. La strega viaggiava in tutto il mondo e vendeva i suoi incantesimi e medicine alla gente. Tuttavia, in una città buona come quella nessuno voleva comprare medicine e non aveva bisogno di incantesimi, perché tutti erano sani e felici.

La strega camminava per la città osservando la gente e le loro usanze e non capiva perché non poteva vendere nulla. Dopo qualche tempo si rese conto che era a causa del caldo e soffice. Una volta, osservando come la gente lo condivideva, decise di liberarsi da caldo e soffice e disse a uno dei residenti: "Sai? Questo caldo e soffice, che hai ricevuto dal tuo amico, non era affatto il suo caldo e soffice. Ti ha solo dato quello che ha ricevuto da te ieri". E ad un altro abitante disse: "Hai notato che il tuo vicino ieri ti ha dato meno caldo e soffice di quello che gli hai dato tu?"

Fece il giro della città finché non riuscì ad avvelenare il cuore della gente e le persone si guardavano con diffidenza tra di loro. Condividevano sempre di meno caldo e soffice e se lo tenevano per loro nelle loro case e nei loro cassetti, lo custodivano gelosamente e temevano di perderlo. E caldo e soffice, che nessuno condivideva, diminuiva sempre di più.

Un giorno, la strega diede a uno degli abitanti un po' di freddo e appuntito e disse: "Freddo e appuntito per te e freddo e appuntito per me, freddo e appuntito per me e freddo e appuntito per te". E il freddo e appuntito cresceva. Le persone cominciarono a condividere il freddo e appuntito con gli altri. C'erano malattie, la felicità cominciava a scomparire dalla città, e la gente diventava triste e sgradevole. Sono passati giorni, mesi e anni. La strega vendette le sue medicine alla gente e divenne sempre più ricca. Quando aveva bisogno di più soldi, condivideva freddo e appuntito con le persone, le persone si ammalavano sempre di più e andavano da lei per i farmaci.

Fortunatamente, due bambini che giocavano nella soffitta trovarono caldo e soffice, che gli adulti avevano nascosto molto tempo prima, in modo che nessuno se lo sarebbe portato via. Quando i bambini lo videro, lo ruppero e lo divisero tra di loro. E il caldo e soffice crebbe

⁴ Contenuto della fiaba preso da: <http://pracowniakapeluszy.wordpress.com/2012/10/19/bajka-o-cieplym-i-puchatym/>

immediatamente, i bambini sentirono che una nota di gioia era comparsa nel loro cuore. corsero dai loro genitori e lo condivisero con loro dicendo: "Caldo e soffice per te e caldo e soffice per me". E il caldo e soffice crebbe di nuovo.

Da quel momento, la gente ricominciò a condividere il caldo e soffice con gli altri e sempre più felicità e gioia apparve nei loro cuori, e i corpi erano meno malati. Poi si ricordarono dell'antica usanza e dei vecchi tempi. Cacciarono la strega cattiva e cercarono di condividere quanto più caldo e soffice possibile. Tuttavia, c'era anche un po' di freddo e appuntito nella loro città, che una volta era stato dato loro dalla strega.

E da allora in poi, caldo e soffice circola tra le persone alternandosi con freddo e appuntito e dipende solo dalle persone che cosa condividono tra loro. E ciò che condividono crescerà, riempiendo i loro cuori e pensieri".

Un attimo dopo la fine della storia, l'insegnante si alza e cammina con le mani disposte come se avesse qualcosa in mano e la consegna simbolicamente a quello dei bambini e dice "Caldo e soffice per te" e chiede di passarla ad altri bambini.

Quando l'intero gruppo si è passato il regalo "Caldo e soffice", l'insegnante fa delle domande:

- Che cos'è "Caldo e soffice"? (Cosa simboleggia questo?)
- Cos'è "Freddo e appuntito"?
- "Quale simbolo grafico potrebbe descrivere "Caldo e soffice, freddo e appuntito?" - I bambini disegnano le loro idee sui fogli e le presentano in classe;
- Quali sentimenti hanno accompagnato le persone quando hanno condiviso la cosa "Caldo e soffice"? - Gli alunni si scambiano sentimenti positivi e li scrivono su un grande foglio di carta. Ripetono lo stesso esercizio con sentimenti negativi.
- Che morale si può trarre da questa fiaba?

Dopo aver risposto, ogni studente si alza e dice qualcosa di carino alla persona alla sua destra.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Gli studenti rispondono alle domande:

- Che cosa di "caldo e soffice" avete dato oggi ai vostri cari?
- Che cosa avete regalato a voi stessi?
- Quante volte vi capita?

FIABA SUI SENTIMENTI

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 8-9 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

- Imparano a conoscere emozioni diverse;
- Rifletteranno sull'essenza delle emozioni nella vita di una persona.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'attività può essere svolta durante l'ora di lezione, mentre si discute l'argomento delle emozioni con gli studenti.

METODOLOGIA:

Metodi pratici ed espressivi;

Tecniche: Giochi e attività interattivi

MODALITÀ DI LAVORO:

Individuale

Discussione in gruppo.

MATERIALE NECESSARIO:

Il contenuto della *fiaba sui sentimenti* per l'insegnante.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

L'insegnante dice agli alunni che ora vorrebbe invitarli ad ascoltare una storia e chiede loro di sedersi comodamente. Poi racconta *la fiaba dei sentimenti* con voce calma.

"Fiaba sui sentimenti"⁵ (autore sconosciuto)

C'era una volta un'isola nell'oceano, abitata da emozioni, sentimenti e qualità umane - come il buon umore, la tristezza, la saggezza, l'orgoglio; e tutti questi elementi erano accomunati dall'Amore. Un giorno gli abitanti dell'isola scoprirono che presto l'isola sarebbe affondata. Prepararono le loro navi a navigare in mare per lasciare l'isola per sempre.

Solo l'Amore decise di aspettare fino all'ultimo momento. Quando rimase solo un piccolo pezzo di terra, l'amore chiese aiuto.

All'inizio nuotò vicino alla Ricchezza sul suo yacht di lusso. L'amore chiese:

- Ricchezza, puoi salvarmi?

- Purtroppo no. Il ponte è pieno di oro, argento e altri oggetti di valore. Non c'è più posto per te. - Rispose la Ricchezza.

⁵ The story after: <http://www.zosia.piasta.pl/bajka.htm>

La seconda volta nuotò verso Orgoglio con la sua enorme nave a quattro alberi.

- Orgoglio, portami con te! - chiese l'Amore.

- Purtroppo non posso portarti! Tutto è organizzato sulla mia nave, e tu potresti rovinarlo

- rispose l'orgoglio orgogliosamente alzato belle vele.

La tristezza nuotava su una barca marcia.

- Tristezza, portami con te! - chiese l'Amore.

- Oh, Amore, sono così triste che voglio rimanere solo. – rispose la Tristezza e tristemente remò allontanandosi.

Il buon umore passa oltre l'Amore senza accorgersene, perché si stava divertendo tanto da non sentire nemmeno la richiesta di aiuto.

Sembrava che l'Amore sarebbe morto per sempre nelle profondità dell'oceano....

Ma improvvisamente l'Amore udì:

- Vieni! Ti porterò con me! - disse un vecchio.

L'amore era così felice e grato per avere salva la vita che si dimenticò di chiedere chi fosse il suo salvatore. L'amore voleva davvero sapere chi fosse questo misterioso vecchio. E chiese consiglio alla Conoscenza.

- Dimmi, per favore, chi mi ha salvato?

- è stato il Tempo. - Rispose Conoscenza.

- Tempo? - L'amore era sorpreso. - Perché il Tempo mi ha aiutato?

- Solo il Tempo capisce quanto sia importante l'amore nella vita di ogni essere umano. – Disse la conoscenza.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Gli alunni rispondono alle domande:

- Cosa ci insegna questa storia?
- Perché i sentimenti sono importanti nella nostra vita?

IL GIOCO DEI MIMI

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 8-9 anni

- Comunicazione interpersonale;
- Rendere in grado gli studenti di distinguere tra comunicazione verbale e non verbale

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Durante le attività di didattica ordinarie.

METODOLOGIA:

Gioco a squadre

MODALITÀ DI LAVORO:

In gruppi.

MATERIALE NECESSARIO:

Istruzioni per la comunicazione non verbale scritte su pezzi di carta e arrotolate

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. Dividi gli studenti in due gruppi. Uno studente alla volta, estratto a sorte, dovrà uscire dall'aula con le istruzioni scritte (*vedi le Istruzioni sotto*). Al rientro dovrà mimare le istruzioni che gli sono state date e i ragazzi dell'altro gruppo dovranno indovinare e scoprire le istruzioni che gli erano state date. Chiedi all'altro gruppo di guardare lo studente e scoprire che cosa doveva mimare. Se hanno indovinato correttamente, dai loro 1 punto
2. Chiedi a ogni studente di ogni gruppo di pescare le istruzioni a turno fino a quando non saranno estratte e mimate tutte le diverse situazioni.
3. Nomina il gruppo vincitore
4. L'insegnante deve formulare le seguenti domande:
 - (a) Come hanno agito gli studenti che hanno mimato le istruzioni?
 - (b) Quali gesti hanno fatto?
 - (c) Quali parti del corpo hanno usato per mimare?
5. Spiega che, oltre al linguaggio, espressioni facciali, gesti e movimenti di braccia e gambe possono essere usati per trasmettere i propri sentimenti o messaggi all'altra persona. Tale uso è chiamato comunicazione non verbale.

Nella comunicazione di tutti i giorni la parola è usata solitamente per comunicare e questa modalità è definita comunicazione verbale.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Chiedi agli studenti di identificare e imitare una situazione relativa a un sentimento a loro scelta.

Sarai in grado di valutare l'efficacia di questo esercizio osservando i concetti che gli studenti cercano di comunicare attraverso i gesti e le espressioni facciali. Questa attività ti permetterà di capire se è stato compreso il valore della comunicazione non verbale e la possibilità di esternalizzare i propri stati d'animo senza usare parole.

COMMENTI PER L'IMPLEMENTAZIONE DEL LAVORO (se possibile)

Possono essere inseriti a seguito della sperimentazione

MATERIALE AGGIUNTIVO

Istruzioni sulle situazioni da mimare

- | | |
|-----|---|
| 1. | Premi con una mano lo stomaco e fai una smorfia. (Avere mal di stomaco) |
| 2. | Sbadiglia e metti la mano davanti alla bocca. (Sembrare assonnato) |
| 3. | Guarda il cielo e sbuffa. (Sembrare annoiato) |
| 4. | Guarda intorno e sbarra gli occhi. (Sentirsi perso) |
| 5. | Guarda intorno e aggrotta le sopracciglia e la fronte. (Cercare qualcuno) |
| 6. | Tieni il mento con la mano. (Pensare) |
| 7. | Asciugati gli occhi con le mani. (Sentirsi triste) |
| 8. | Copriti il viso con le mani. (Sentirsi preoccupato) |
| 9. | Alza le braccia in segno di vittoria e sorridi. (Sentirsi soddisfatto) |
| 10. | Fai una smorfia e stringi le mani. (Non essere d'accordo) |
| 11. | Aggrotta le sopracciglia e grattati la testa. (Non capire) |
| 12. | Ridi di cuore. (Sembrare contento) |
| 13. | Fissa. (Essere sorpreso) |
| 14. | Singhiozza. (Essere triste) |

CALENDARIO DI CLASSE

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 8-9 anni

- Sviluppare le abilità di lettura e conversazione degli studenti;
- Sviluppare buone relazioni, sia tra studenti che tra insegnante e alunni.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Queste attività sono adatte per l'inizio della lezione / giorno. Questo porterà il buon umore e gli studenti si concentreranno più facilmente per il resto della giornata.

(integrazione di una classe, all' inizio della lezione/giorno, valutazione di una giornata, attività aggiuntive, durante le attività di didattica ordinarie, nel caso di situazioni impreviste ...)

METODOLOGIA:

La metodologia è basata su attività diverse. Gli studenti dipingeranno, canteranno, giocheranno, leggeranno e scriveranno.

(recitazione, attività artistica, metodo di Edward de Bono...)

MODALITÀ DI LAVORO:

Ogni settimana sarà data l'opportunità di partecipare all'intera classe.

(individuale, a coppie, in gruppi, classe intera)

MATERIALE NECESSARIO:

I materiali richiesti sono: carta, matite colorate, penne, carta colorata, forbici e pennarelli.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Ogni mese ha un tema diverso con grandi spunti, domande e ispirazione per voi e i vostri studenti. Gli studenti inizieranno la lezione in inglese leggendo il compito per quel giorno dal calendario. Poi l'insegnante dà agli studenti l'opportunità di dire cosa pensano della domanda. Le domande sono diverse. Ci sono anche compiti divertenti, sfide, ecc. È importante che gli studenti desiderino partecipare. L'obiettivo non è preoccuparsi di parlare ed esprimere la propria opinione.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

La valutazione di questa attività avrà luogo alla fine di ogni mese. Poiché l'intera classe parteciperà, è logico che gli studenti vengano incoraggiati con premi adeguati. Vanno preparati certificati per la lettura, la conversazione, il disegno, il canto, il buon atteggiamento verso gli altri. Alla fine dell'anno scolastico si può fare una breve celebrazione, preparata dagli studenti e dall'insegnante.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (Se possibile)

Queste attività possono essere usate anche una volta concluso il progetto.

➤ **Il Calendario si trova nell'Allegato No. 2**

TESTE COMUNI

OBIETTIVI

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 8-9 anni

- Comunicazione interpersonale.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Durante le attività di didattica ordinarie.

METODOLOGIA:

Gioco di squadra.

MODALITÀ DI LAVORO:

In gruppi.

MATERIALE NECESSARIO:

Istruzioni per la comunicazione non verbale scritte su pezzi di carta e arrotolate.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. L'insegnante dà un problema da risolvere.
2. Tutti gli studenti del gruppo rispondono alla domanda sul proprio documento di registrazione. In questa fase i compagni del gruppo non dovrebbero vedere cosa sta scrivendo il proprio compagno. Inoltre, in questa fase non è consentito parlare.
3. Quando tutti i compagni di squadra hanno finito di annotare le loro risposte, l'insegnante dice: "Teste comuni!"
4. Tutti gli studenti condividono le loro risposte e discutono. Devono essere d'accordo su una risposta.
5. Gli studenti del gruppo devono raccogliere i documenti con i numeri sopra. Lo studente con il numero più alto deve riportare la risposta alla classe.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Un controllo attivo da parte dell'insegnante è necessario per valutare il successo dell'attività. L'insegnante deve dare un voto da 1 a 5 (5 è il più alto) alla particolare attività per ogni classe. Alla fine del mese si ottiene un punteggio medio che può essere una buona indicazione su come funziona questa attività. Due volte al mese a qualcuno al di fuori della classe (un collega) va chiesto di valutare l'attività con lo stesso metodo. Il loro punteggio medio deve poi essere confrontato con quello dato dall'insegnante.

SCELGO IO!

OBIETTIVI

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 8-9 anni

- PENSIERO CRITICO E AUTONOMO

Le attività sono volte a sviluppare e migliorare il pensiero critico nei bambini della scuola primaria.

Il pensiero critico significa opportunità di scelta, ma anche di cambiare un comportamento non funzionale o pericoloso.

Le seguenti attività vogliono incoraggiare il pensiero individuale e collettivo e il conseguente livello di scelta, considerando le influenze esterne del mondo.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Come attività aggiuntiva o durante le attività di didattica ordinarie.

METODOLOGIA:

Laboratorio pratico; role-play.

MODALITÀ DI LAVORO:

Tutta la classe.

MATERIALE NECESSARIO:

- Fogli di carta e penne;
- Poster e pennarelli;
- Immagini e foto di oggetti legati al mondo dei bambini.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Obiettivi

- Aumentare la consapevolezza dei bambini sul loro rapporto con le cose e gli oggetti.
- Identificare e riconoscere le diversità individuali nei gusti e nelle opinioni, che determinano le scelte e l'uso delle cose e degli oggetti.
- Comprendere i mass media e la pubblicità "pressanti" e i loro condizionamenti (in particolare sui bambini) per un consumismo acritico, veloce, gratificante e socialmente identificabile.

Realizzazione delle attività

I bambini scelgono insieme alcuni prodotti e oggetti che considerano di tendenza (ad esempio borse, vestiti, giocattoli, videogiochi, ecc.).

- Ogni allievo prepara una scheda, inserendo ogni oggetto in una delle seguenti categorie:

- Oggetti indispensabili,
- Oggetti importanti,
- Oggetti non necessari.

Poi gli alunni confrontano le loro schede e si discutono tra loro.

Le attività continuano con un gioco di ruolo: i bambini si esibiscono in situazioni in cui gli oggetti selezionati non sono desiderati o non accessibili: gli attori interpretano personaggi che non si adattano alle tendenze e hanno uno stile personale o personaggi che devono resistere alle pressioni di gruppo o personaggi che non riescono ad ottenere gli oggetti desiderati.

Alla fine del gioco di ruolo i bambini spiegano i pensieri e le emozioni vissute durante l'attività; il resto del gruppo partecipa alla discussione spiegando le proprie opinioni e idee.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

La scheda permette di fare diverse considerazioni sull'identità individuale e di gruppo, i gusti e le preferenze personali, l'omologazione determinata dalle tendenze e dalla pubblicità. Il Role-play è utile per raccogliere considerazioni e opinioni su sensazioni, giudizio di gruppo, emozioni, creatività di gruppo, pensieri alternativi, ecc.

SERPENTI E SCALE PER CONOSCERSI

OBIETTIVI

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 8-9 anni e di 10-11 anni

- COMUNICAZIONE INTERPERSONALE– ABILITÀ SOCIALI

Uno dei problemi più urgenti della nostra complessa società è imparare a vivere insieme e considerare le differenze come un tesoro, un'opportunità di crescita per tutti.

Le abilità sociali sono essenziali per l'inclusione e l'istruzione, la tolleranza e l'accettazione degli altri.

La capacità di creare e mantenere relazioni interpersonali aiuta tutti a sviluppare contesti sociali sani come luoghi di interazioni costruttive, in cui le persone possono imparare a preservare le relazioni ma anche ad elaborare positivamente e superare la fine di una relazione.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Attività aggiuntiva

METODOLOGIA:

Gioco, Cerchio del tempo.

MODALITÀ DI LAVORO:

Tutta la classe

MATERIALE NECESSARIO:

Gioco da tavolo; Dadi; Carte da gioco.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Obiettivi

Le attività proposte mirano a sensibilizzare i bambini sulla rete relazionale e sul significato che essa ha nella loro vita quotidiana, in cui le relazioni (a seconda di "quanto" sono e "come" sono) producono benessere e serenità.

Così le azioni mirano a:

- portare i bambini a comunicare e interagire tra di loro,
- aiutare i bambini a conoscere le proprie e altrui qualità che possono favorire lo sviluppo di relazioni piacevoli.

Svolgimento delle attività

È il classico gioco "Serpenti e Scale": ogni giocatore, al suo turno, tira i dadi e avanza sul tabellone (vedi allegato 1) per un numero di caselle della quantità del numero esce.

Poi legge la carta (vedi allegato 2) che corrisponde al numero della casella ed esegue ciò che dice la carta.

La partita continua fino a che non si raggiunge la casella finale, il traguardo.

Alla fine del gioco, i bambini sono invitati a fare un cerchio del tempo, per rispondere ad alcune domande:

- cosa ho scoperto degli altri che non conoscevo?
- cosa ho lasciato che gli altri conoscessero di me?
- cosa mi piace degli altri?
- in cosa mi piacerebbe essere simile agli altri?
- in cosa vorrei che gli altri fossero simili a me?

ALLEGATO 1
 Gioco da tavola



ALLEGATO 2

Carte da gioco

<p>1</p> <p>In quale mese gli altri partecipanti festeggiano il loro compleanno? Se commettete più di 2 errori, tornate alla casella Start.</p>	<p>2</p> <p>Scegli un membro del gruppo e cerca di indovinare il suo gusto di gelato preferito (prima di dirlo, lasciateglielo dire ad un'altra persona del gruppo). Se ti sbagli, torna indietro di una casella.</p>	<p>3</p> <p>Scegliere un membro del gruppo e prova ad indovinare il suo frutto preferito (prima di dirlo, lasciateglielo dire ad un'altra persona del gruppo). Se ti sbagli, torna indietro di una casella.</p>	<p>4</p> <p>Chiudi gli occhi e girati. Una sola persona ti tocca leggermente la schiena e devi indovinare chi è. Se ti sbagli, torna indietro di una casella.</p>
<p>5</p> <p>Sei stato scortese con altre persone: rimani seduto sulla sedia per un turno.</p>	<p>6</p> <p>Dì una buona qualità di ogni partecipante.</p>	<p>7</p> <p>Sei un po' triste: chiedi ad ogni partecipante di fare una faccia buffa.</p>	<p>8</p> <p>Racconta una piacevole esperienza che hai fatto al di fuori della scuola.</p>
<p>9</p> <p>Qualcuno ha rotto un bicchiere durante l'ora di pranzo: resta fermo per un giro.</p>	<p>10</p> <p>Hai ottenuto un bel voto o hai svolto un compito particolarmente laborioso e tutta la classe ti festeggia. Avanza di 2 caselle.</p>	<p>11</p> <p>Chiudi gli occhi e non barare. Uno del gruppo va di fronte a te. Toccando la sua faccia, devi indovinare chi è. Se ti sbagli, torna nella casella da cui vieni.</p>	<p>12</p> <p>Chiudi gli occhi e non barare. Uno del gruppo va davanti a voi. Toccando solo le sue mani, devi indovinare chi è. Se ti sbagli, torna nella casella da cui vieni..</p>
<p>13</p> <p>Chiudi gli occhi e non barare. Uno del gruppo ti sussurra all'orecchio: "Sopra la panca la capra campa sotto la panca la capra crepa" Dovete indovinare chi sia. Se vi sbagliate, tornate nella piazza da cui venite.</p>	<p>14</p> <p>C'è un premio inaspettato per te. Avanza di 2 caselle.</p>	<p>15</p> <p>C'è un'atmosfera di litigio. Resta fermo per un giro per lasciare che la situazione si calmi.</p>	<p>16</p> <p>Di' qual è il cibo che ti piace tanto comprare mentre fai shopping.</p>
<p>17</p> <p>Se tu fossi un animale saresti Spiega il perché.</p>	<p>18</p> <p>Stasera non vuoi andare a dormire. Torna nella casella 14.</p>	<p>19</p> <p>Completa questa frase con una rima: "La mia classe è una bella classe....."</p>	<p>20</p> <p>FERMATI! Fermati qui! Aspetta gli altri giocatori! Il tuo trofeo è troppo pesante, hai bisogno di aiuto per sollevarlo e festeggiare! Una vittoria condivisa è una doppia vittoria!</p>

IL TERMOMETRO DEI SENTIMENTI

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 10-11 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

1. sviluppare la consapevolezza emotiva - sviluppare la capacità di riconoscere e nominare le emozioni;
2. sviluppare la capacità di prestare attenzione alle emozioni in situazioni diverse, ad esempio in situazioni di conflitto (si farà attenzione a ciò a cui può portare l'accumulo di emozioni negative);
3. sviluppare il bisogno di esprimere le emozioni e parlare delle loro cause;
4. cambiare il modo di pensare di esprimere le emozioni.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'esercizio può essere completato alla fine dell'insegnamento, come sintesi del tema della gestione delle emozioni. Anche in situazioni di conflitto tra alunni per insegnare loro come affrontare tali situazioni.

METODOLOGIA:

Metodi pratici ed espressivi.
Tecniche: giochi e attività interattive.

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro individuale e lavoro in piccoli gruppi.

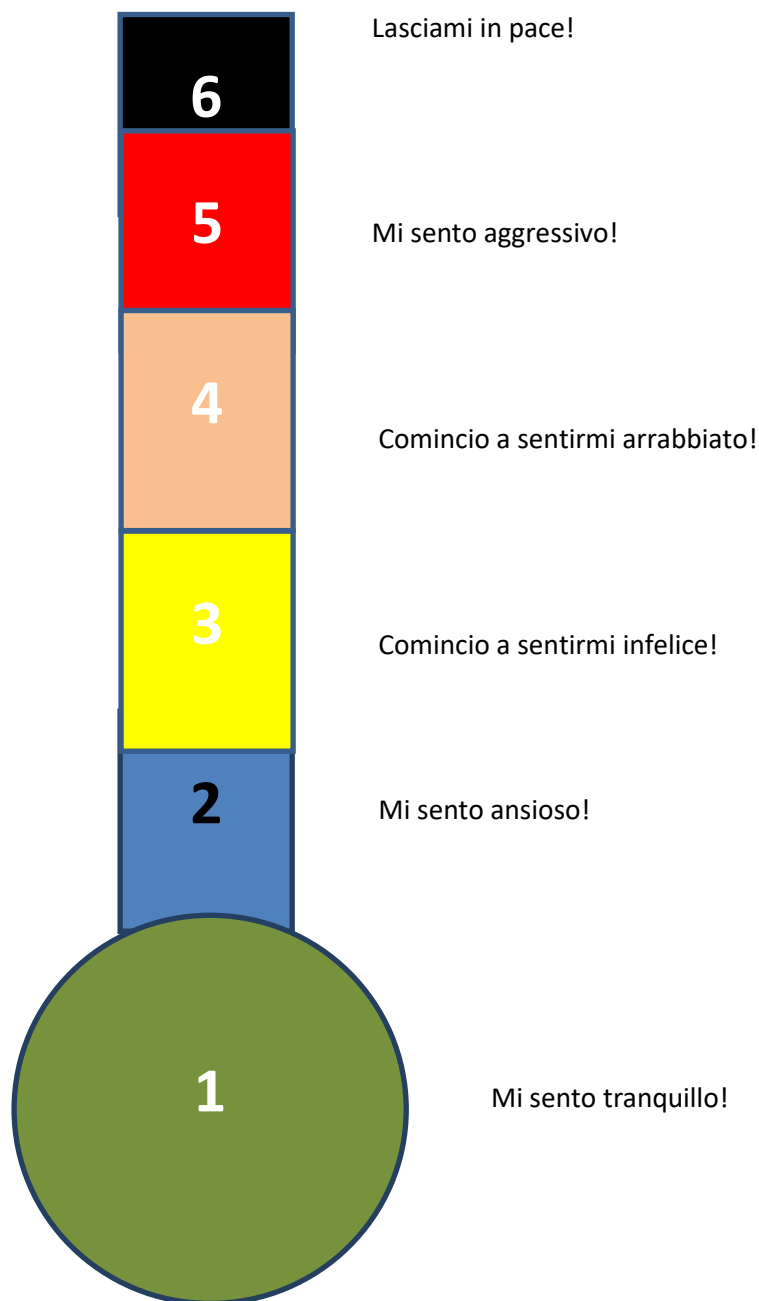
MATERIALE NECESSARIO:

- Fotocopia con il termometro
- Pastelli / pennarelli

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. Introduzione al tema delle emozioni. Discussione con gli alunni su ciò che gli alunni conoscono, ciò che è piacevole e ciò che è sgradevole. È possibile scrivere le emozioni sulla lavagna.
2. Gli studenti lavorano con una fotocopia (disponibile nell'allegato agli esercizi). La fotocopia contiene situazioni che possono causare rabbia o altre emozioni sgradevoli. Leggetele attentamente. In alcune caselle si trovano spazi vuoti - messi in una situazione diversa, in cui si prova ancora rabbia o altre emozioni sgradevoli. Sul lato destro è possibile vedere un termometro sul quale, usando i colori, è possibile determinare quanta emozione si prova quando si incontra ciascuna di queste situazioni.

Ora cerca di ricordare come ti sei sentito nelle situazioni descritte nella casella. Poi, colorate l'intensità dell'emozione che ritenete appropriata con il colore giusto. Colora il termometro con colori che significano:



3. Discussione e presentazione del lavoro degli alunni - può essere realizzato in piccoli gruppi.

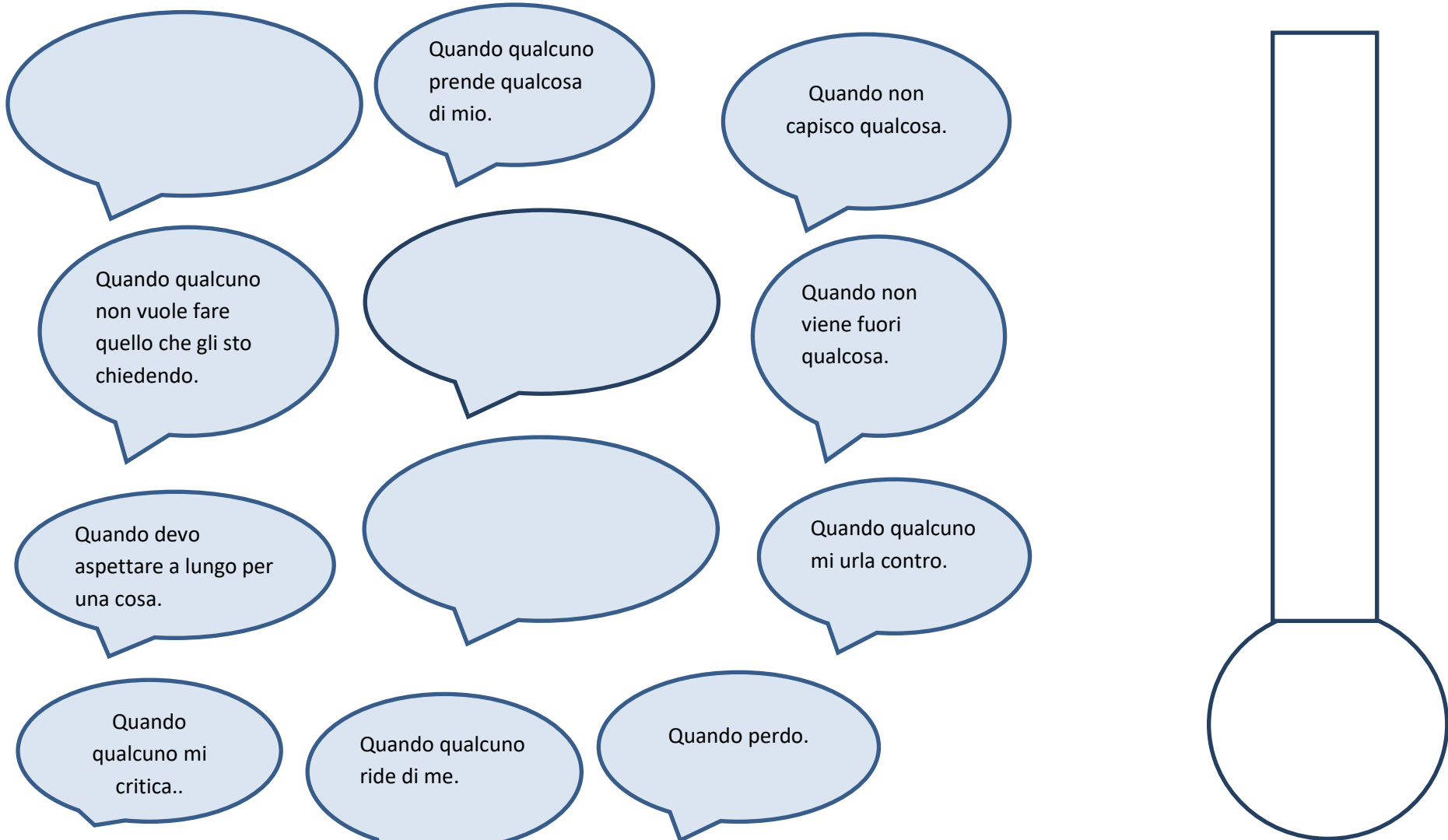
COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Discussione con gli alunni:

- Cosa causa l'accumulo di rabbia e di altre emozioni spiacevoli?
- Quando può avvenire l'"esplosione" di emozioni?
- Questa "esplosione" è sempre adeguata alla situazione?
- Quali sono i modi in cui queste emozioni non aumentano? (Per esempio: conversazione - quando si parla di sentimenti, soprattutto quelli sgradevoli - questo è un modo per liberarli, per riprendere fiato).

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (Se possibile)

Una presentazione in PowerPoint che mostra un termometro di emozioni - un aumento di emozioni fino a un'esplosione, può mostrare in modo chiaro la crescita delle emozioni.



Quando qualcuno prende qualcosa di mio.

Quando non capisco qualcosa.

Quando qualcuno non vuole fare quello che gli sto chiedendo.

Quando non viene fuori qualcosa.

Quando devo aspettare a lungo per una cosa.

Quando qualcuno mi urla contro.

Quando qualcuno mi critica..

Quando qualcuno ride di me.

Quando perdo.

A large empty shape consisting of a vertical rectangle on top of a circle, intended for drawing or writing.

DOV'È LO STRESS?

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 10-11 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

- saranno in grado di definire lo stress;
- sapranno dove si può precepire lo stress nel corpo umano;
- impareranno ad affrontare lo stress.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'esercizio può essere fatto durante l'ora di lezione, o durante l'attività didattica ordinaria, o quando c'è una situazione di necessità, ad esempio pochi giorni dopo la situazione che ha suscitato forti emozioni negli alunni, per mostrare loro le conseguenze, ad esempio, dello stress e mostrare come affrontare lo stress.

METODOLOGIA:

Metodi espressivi e pratici;

Tecniche: Giochi e attività interattive.

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro individuale.

Lavoro di gruppo - in un gruppo ampio.

MATERIALE NECESSARIO:

Cartone di grandi dimensioni (circa 150 - 170 cm X 80 -100 cm), post-it adesivi multicolore (grande quantità), pennarelli, pastelli.

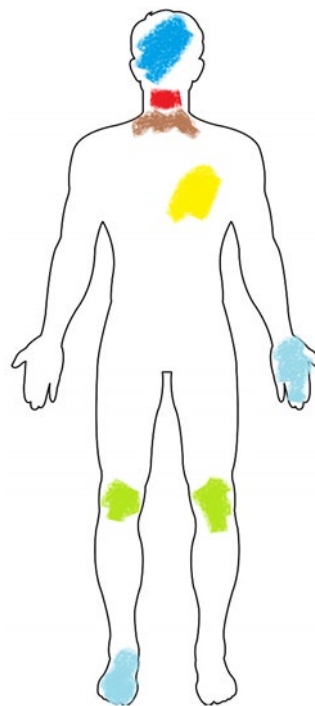
DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Dividiamo gli alunni in piccoli gruppi di 4-5 persone. Ogni gruppo scrive sui post-it le cause che provocano lo stress. Una causa su ogni post-it - può anche essere rappresentato simbolicamente, disegnato, ecc. Questa parte dura circa 10 minuti. Poi gli alunni presentano il loro lavoro - attaccando le note ad esempio sul muro e raggruppandoli subito in diverse categorie come lo stress a scuola, lo stress a casa, lo stress legato alla costruzione di relazioni, ecc. a seconda delle proposte che gli alunni avranno. Per riassumere questa parte dell'esercizio, parliamo delle situazioni di stress dei giovani.

Nella fase successiva, si sceglie per un volontario. L'allievo viene posizionato sul grande foglio di carta sul pavimento e gli altri allievi segnano il contorno della persona sdraiata con un pennarello. In questo modo, viene creato un grande contorno di una figura umana.

Nota: Se il gruppo è molto grande, si possono preparare diversi contorni di una figura umana e continuare l'intero esercizio fino ad un riassunto in gruppi più piccoli.

In gruppo, gli alunni si chiedono dove, nel corpo, si sentono più stressati. Sulla figura umana a grandezza naturale creata, ogni gruppo segna le zone dove di solito si prova lo stress. È importante che ogni gruppo abbia un colore diverso. (Nel caso si lavori in gruppi più piccoli, ogni allievo può avere il proprio colore).



La fase finale dell'esercizio consiste nel parlare di come le persone possono affrontare lo stress. Gli studenti condividono idee - brainstorming - cosa si può fare per affrontare lo stress o come prevenire l'escalation delle emozioni.

Esempi da parte dell'insegnante (se gli alunni non lo dicono), per esempio, schiacciare un foglio di carta che rappresenta la loro rabbia e gettarlo nel cestino

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Gli alunni rispondono alle domande:

- Dove si colloca lo stress (o le emozioni negative) nel corpo?
- Come si può affrontare questo stress?
- Cosa hai imparato durante l'attività?
- Qualcosa ti ha sorpreso durante l'attività? (Se sì: Che cosa è stato??)

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile)

L'esercizio può essere integrato con contenuti teorici: Si parla di varie reazioni somatiche, reazioni emotive e modi di comportamento che sono il risultato dello stress.

L'insegnante discute i vari sintomi dello stress:

- sintomi fisiologici,
- emozioni nella sfera delle emozioni,
- sintomi nella sfera della correttezza del pensiero,
- sintomi comportamentali,
- sintomi nell'ambito della filosofia di vita.

L'esercizio fisico può essere svolto in forma analoga in relazione al tema dell'esperienza e della gestione delle emozioni forti.

LA TORRE

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 10-11 anni

Grazie a questo esercizio gli alunni:

- sviluppano capacità progettuali e organizzative;
- aumentano la motivazione ad agire - come la concorrenza influenza la motivazione ad agire;
- sviluppano le capacità di cooperazione e di comunicazione interpersonale;
- sviluppano la loro creatività.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

L'esercizio può essere svolto durante l'ora di lezione.

METODOLOGIA:

Metodi espressivi e pratici;

Tecniche: Giochi e attività interattivi

MODALITÀ DI LAVORO:

Lavoro in piccoli gruppi (4-6 bambini)

MATERIALE NECESSARIO:

La quantità di materiale dipende dalle dimensioni del gruppo e dal numero di piccoli gruppi (4-6 persone). Ogni squadra dovrebbe ricevere materiali identici, ad esempio 5 fogli per lavagna a fogli mobili, 10 fogli A4, 20 fogli autoadesivi, 1 paio di forbici, due tubi di colla, 2 nastri adesivi.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Si dividono gli alunni in squadre più piccole di 4-6 persone. È importante che il numero di persone nei gruppi sia lo stesso. Ogni gruppo deve costruire una torre. Il compito dei gruppi è quello di costruire la torre più alta e stabile che si regga da sola. Inoltre, la torre deve poggiare sul pavimento, ma non può essere sostenuta da altri elementi della stanza o delle attrezzature. Ad esempio, non può essere sostenuta da un muro, una sedia, ecc. Una torre può essere costruita solo a partire dagli elementi/materiali ricevuti. Il tempo per il compito è di 30 minuti. All'inizio, gli studenti elaborano una strategia di costruzione e costruiscono la torre.

Dopo 30 minuti, l'insegnante termina l'esercizio e tutti insieme valutano le torri in base ai criteri stabiliti all'inizio.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Gli studenti rispondono alle domande:

- Siete soddisfatti del risultato del vostro lavoro? Che cosa influisce?
- Come è stata la cooperazione in team? È emerso un leader?
- Come vi siete parlati? Il buon risultato ottenuto è stato supportato dalla comunicazione tra voi? Perché?
- Come avete cercato una soluzione? Quali erano le idee per costruire la torre?
- Come avete costruito le torri? Avete sviluppato le strategie di costruzione delle torri all'inizio del compito? A cosa faceva riferimento?
- Cambierà qualcosa nella realizzazione del compito ora? Se sì: Cosa cambiereste?

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile)

Per rendere questa attività più stimolante, è possibile cambiare i materiali di costruzione della torre. È possibile utilizzare, ad esempio, cannucce, pasta (es. spaghetti), ecc. Tutto dipende dall'immaginazione e dalle abilità manuali degli studenti.

LE PAROLE PER ESPRIMERE I SENTIMENTI

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 10-11 anni

- Intelligenza emotiva, empatia/gestire lo stress
- Introdurre i bambini alla consapevolezza relativa ai sentimenti di base.
- Presentare ai bambini la "carta dei sentimenti".
- Aiutare i bambini ad accettare che è naturale provare diverse emozioni

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE::

Durante le attività di didattica ordinarie.

METODOLOGIA:

Discussione guidata.

MODALITÀ DI LAVORO:

tutta la classe.

MATERIALE NECESSARIO:

Lavagna e gessetto, 2 carte per grafici e penne per disegno, carta da disegno, pastelli

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. Il facilitatore inizia attivando una discussione sui sentimenti, ponendo domande come "Come ti senti quando qualcuno ti fa un regalo?" Scrivi la "parola che esprime un sentimento" nella risposta alla lavagna (ad esempio "felice").
2. Come ti senti quando il tuo insegnante ti dice che hai fatto un "buon lavoro"? Scrivi la parola che esprime questo sentimento alla lavagna. L'insegnante continua a suscitare i sentimenti del gruppo, scrivendo un elenco di parole legate ai sentimenti alla lavagna. Deve essere colta anche l'opportunità per distinguere tra sentimenti e pensieri/riflessioni. Ad esempio: se alla domanda "come ti senti quando qualcuno ti prende in giro?" si risponde con "Penso che sia un comportamento riprovevole", è una domanda relativa ad un sentimento cui si risponde con una riflessione. Una risposta alla stessa domanda quale "Mi sento arrabbiato" esprime invece un sentimento e dimostra che si è consapevoli del sentimento che si prova e che lo si riconosce.
3. Quali sono i nomi delle emozioni/sentimenti a cui riesci a pensare? Chiedi ai bambini di nominare tutte le "emozioni" o le parole che esprimono sentimenti a cui possono pensare. Allo stesso tempo, separa le parole che esprimono sentimenti dalle parole non li esprimono, nella loro lista, sottolinea e spiega anche le parole "non sentimento" che possono sorgere (il Facilitatore può fare riferimento alla lista dei "sentimenti di base").

4. Scrivi l'elenco finale sulla carta in modo che possa essere conservato. Consenti ai bambini di copiare l'elenco nei loro diari.
5. Presenta il **DIAGRAMMA DELLE EMOZIONI** preparato in anticipo.
Leggi ad alta voce ogni incidente/evento e chiedi ai bambini quanti di loro si sentirebbero tristi o felici o quali altre emozioni proverebbero se l'evento indicato accadesse loro. Fai in modo che i bambini alzino le mani, contino le mani e scrivi il numero (o i numeri) sul grafico nei posti più appropriati. Discutete su come le persone reagiscono in modo diverso e su come sia "normale" provare dei sentimenti.
6. Può anche valere la pena che i bambini scelgano una parola "sentimentale" dalla lista (lista delle "emozioni di base") o persino scelgano come si sentono in quel momento, disegnino una immagine che esprima quella sensazione e la scrivano sul diario.
7. All'inizio è difficile per i bambini entrare in contatto con le sensazioni e con le parole che esprimono i sentimenti. Con l'aiuto e molti esempi, diventano presto più consapevoli e desiderosi di condividere. Entrare in contatto con i loro sentimenti dà loro l'opportunità di gestirli ed esprimerli.
8. Chiedi ai bambini di copiare la carta delle emozioni nei loro quaderni/diari. Alla fine della sessione i bambini devono tracciare un cerchio nel loro diario per indicare come ognuno di loro "ha vissuto" la lezione sulle "Life skills" che è stata condotta come lavoro.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Le risposte al gioco offrono un'eccellente opportunità per valutare il successo della lezione. La comprensione da parte degli studenti dell'argomento dovrebbe essere chiara dalla loro discussione su come rispondono al "Diagramma delle emozioni".

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile):

possono essere raccolti dopo il periodo di sperimentazione

➤ **Materiale aggiuntivo**

*Lista delle emozioni di base*⁶

- Paura → sensazione di avere paura, spavento.
- Rabbia → sentirsi arrabbiato. Una parola più forte per rabbia è collera
- Tristezza → sentirsi triste. Altre parole sono dolore, pena (una sensazione più forte, ad esempio quando qualcuno è morto)
- Gioia → sentirsi felici. Altre parole sono felicità, letizia

⁶ Esistono 8 emozioni di base secondo la teoria di Robert Plutchik.

- Disgusto → sentire che qualcosa è sbagliato o nauseante
- Sorpresa → essere impreparato a qualcosa
- Fiducia → un'emozione positiva; ammirazione è più forte; accettazione è più debole.
- Anticipazione → nel senso di guardare in avanti positivamente a qualcosa che sta per accadere.



Diagramma delle emozioni

	Emozione			
	Felice	Triste	Arrabbiato
Avenimento				
In famiglia mi rimproverano				
Ho sbagliato un compito a scuola				
Rimango chiuso a chiave in una stanza				
Ho perso il regalo di un amico				
I miei amici non ascoltano quello che dico				

BUONGIORNO, CAPITANO!

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 10-11 anni

- Creare un'atmosfera positiva di accettazione e tolleranza tra gli studenti in classe;
- Aiutare gli studenti a conoscersi meglio;
- Sviluppare capacità di ascolto efficaci;
- Alleviare lo stress e divertirsi alla fine della classe.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Attività supplementare alla fine della lezione.

METODOLOGIA:

Metodologie di Edward de Bono.

MODALITÀ DI LAVORO:

Tutta la classe.

MATERIALE NECESSARIO:

Pennarelli per lavagna bianca.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Alla fine di ogni lezione uno degli alunni si posiziona di fronte alla classe e si gira di spalle alla classe. Lui/lei è il Capitano. Tre alunni sono invitati a descriversi in 30 secondi. Possono rivelare tutte le informazioni interessanti che decidono tranne i nomi personali. Il punto è che ogni capitano deve riuscire a indovinare chi sono i suoi tre compagni di classe. Se riesce a farlo, tutta la classe canterà per lui: "Alza le mani in aria per il nostro capitano e dici urrà! EVVIVA!

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Alla fine dell'anno scolastico gli alunni compileranno un questionario che comprende fatti personali interessanti su ognuno di loro. Dovranno indovinare e abbinare i nomi dei loro compagni di classe alle informazioni corrispondenti.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE

Quando creiamo un'atmosfera positiva in classe, gli studenti imparano meglio. Ogni studente deve sentirsi al sicuro e importante in classe affinché l'apprendimento avvenga al massimo della potenzialità. Un ambiente d'aula positivo non si verifica da solo: l'insegnante guida e aiuta la classe a crearlo.

MERCATO DEL QUIZ

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: alunni di 10-11 anni

Competenza cooperativa:

- Insegnare ai bambini come discutere di materiale didattico;
- Insegnare ai bambini come valutarsi a vicenda.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Durante le attività di didattica ordinarie.

METODOLOGIA:

Discussione generale.

MODALITÀ DI LAVORO:

Tutta la classe.

MATERIALE NECESSARIO:

Carte, penne.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Le carte possono essere fatte di qualsiasi cosa, si può usare la fantasia, possono essere anche fatte al computer e arricchite con clip art. La domanda è scritta su un lato della card e la risposta è scritta sull'altro lato. Ogni lato deve essere etichettato con 'Domanda' o 'Risposta' per chiarezza.

Come funziona:

Quiz market è una struttura attiva in cui gli studenti si alzano in piedi, si dividono in coppie e si interrogano a vicenda facendosi delle domande. Sembra semplice a prima vista, ma le competenze sociali sono incorporate nella struttura.

1. Ogni studente trova un compagno, si danno il cinque e dicono: "Ciao, compagno!"
2. Lo studente 1 fa una domanda allo studente 2 usando la domanda scritta sulla sua card. Tengono il lato della domanda della carta al loro partner e tengono il lato della risposta rivolto verso di loro. Se il partner risponde correttamente, riceve un complimento. Se rispondono in modo errato, viene dato loro un suggerimento.
3. Lo studente 2 fa domande allo studente 1 utilizzando lo stesso procedimento descritto sopra.

4. Quando entrambi gli studenti si sono fatti domande a vicenda, si danno il cinque e dicono: "Ciao, compagno!" e trovano un nuovo compagno.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Un monitoraggio attivo da parte dell'insegnante è necessario per valutare il successo dell'attività. L'insegnante deve dare un voto da 1 a 5 (5 è il più alto) alla particolare attività che segue ogni classe. Alla fine del mese si ottiene un punteggio medio che può essere una buona indicazione su come funziona questa attività. Due volte al mese a qualcuno al di fuori della classe (un collega) deve essere chiesto di valutare l'attività con la stessa modalità. Il loro punteggio medio deve poi essere confrontato con quello dato dall'insegnante.

SCANSIONE DEL CORPO

OBIETTIVI:

- Migliorare la concentrazione e l'apprendimento;
- Ridurre lo stress, l'ansia e la depressione;
- Migliorare la creatività;
- Regolazione e cura emotiva;
- Consapevolezza del proprio corpo.

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: tutte le età

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Può essere fatto in qualsiasi momento. È una buona attività per rilassarsi e potrebbe essere bello farlo alla fine della giornata. È un'attività che può essere integrata durante le attività di didattica ordinarie nella vita quotidiana.

METODOLOGIA:

Mindfulness applicata nell'ambiente scolastico.

MODALITÀ DI LAVORO:

È un'attività svolta individualmente e con tutta la classe.

MATERIALE NECESSARIO:

È possibile mettere della musica rilassante per l'esercizio e utilizzare una ciotola di meditazione per segnare l'inizio e la fine dell'attività. Il suono della ciotola aiuterà a tornare al momento presente e gli studenti si assoceranno allo stato di meditazione.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

- 1) Sdraiati sulla schiena in una posizione comoda, sopra una coperta o un materassino.** Lascia che le gambe si rilassino e lo stesso le braccia ai lati del corpo e chiudi gli occhi.
- 2) Fai 3 respiri lenti e profondi.** Connettiti con il tuo corpo mentre respiri, senti come la pancia o il torace si muove su e giù, puoi tirare su una mano per sentire i cambiamenti nel tuo corpo mentre respiri.
- 3) Concentra l'attenzione sui piedi: come sono i tuoi piedi? Riesci a sentirli? Sono rilassati? Com'è la temperatura dei vostri piedi?** Va bene anche se non senti niente. Metti tutto l'impegno nel rilassare i piedi e sorridi per loro e ringraziali per tutto quello che sono in grado di fare per te, camminare, saltare, muoversi. Ringrazia entrambi i piedi. Se la tua mente si distrae, va benissimo lo stesso, basta riportare la tua attenzione ai piedi di nuovo appena te ne rendi conto. Non c'è niente da fare, nessun posto dove andare, niente di cui preoccuparsi,

basta riposare sul pavimento e sentire come sta tenendo il corpo intero, come si può riposare sulla superficie e sentire il tocco morbido e gentile con il pavimento..

4) Ora sposteremo l'attenzione sulle nostre gambe, percepiamole. Qual è la loro temperatura? Sono rilassate o tese? Senti come toccano la coperta e la pressione a terra, senti le ginocchia rilassarsi, lasciale riposare sul pavimento che le sostiene. Fai un sorriso alle gambe e alle ginocchia e ringraziale per tutto quello che fanno per te, ti permettono di camminare, di saltare. Ora puoi parlare con loro e dire loro che sei grato per tutto quello che fanno per te.

5) Ora sposta l'attenzione sulla pancia. Senti com'è la tua pancia, è il luogo dove proviamo un sacco di emozioni. Si muove normalmente su e giù quando si respira, come le onde del mare, salendo e scendendo. Potresti sentirti pieno o affamato, o qualcos'altro, lascia scorrere, qualunque cosa stia accadendo e respirala. Sorridi alla tua pancia e ringraziala per tutto quello che sta facendo per te, tutti gli organi che ti permettono di mangiare, digerire, disintossicare il corpo.

Se ti distrai e non riesci a concentrarti, è normale ed va benissimo così com'è. Fai pratica delicatamente tornando su e giù e ascolta il tuo respiro che entra e esce.

6) Ora, sposta la tua attenzione sul petto. Connettiti con il tuo respiro, con il movimento del tuo petto che fa su e giù. Senti l'aria che entra ed esce dai polmoni, il battito del tuo cuore..

7) Ora concentra la tua attenzione sulle mani. Senti come toccano il pavimento, non devi fare niente, rilassale solamente sul pavimento, il pavimento le tiene, lasciale rilassate. Ora sorridi alle tue mani, fai un grosso sorriso e ringraziale per tutto quello che fanno per te, mangiare con la forchetta, toccare qualcuno che ami, tenere una matita, ecc.

8) Sposta la tua attenzione sulle braccia. E vedi se riesci a trovare un momento di quiete alla fine del tuo respiro. Senti le braccia, se c'è tensione, se sono rilassate. E sorridi alle tue braccia e ringraziale per tutto quello che fanno per te.

9) Ora concentrati sulla tua schiena. Senti come tocca il pavimento e fai caso a come si culla ad ogni respiro come una morbida carezza. Se la mente va da qualche altra parte, va benissimo lo stesso, la mente lo fa, basta tornare a concentrarsi di nuovo sulla schiena. Ogni volta che sentite che la vostra mente è occupata o preoccupata potete riportarla al vostro corpo, e la mente si rilasserà tornando al momento presente.

10) Ora torniamo su verso il collo e le spalle. Solo ponendo la nostra attenzione su di loro, li aiutiamo a rilassarsi. Aiuta il collo e le spalle a rilassarsi, devono sostenere così tanto per tutto il giorno. Fai loro un sorriso, e ringraziali per tutto quello che fanno per te durante il giorno. Ti tengono dritto tutta la schiena e la testa, prenditi un momento per essere grato.

11) Ora senti il tuo viso e la testa. Com'è la tua espressione facciale, ti senti rilassato? Rilassa gli occhi, la bocca, le guance. Sorridi alla testa e al viso, e ringraziali per tutto quello che

fanno per te. Puoi sorridere, mangiare, vedere, parlare, pensare. Renditi conto di tutto quello che ricevi da loro.

12) Ora concentrati su tutto il tuo corpo. Controlla come si sente tutto il tuo corpo in questo momento. E accompagna il respiro che entra ed esce dal tuo corpo. Percepisci la gratitudine di avere un corpo, se non lo senti, va bene lo stesso. Lascia che queste parole entrino in te.

Puoi cominciare a muovere lentamente le mani, i piedi, prendendoti il tempo necessario per farlo. E puoi iniziare ad aprire gli occhi quando ti senti pronto, e lentamente inizia a tornare nella posizione da seduto.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Il livello di rilassamento prima e dopo l'esercizio.

È possibile misurare le pulsazioni prima e dopo l'attività.

MANGIARE IN MODO CONSAPEVOLE

OBIETTIVI:

- Migliorare la capacità di concentrazione, di concentrarsi per apprendere;
- Migliorare la creatività;
- Aumentare i livelli di gratitudine e felicità;
- Migliorare la comprensione.

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: tutte le età

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Si può fare prima di mangiare.

METODOLOGIA:

Mindfulness applicata all'ambiente scolastico.

MODALITÀ DI LAVORO:

Si può fare individualmente ma anche con tutta la classe allo stesso tempo.

MATERIALE NECESSARIO:

Qualcosa da mangiare, un'uvetta o qualcosa di piccolo ma naturale.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Prima di mangiare un'uvetta o qualcos'altro, facciamo una pausa per prendere coscienza e ringraziare le persone, i luoghi e le cose che hanno fatto parte del suo percorso, dall'albero alla nostra tavola, e che ci permette di mangiare questo cibo.

1. Copriamo un'uvetta con un fazzoletto e diciamo alla classe di chiudere gli occhi. Diamo un fazzoletto con dentro un'uvetta ad ognuno
 2. Diciamo loro di aprire il fazzoletto con gli occhi chiusi e di sentire con le mani cosa c'è dentro, diciamo loro di sentirne l'odore.
 3. Ora visualizziamo come è arrivato dalla vite nelle nostre mani
- Immaginiamo i vermi che hanno nutrito la terra..... *Grazie, vermi!*
 - Il sole, la pioggia che alimentava le viti, il tempo di crescita, un giorno e un altro giorno..... *Grazie, natura!*
 - I contadini che si sono presi cura delle viti e hanno raccolto l'uva..... *Grazie, contadini!*
 - Gli operai che hanno raccolto i chicchi d'uva, li hanno messi ad asciugare, e li hanno inscatolati come uva passa..... *Grazie, operai!*
 - I camionisti che hanno portato l'uva passa al negozio..... *Grazie, camionisti!*
 - La persona che ha comprato l'uvetta e te l'ha portata..... (I bambini ti ringraziano...)

4. Ora, cominciamo a mangiare l'uvetta lentamente, essendo consapevoli di ogni morso, di ogni sapore. Mettilo prima in bocca per un momento, senza masticare, e fai caso a cosa senti. Poi masticala per un po'. E, infine, inghiottilo. Fai attenzione a cosa percepisci ad ogni passaggio.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Hai mai pensato al tuo cibo in questo modo prima d'ora?

Pensi all'uvetta in modo diverso ora?



CONTARE I RESPIRI

Nella meditazione o mindfulness, l'attenzione alla respirazione è uno dei punti fondamentali. Questa attenzione alla respirazione, ci aiuterà a diventare più presenti e connessi al momento presente, il Qui e ora che sta accadendo, e ci permetterà di accedere a risorse interiori che ci aiuteranno a diventare equilibrati e potenziati.

OBIETTIVI:

- Ridurre lo stress e l'ansia;
- Favorire l'autocontrollo;

- Aiutare il controllo delle emozioni;
- Sviluppare la capacità di concentrazione.

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: Tutte le età.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

È un'attività che può essere integrata alle attività di didattica ordinarie all'inizio o alla fine della giornata di scuola. Più si fa pratica, più si sviluppa la connessione con il proprio corpo attraverso il respiro e si impara ad autoregolarsi e a gestire le emozioni.

METODOLOGIA:

Mindfulness applicata all'ambiente scolastico.

MODALITÀ DI LAVORO:

È un'attività individuale che può essere svolta con tutta la classe.

MATERIALE NECESSARIO:

Puoi mettere della musica molto rilassante come sottofondo per l'esercizio se vuoi, o farlo senza musica.

È possibile utilizzare una ciotola di meditazione / piatti buddisti, per indicare l'inizio e la fine dell'attività. Il suono della ciotola aiuterà la classe a tornare al momento presente e gli studenti lo assoceranno allo stato di meditazione.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

1. Sedetevi su una sedia o sul pavimento con la schiena dritta e il corpo rilassato in una posizione comoda, appoggiando delicatamente le mani sulle ginocchia.
2. Respirate in modo naturale e dite 1 internamente nella vostra mente. Poi respirate lentamente e rilassate i piedi e le dita dei piedi (si può descrivere di più, per sentire come il lasciar andare nel pavimento, ecc. Alzate un dito quando finite, e aspettate tutti prima di passare alla respirazione successiva.
3. Respirate naturalmente e dite 2 interiormente nella vostra mente. Poi, mentre si respira lentamente, rilassate le gambe. Alzate due dita.
4. Respirate di nuovo e dite 3 in silenzio nella vostra mente. Poi, mentre respirate, rilassate la pancia. Alzate 3 dita
5. Respirate di nuovo in modo naturale e dite 4 nella vostra mente. Poi, mentre respirate, concentratevi nel rilassare il petto e polmoni. Alzate 4 dita.
6. Respirate di nuovo lentamente e dite 5 nella vostra mente. Mentre buttate fuori l'aria, rilassate le mani e le braccia, sentite come si rilassano. Alzate 5 dita.
7. Respirate lentamente e contate fino a 6 nella vostra mente. Mentre respirate, rilassate il collo e le spalle. Sentite come i muscoli si rilassano sempre di più. Sollevate 1 dito di nuovo.
8. Respirate lentamente e conta 7 nella tua mente. Respira e rilassa la testa e tutto il viso, sentite come tutta la testa si rilassa. Alzate due dita.
9. Respirate naturalmente quando si contano 8. E mentre respirate, andate a toccare il punto nel vostro corpo dove sentite una contrazione o tensioni, o un punto in cui sentite che avete bisogno di qualche attenzione o relax. E respirate lentamente in quella parte del corpo. Alzate 3 dita.
10. Di nuovo, respirate naturalmente e contate 9. Respirate lentamente, rilassate il cuore e "aprilo". Sollevare 4 dita.
11. Di nuovo, respirate naturalmente e contate 10. Respirate lentamente e rilassate tutto il tuo corpo, piedi, gambe, pancia, mani, petto, testa del collo.... rilassate tutto il corpo mentre espirate. Alzate 5 dita.
12. Quando state per finire, potete aprire lentamente gli occhi e guardare intorno a voi, la stanza, le altre persone che sono con voi.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Sei riuscito a fare silenzio mentre contavi i respiri?

Ti sei sentito rilassato?

Quanti respiri ti ci sono voluti per sentirti rilassato?

La tua mente è rimasta calma o occupata dopo aver finito la meditazione?

COMMENTI PER L'ESECUZIONE

Cerca di sincronizzare la classe facendo contare con le dita.

I bambini piccoli possono contare solo fino a 5.

Può anche essere necessaria una breve introduzione alla meditazione.

GRUPPO CLASSE

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: tutte le età

- Promuovere la cooperazione tra le diverse persone coinvolte;
- Agire secondo le regole della classe e della scuola;
- Incoraggiare la riflessione di gruppo e l'auto-riflessione su atteggiamenti e comportamenti;
- Aumentare i sentimenti/senso di condivisione e rispetto per gli altri.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Durante l'anno scolastico.

Soggetti d'intervento: Lingua nazionale, Studio dell'ambiente, Cittadinanza e Sviluppo.

METODOLOGIA:

Dibattito (Assemblea).

MODALITÀ DI LAVORO:

Gruppo classe.

MATERIALE NECESSARIO:

Due scatole (una verde e una rossa), un foglio A4 e una penna.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Ci dovrebbero essere due piccole scatole in classe (ad esempio scatole di scarpe) - una verde con le parole "è andata bene" e una rossa con le parole "è andata male".

Durante la settimana, gli alunni devono mettere nelle scatole i fogli in cui hanno segnato atteggiamenti e comportamenti (propri o dei loro compagni) che hanno trovato corretti o scorretti, e attività o compiti che hanno apprezzato. Ogni studente deve scrivere il proprio nome sul foglio in modo che possa essere convalidato durante l'assemblea.

Alla fine della settimana, la classe si riunirà in Assemblea per aprire le scatole e riflettere sui risultati. Dovrebbe essere guidato da un presidente, che può essere il rappresentante della classe. Ci dovrebbe essere anche un segretario che deve registrare in un verbale di riunione tutti gli argomenti discussi, così come le decisioni prese dal gruppo. Questo compito può essere svolto da un altro rappresentante di classe. Tuttavia, questi ruoli possono essere a rotazione, ad esempio, seguendo i nomi degli studenti in ordine alfabetico. In questo modo ogni bambino avrà la possibilità di svolgere questi ruoli.

Il presidente dà il via all'assemblea chiedendo al segretario di aprire la scatola verde e leggere i fogli in essa contenuti e poi quella rossa. Mentre i documenti vengono letti, chiede al gruppo di commentare ciò che ascoltano e media il dibattito. Chiede inoltre che i pareri e le decisioni dell'assemblea siano registrati nel verbale della riunione. Alla fine, conclude la

riunione. Dopo essere stato letto e approvato da tutti i membri dell'Assemblea, il verbale viene affisso settimanalmente in classe e firmato sia dal presidente che dal segretario.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Osservazione diretta (partecipazione, interesse, impegno, collaborazione).

CONFLITTI, NO!

OBIETTIVI:

- Negoziare la (ri)soluzione dei conflitti;
- Sviluppare il pensiero critico e creativo;
- Sviluppare la capacità di osservare, analizzare e discutere/argomentare la ragione di un processo decisionale;
- Promuovere la relazione interpersonale per raggiungere un obiettivo comune, condividendo visioni/prospettive diverse.

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: tutte le età

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Materie coinvolte: Espressione artistica, studio dell'Ambiente, della Cittadinanza e dello Sviluppo.

METODOLOGIA:

Gioco di ruolo; lavoro manuale.

MODALITÀ DI LAVORO:

In gruppo.

MATERIALE NECESSARIO:

Carte con la descrizione delle situazioni di conflitto;

Fotocopia;

Materiali diversi a seconda dei giochi di ruolo;

Cartoncini.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Questa attività ha bisogno di uno spazio ampio (come un padiglione per lo sport in palestra). Si devono formare gruppi di 4/5 elementi e scegliere un rappresentante all'interno del gruppo.

Ogni rappresentante del gruppo tira fuori una carta con una situazione di conflitto. Ogni gruppo avrà circa 30/40 minuti per preparare la presentazione della situazione esposta e trovare una soluzione per gestire il conflitto.

Ogni gruppo, uno alla volta, interpreta la propria situazione (conflitto e gestione/risoluzione). Dopo ogni presentazione, gli altri gruppi sono invitati a fare una riflessione critica su ciò che hanno visto.

Successivamente, ogni gruppo dovrebbe anche fare/scrivere un fumetto sulla situazione conflittuale e la sua risoluzione.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Osservazione diretta (partecipazione, interesse, impegno, collaborazione); lavoretti degli alunni.

CANZONE CON RITMI DIVERSI

OBIETTIVI:

FASCIA D'ETÀ SUGGERITA: tutte le età

- Promuovere il lavoro di squadra;
- Riconoscere l'importanza del lavoro di gruppo, rispettando le competenze dei compagni;
- Sviluppare l'amore/gusto per la musica e la scrittura;
- Promuovere la memoria e l'immaginazione musicale;
- Sviluppare e praticare la coordinazione secondo il tempo.

QUANDO IMPLEMENTARE L'ESERCITAZIONE:

Materie coinvolte: Espressione artistica, cittadinanza e sviluppo.

METODOLOGIA:

Lezione pratica

MODALITÀ DI LAVORO:

In gruppo e in classe.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ:

La classe è divisa in gruppi di 4 o 5 elementi. Ogni gruppo dovrà scrivere due strofe di 4 versi sul comportamento che dovrebbe avere nella società (rispetto, cooperazione, solidarietà, amicizia, ...). Questi dovrebbero poi essere presentati come una poesia e cantando un ritornello, con una melodia e un testo creati da loro stessi.

Devono anche creare un ritmo che si adatti alla base temporale.

Dopo aver scritto la poesia e inventato ritmi diversi, prodotti dalle diverse parti del corpo (mani, gambe e piedi), gli alunni devono lavorare insieme per fare una nuova musica.

Questa attività permetterà loro di capire quanto siano essenziali il lavoro di squadra e la coesione.

COME VALUTARE L'ATTIVITÀ:

Osservazione diretta (partecipazione, interesse, impegno, collaborazione).

COME LAVORARE CON I GENITORI

	Attività	<i>Case studies di situazioni difficili che potrebbero succedere a scuola</i>	<i>Gestione dei conflitti</i>	<i>Esempi di dialoghi (includendo alcuni consigli di comunicazione)</i>	<i>Mediazione e negoziazione</i>	<i>Organizzare un lavoro comune</i>	<i>Come coinvolgere i genitori nella vita scolastica</i>	<i>Assertiveness of a Assertività dell'insegnante vs empatia</i>	<i>(Forse) un piano di lezioni educative con i genitori</i>	<i>Sviluppo di diverse abilità da parte dei genitori, per i loro figli es. pensiero critico e autonomo</i>
1	FECE		X	X	X			X		
2	Un libro, un modo per combattere la noia					X	X			
3	Got talent						X			
4	Colazione sana					X	X			
5	Piccolo toolkit per coinvolgere i genitori nella vita scolastica						X			
6	Insegnamento dei genitori delle abilità prosociali								X	
7	Festa della scuola			X	X	X	X			

	Attività	<i>Case studies di situazioni difficili che potrebbero succedere a scuola</i>	<i>Gestione dei conflitti</i>	<i>Esempi di dialoghi (incluendo alcuni consigli di comunicazione)</i>	<i>Mediazione e negoziazione</i>	<i>Organizzare un lavoro comune</i>	<i>Come coinvolgere i genitori nella vita scolastica</i>	<i>Assertiveness of a Assertività dell'insegnante vs empatia</i>	<i>(Forse) un piano di lezioni educative con i genitori</i>	<i>Sviluppo di diverse abilità da parte dei genitori, per i loro figli es. pensiero critico e autonomo</i>
8	Lasciate che vi parli del mio lavoro.../consulenza professionale			X		X	X	X		
9	Ricominciare		X	X	X					
10	Mindfulness nei conflitti	X	X							
11	Facebook Off-line						X			
12	Gioco di memoria dei genitori						X	X		
13	Come Socrate: educare al pensiero critico									X
14	Gioco delle emozioni degli animali									X
15	Scuola dei genitori/scuola per i genitori					X	X			



LIKE-Life Skills For Improving
Primary School Environment
2017-1-HU01-KA201-035988



Erasmus+



WYŻSZA SZKOŁA
Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi

	Attività	<i>Case studies di situazioni difficili che potrebbero o succedere a scuola</i>	<i>Gestione dei conflitti</i>	<i>Esempi di dialoghi (incluendo alcuni consigli di comunicazione)</i>	<i>Mediazione e negoziazione</i>	<i>Organizzare un lavoro comune</i>	<i>Come coinvolgere i genitori nella vita scolastica</i>	<i>Assertiveness of a Assertività dell'insegnante vs empatia</i>	<i>(Forse) un piano di lezioni educative con i genitori</i>	<i>Sviluppo di diverse abilità da parte dei genitori, per i loro figli es. pensiero critico e autonomo</i>
16	Tavola rotonda con... i genitori e i tutori sulla genitorialità positiva		X	X	X	X	X			

FECE

AREA (OBIETTIVI)

1. Gestione dei conflitti;
2. Esempi di dialoghi (inclusi alcuni consigli di comunicazione);
3. Mediazione e negoziazione;
4. Assertività dell'insegnante vs empatia.

BACKGROUND TEORICO (se necessario):

FECE è l'abbreviazione di quattro parole:

- **F come fatti**

All'inizio, ricorda i fatti e il comportamento specifico dell'altra persona. Evita le generalità e fornisci argomenti ed esempi della situazione che non vi è piaciuta. È molto importante valutare il comportamento, non la persona. Per esempio: Ho notato che ancora una volta rispondi al telefono durante il nostro incontro.

- **E come emozioni (e sentimenti)**

Nella fase successiva, parla dei tuoi sentimenti ed emozioni. Descrivi l'effetto che il comportamento ha avuto su di voi. Per esempio: Mi dispiace che per te una conversazione telefonica sia più importante che parlare con me.

- **C come conseguenze**

Poi concentrati sulle conseguenze e presenta una visione di ciò che può accadere se l'altra persona non cambia il suo comportamento. In questo modo l'altra persona saprà a quale reazione potrebbe venire incontro in futuro se mantenesse il suo comportamento negativo. Per esempio: Comportamenti di questo tipo rendono impossibile per noi discutere di un argomento importante.

- **E come expectations (aspettative)**

Esprimi chiaramente le tue aspettative su ciò che potrebbe accadere in modo diverso. È molto importante concludere la conversazione con informazioni su ciò che ci si aspetta dall'altra persona. Per esempio: La prossima volta mi aspetto che impostiate il telefono in modalità silenzioso prima della conversazione.

DESCRIZIONE:

Una buona comunicazione rende la vita più facile. Avviate una conversazione seguendo le regole della FECE sui seguenti argomenti:

- come educatore con il genitore di uno studente che ha picchiato un amico (la persona A è un educatore, la persona B un genitore),
- come genitore con un insegnante che infrange le regole di valutazione (la persona A è un genitore e la persona B è un insegnante).

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

- Se e in che misura il principio FECE è stato attuato in collaborazione con i genitori?
- Quali sono gli effetti di questo metodo di lavoro?

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile):

Suggerimento: il compito può essere svolto sotto forma di esercizio nel gruppo di insegnamento prima che l'insegnante introduca le regole FECE lavorando con i genitori.

UN LIBRO, UN MODO PER COMBATTERE LA NOIA

AREA (OBIETTIVI)

1. Pianificazione del lavoro comune;
2. Come coinvolgere i genitori nella vita scolastica.

DESCRIZIONE:

I genitori vanno a scuola per leggere/esplorare una storia, la cui materia viene precedentemente concordata con l'insegnante, e sarà in accordo con i contenuti o le materie in cui la classe lavorerà.

All'inizio dell'anno scolastico è prevista l'attività "Un libro un modo per combattere la noia". I genitori sono informati sull'attività durante il primo incontro, all'inizio dell'anno scolastico. L'idea è quella di leggere ai bambini della classe libri/storie in biblioteca. La lettura condivisa ha luogo una volta al mese. All'inizio dell'anno scolastico, i genitori insieme all'insegnante di classe, stabiliscono il programma degli incontri in biblioteca e scelgono i libri/storie che vorrebbero leggere ai bambini. I genitori possono scegliere libri / storie che gli sono piaciuti, ad esempio, nella loro infanzia. Al fine di coinvolgere i genitori di tutti i bambini nelle attività scolastiche durante un incontro, il libro può essere letto, ad esempio, da due genitori, oppure è possibile proporre incontri più frequenti, ad esempio due volte al mese.

La fase successiva dell'attività può essere una discussione con gli studenti su, ad esempio, personaggi di un libro, sulla storia, ecc. L'attività può concludersi con la realizzazione di un poster sul libro/racconto da parte dei bambini (o insieme ai genitori).

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

- Osservazione diretta;
- Numero di genitori coinvolti nell'attività "Un libro, un modo per combattere la noia";
- Numero di incontri tenuti;
- Numero di libri/storie lette.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile):

Di solito i genitori sono molto disposti a prendere parte a questo tipo di attività. Vale la pena prestare attenzione al fatto che ogni genitore è coinvolto su un piano di parità nella realizzazione dell'attività - in modo che chiunque voglia leggere il libro possa farlo. Anche per i bambini è molto importante che i genitori siano coinvolti in questa attività. Da un lato, è un'attività semplice che rafforza la cooperazione dei genitori con la scuola in una forma molto piacevole, dall'altro lato, promuove anche la lettura e incoraggia gli alunni a leggere i libri a casa da soli.

GOT TALENT

AREA (OBIETTIVI)

1. Come coinvolgere i genitori nella vita scolastica
2. Attività comuni dei bambini con i genitori
3. Una dimostrazione dei talenti, dei punti di forza dei bambini e dei genitori - rafforzare il rapporto tra bambini e genitori, così come con la scuola.

DESCRIZIONE:

L'idea dell'attività si basa sulla formula del popolare programma televisivo "Got talent", trasmesso in molti paesi del mondo.

Durante l'anno scolastico, l'insegnante di classe progetta un'esibizione di tutta la classe. Lo spettacolo può avere luogo, ad esempio, alla fine del semestre invernale.

L'insegnante, insieme ai genitori e agli alunni, organizza un programma di spettacolo. L'idea è che ogni bambino prepari la presentazione di un talento insieme ad almeno un genitore.

Il giorno dello spettacolo viene preparata una scena in cui tutti i partecipanti presentano i loro talenti.

Lo spettacolo si conclude con un applauso condiviso e un ringraziamento da parte dell'insegnante.

Alla fine, tutti i partecipanti possono riunirsi per un rinfresco comune (ad esempio, ognuno dei genitori porta un piccolo spuntino e viene preparato un tavolo svedese).

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

- Numero di persone coinvolte nell'attività.
- Numero di esibizioni.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile):

Anche l'insegnante può essere coinvolto in un'esibizione e prepararne una mostrando un suo talento.

È importante che gli spettacoli possano essere eseguiti in classe.

COLAZIONE SANA

AREA (OBIETTIVI)

1. Pianificazione del lavoro comune;
2. Come coinvolgere i genitori nella vita scolastica.

DESCRIZIONE:

Organizzazione di colazioni cicliche a scuola, ad esempio una volta al mese, dove gli alunni si incontrano con i genitori. Per ogni colazione, i genitori si mettono d'accordo e condividono la preparazione di pasti, spuntini, bevande, ecc.

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

- Numero di colazioni organizzate;
- Numero di genitori e alunni che hanno preso parte alle colazioni.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile):

Questa iniziativa raggiunge il suo scopo se tutti i genitori sono coinvolti.

Per variare la colazione, ogni colazione può essere effettuata secondo un determinato tema, ad esempio qualche verdura specifica.

PICCOLO TOOLKIT PER COINVOLGERE I GENITORI NELLA VITA SCOLASTICA

AREA (OBIETTIVI):

1. 1. Sviluppare una maggiore comprensione del coinvolgimento e dell'impegno dei genitori per gli insegnanti che lavorano con le scuole per comprendere l'importanza di lavorare con i genitori in partenariato e per ottenere alcune idee pratiche su come portare avanti questo lavoro in ambito scolastico.
2. 2. Acquisire abilità pratiche e idee per sostenere gli alunni nell'opera di coinvolgimento dei genitori a livello professionale e a livello di approccio scolastico globale.

BACKGROUND TEORICO:

Un fattore tra le strategie didattiche che fornisce un barometro affidabile per il successo degli studenti è il "coinvolgimento dei genitori". In effetti, è fondamentale. Secondo diverse fonti, a prescindere dal reddito o dal background, gli studenti con genitori coinvolti hanno maggiori probabilità di avere voti alti e ottimi punteggi ai test, frequentano regolarmente la scuola, hanno migliori capacità sociali, mostrano un comportamento migliore e si adattano bene alla scuola.

I dati sono così significativi, uno dei compiti fondamentali per gli insegnanti deve essere quello di favorire/incoraggiare il coinvolgimento dei genitori nell'educazione dei loro figli. Ci sono tante **strategie didattiche** per farlo quanti sono i genitori che hanno bisogno di alternative alla tradizionale conferenza genitori-insegnanti e alla sera di ritorno a scuola.

La creazione di un programma di successo di coinvolgimento della famiglia richiede la selezione di programmi, attività e strategie efficaci, mirate e adeguate al sito e ai partecipanti.

Anche se tutte le scuole possono utilizzare il quadro di sei tipi di coinvolgimento come guida, ogni scuola deve scegliere pratiche che aiutino a raggiungere obiettivi significativi e a soddisfare le esigenze degli studenti e delle famiglie.

- TIPO 1--GENITORIALITÀ: Aiutare le famiglie ad acquisire capacità genitoriali e di educazione dei figli, comprendere lo sviluppo dei bambini e degli adolescenti e creare condizioni di vita che sostengano i bambini come studenti di ogni età e livello di istruzione. Aiutare le scuole a comprendere le famiglie.

- TIPO 2--COMUNICAZIONE: Comunicare con le famiglie riguardo ai programmi scolastici e sui progressi degli studenti attraverso una comunicazione efficace da scuola a casa e da casa a scuola.

- TIPO 3--VOLONTARIATO: Migliorare il reclutamento, la formazione, il lavoro e gli orari per coinvolgere i membri delle famiglie come volontari e il pubblico nella scuola o in altri luoghi per sostenere gli studenti e i programmi scolastici.

- TIPO 4—APPRENDERE A CASA: Coinvolgere le famiglie con i loro figli in attività di apprendimento a casa, compresi i compiti a casa e altre attività e decisioni legate al curriculum.

- TIPO 5—PRENDERE DECISIONI: Includere le famiglie come partecipanti alle decisioni scolastiche, alla governance e all'advocacy attraverso il PTA/PTO, i consigli scolastici, i comitati e altre organizzazioni di genitori.

- TIPO 6—COLLABORARE CON LA COMUNITÀ: Coordinare risorse e servizi per le famiglie, gli studenti e la scuola con aziende, agenzie e altri gruppi e fornire servizi alla comunità.

Di seguito sono indicati alcuni **suggerimenti** e **attività generali** che possono contribuire a coinvolgere i genitori nella vita scolastica.

DESCRIZIONE

Strategie di insegnamento a porte aperte

Essere disponibili quando i genitori lo sono. I genitori sono più propensi a partecipare a conferenze quando gli insegnanti offrono una varietà di opzioni di programmazione. Ciò significa prima della scuola e dopo le lezioni, via e-mail o whatsapp, anche una telefonata. Certo, non si può fare sempre così, ma siate flessibili. Per alcuni genitori, gli unici momenti che hanno a disposizione sono al di fuori del tradizionale orario di lavoro.

Creare un ambiente amichevole per la famiglia

Incoraggiare il coinvolgimento dei genitori in classe. Rendere la famiglia importante in classe. Accogliere i genitori che fanno volontariato dentro o fuori dalla classe. Mostrare loro che apprezzate il loro tempo spiegando il modo migliore in cui possono aiutare come volontari in classe. Fornire linee guida in modo che non si chiedano perché sono lì o si sentono imbarazzati perché "hanno fatto qualcosa di sbagliato".

Invitare i genitori a condividere la loro esperienza. Ad esempio, se si parla di biologia, invitate un genitore biologo per rendere reale l'argomento scientifico per gli studenti. Si potrebbero anche invitare i genitori a fare colazione o a pranzo con il loro bambino.

Rendere più facile partecipare mettendo il più possibile online per i genitori. Questo include fogli di iscrizione, utilizzando programmi come Google Forms.

Lezioni dei genitori

Offrire lezioni per i genitori su argomenti su cui

1 vogliono saperne di più,

ovvero

2 i loro studenti stanno imparando, come modo per aiutare i genitori a capire o assistere i loro figli. ciò può essere offerto mentre i genitori sono in attesa che gli studenti finiscano le attività del doposcuola. tutto ciò può anche essere reso disponibile online tramite Google Hangout o Skype. Siate consapevoli delle diverse esigenze dei diversi genitori, perché alcuni tornano a casa troppo tardi per fare attività durante l'orario scolastico. Per questo motivo, potrebbe essere utile effettuare un sondaggio prima che la classe dei genitori inizi a scoprire quale orario funziona meglio per i genitori.

Qui ci sono suggerimenti su argomenti che potrebbero essere considerati più interessanti:

- Mostrare come accedere e utilizzare il sito web della scuola.
- Mostrare come accedere ai report online dei voti delle classi.
- Mostrare come utilizzare la biblioteca online della scuola o altri servizi scolastici.
- Esaminare ciò che viene coperto nelle classi (a seconda di chi è nella classe dei genitori).
- Fornire le competenze che i genitori vogliono, ad esempio saper fare un volantino per la squadra di calcio della scuola.

- Rispondere alle domande tecniche che hanno da problemi non scolastici, anche se si tratta di un sistema domestico.

Aiutare dentro/fuori la classe

Rendere più facile per i genitori accedere da casa ai materiali richiesti attraverso un blog o un sito web di classe. Inoltre, rendere più facile per i genitori estendere l'interesse di un bambino per qualcosa che è successo in classe - condividere il loro entusiasmo con i genitori. Per rendere più facile ai genitori trovarli, questi possono essere raccolti su una pagina iniziale della classe su Internet. Questa pagina dovrebbe includere molti link a misura di bambino che i genitori possono permettere al loro bambino di visitare in tutta sicurezza. Un sacco di genitori fanno di questa pagina la home page del loro bambino sul proprio computer. Lo conoscono da scuola e sanno esattamente dove trovare i siti web che hanno usato a scuola.

Conferenze Genitori/Insegnanti

Le conferenze genitori-insegnanti offrono l'opportunità di migliorare la comunicazione sui progressi dei loro figli.

Una conferenza di successo può richiedere un po' di pianificazione:

- per prima cosa, inviare a casa un avviso per confermare il giorno e l'ora della conferenza.
- Successivamente, preparare il materiale prima della conferenza, per essere sicuri di avere tutta la situazione sotto controllo quando le famiglie arriveranno. Fate una lista degli oggetti che non possono mancare e consegnateli ai genitori durante la conferenza. Ovviamente, il numero di elementi/documenti varia in relazione alla durata della conferenza.
- Infine, prepararsi per il feedback dei genitori e dare seguito a qualsiasi strategia o soluzione da realizzare.

Ospitare un Open House

Molti insegnanti organizzano una serata speciale a porte aperte o di ritorno a scuola. Questo incontro è un ottimo modo per i genitori per poter dare uno sguardo all'interno di quello che il loro bambino fa durante tutto il giorno. È anche il momento perfetto per reclutare genitori come volontari per le attività.

Per renderla una serata di successo, inviate un invito personale ad ogni famiglia e pianificate una presentazione che sia davvero invitante. Assicuratevi di includere una breve sezione su voi stessi, così come sui vostri obiettivi per l'anno.

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

È possibile massimizzare i benefici della valutazione se la valutazione è integrata nelle attività in corso del programma. I Program Manager spesso vedono la valutazione come qualcosa che un outsider "fa" a un programma dopo che è finito, o come un'attività "appiccicata" semplicemente per far piacere ai finanziatori. Purtroppo, molti programmi sono valutati in questo modo. Questo approccio limita enormemente i benefici che i responsabili di programma e il personale possono trarre da una valutazione. La pianificazione della valutazione dovrebbe iniziare contemporaneamente alla pianificazione del programma in

modo da poter utilizzare il feedback di valutazione per informare le operazioni del programma.⁷

Il suggerimento è quello di "misurare" la soddisfazione dei genitori con il coinvolgimento dei Services Questionnaire, assicurando che ad ogni persona intervistata vengano presentate esattamente le stesse domande, e questo aiuta con l'affidabilità dei risultati. I questionari possono essere consegnati tramite interviste faccia a faccia, interviste telefoniche, moduli auto-compilati, mail out o online (vedi Survey Monkey). I questionari possono essere distribuiti sia via e-mail che per posta. I fogli di risposta possono essere raccolti in un workshop, oppure possono essere ritirati in un workshop e rispediti per posta. Queste possono anche essere spedite in modo da ridurre i costi di spedizione, quando sono incluse nella posta ordinaria, come la distribuzione di schede informative.

Metodo

1. Bozza delle domande. Mantenerle il più brevi possibile.
2. Provare le domande con un piccolo campione (gruppo pilota) per determinare se sono imparziali, semplici e non soggette a interpretazioni errate.
3. Indicare lo scopo del questionario all'inizio.
4. Includere dati qualitativi (ad es. età, sesso, indirizzo, educazione, ecc.) per consentire un'ulteriore estrapolazione dei risultati.
5. Includere eventuali nuovi nomi/indirizzi nella mailing list.
6. Inviare insieme al materiale informativo stampato.
7. Se il bilancio lo consente, fornire una risposta gratuita per posta (busta indirizzata affrancata; cassetta postale gratuita, ecc).
8. Documentare le risposte nell'ambito del processo di partecipazione.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE:

È importante sapere che ci sono diversi inibitori del programma:

- l'assenza di un budget adeguato;
- limitazioni delle strutture che restringono il numero e la portata delle attività;
- la mancanza di tempo disponibile per gli insegnanti e lo sviluppo delle attività.

Raccomandiamo di prestare attenzione a queste situazioni in quanto altre scuole e dirigenti considerano programmi simili.

ALTRE RISORSE UTILI (es. link dove è possibile trovare più informazioni su un determinato argomento):

Questionario - Soddisfazione dei genitori sui servizi per il coinvolgimento dei genitori nella vita scolastica

Le saremmo grati se volesse dedicare qualche minuto alla compilazione del seguente questionario. Aiuterà a pianificare e fornire servizi per coinvolgere i genitori nella vita scolastica nell'area [nome].

⁷ A Toolkit for Family Involvement in Education, Oregon Department of Education, 2006

D1. Quale genere di servizi di supporto alla genitorialità per la partecipazione alla vita scolastica utilizzate e con quale frequenza li utilizzate?

	Più di una volta a settimana	Una volta a settimana	Più di una volta al mese ma meno di una volta a settimana	Una volta al mese	Più di una volta all'anno ma meno di una volta al mese	Una volta all'anno
Servizi di partecipazione 1						
Servizi di partecipazione 2						
Servizi di partecipazione 2						
Servizi di partecipazione 2						

D2: Quale genere di servizi di supporto alla genitorialità per il coinvolgimento nella vita scolastica vorresti utilizzare e con quale frequenza li utilizzeresti? **Si prega di aggiungere un'illustrazione, se disponibile. Può aiutare a capire la tua idea da parte dei lettori.**

	Più di una volta a settimana	Una volta a settimana	Più di una volta al mese ma meno di una volta a settimana	Una volta al mese	Più di una volta all'anno ma meno di una volta al mese	Una volta all'anno
Servizi di partecipazione 1						
Servizi di partecipazione 2						
Servizi di partecipazione 2						
Servizi di partecipazione 2						

D3. Ci sono ragioni per cui non può accedere ai servizi di sostegno ai genitori per il coinvolgimento nella vita scolastica della propria comunità? *Segnare tutte le caselle che si applicano al vostro caso.*

Non ce ne sono	
Ho problemi legati al trasporto	Passare alla D4
Ho bisogno di sostegno per l'assistenza all'infanzia	Passare alla D5
I tempi/orari non sono adeguati	
Sono troppo lontani	
Non sono adeguati	Passare alla D6
Non sono accessibili	
Altro (si prega di specificare)	

D4. Quale tipo di mezzo di trasporto la aiuterebbe ad accedere a questi servizi?

- Taxi
 Bus
 Altro: si prega di indicare

D5. Di quale genere di assistenza all'infanzia avreste bisogno per accedere al programma di servizi di supporto alla genitorialità per il coinvolgimento nella vita scolastica? *Contrassegnare una casella.*

	Mattina	Pomeriggio	Sera	Tutto il giorno
Assistenza all'infanzia				
Assistenza all'infanzia specializzata: Si prega di specificare _____				
Altro: si prega di descrivere				

D6. Perché i servizi di sostegno ai genitori per il coinvolgimento nella vita scolastica non sono adatti alla vostra famiglia?

D7. Come descriveresti la tua esperienza nel trovare servizi di supporto alla genitorialità per il coinvolgimento nella vita scolastica della tua comunità?

Contrassegnare soltanto una casella.

Molto facile	Abbastanza facile	Okay	Difficile	Molto Difficile

Perchè la pensa così?

In questa sezione del questionario, vorremmo avere qualche dettaglio in più su di voi e sulla vostra famiglia.

.....

https://www.tusla.ie/uploads/content/Parental_Participation_Toolkit_Dec_2015.pdf

http://expandedschools.org/sites/default/files/TASC_FamilyEngagement_Resource%20Guide.pdf

https://www.michigan.gov/documents/mde/4a_Final_Toolkit_without_bookmarks_370151_7.pdf

<https://nhspeciald.org/wp-content/uploads/2017/08/Updated-2017-Family-Engagment-Manual.pdf>

GENITORI CHE INSEGNANO LE ABILITÀ PROSOCIALI

AREA (OBIETTIVI):

1. Adottare strategie che promuovano attivamente l'uso delle abilità sociali in contesti, situazioni e con diversi individui.
2. Insegnare ai genitori ad insegnare ai figli ad essere prosociali. Coinvolgere i genitori nel processo di insegnamento delle abilità sociali può aiutare a promuovere la generalizzazione delle abilità di vita.

BACKGROUND TEORICO:

Diverse ricerche dimostrano che le basi dello sviluppo e della socializzazione vengono apprese nella prima infanzia. Insegnare questi comportamenti prosociali fin dall'inizio della vita può contribuire al successo sociale e accademico di un bambino nella scuola man mano che cresce. Quando vi rendete conto che i bambini hanno afferrato questi concetti da piccoli, nella fase iniziale, dite loro che hanno imparato, lodate le loro conoscenze e incoraggiateli a mantenere i buoni comportamenti.

Anche se insegnare agli studenti le abilità prosociali e di vita è una buona opzione, è più utile adottare strategie che promuovono attivamente l'uso delle abilità sociali in ambienti, situazioni e con individui diversi. Coinvolgere i genitori nel processo di insegnamento delle abilità sociali può aiutare a promuovere la diffusione delle abilità di vita.

Ci sono diversi modi in cui gli insegnanti possono insegnare ai genitori ad insegnare ai loro figli a diventare prosociali. L'insegnamento casuale permette agli insegnanti e ai genitori di capitalizzare i momenti di insegnamento, facendo in modo che i genitori insegnino, sollecitino e rafforzino l'uso delle abilità a casa. Ai genitori può anche essere insegnato a condurre autopsie delle abilità sociali, che comportano la discussione dei risultati dell'uso (o del mancato uso) di un'abilità sociale. Come coach emotivi, i genitori possono aiutare i bambini a comprendere e gestire le loro emozioni e aiutare i bambini a diventare più competenti nel risolvere problemi sociali.

DESCRIZIONE:

Potrebbero essere utilizzati diversi tipi di intervento dei genitori a casa, guidati dagli insegnanti a scuola. Qui ci sono gli interventi specifici da realizzare a casa:

1. Insegnamento causale

Per generazioni, i genitori hanno ricordato e spronato i figli a comportarsi in modo socialmente appropriato. Questi insegnanti e genitori sfruttano i "momenti istruttivi", che promuovono la generalizzazione delle competenze sociali. Ad alcuni genitori, tuttavia, deve essere insegnato come insegnare intenzionalmente. L'insegnamento casuale implica l'insegnamento di abilità sociali in situazioni naturali e l'incoraggiare i bambini ad utilizzare le abilità sociali nei momenti appropriati. Le sezioni seguenti descrivono un laboratorio che gli

insegnanti possono utilizzare per insegnare ai genitori ad insegnare incidentalmente le abilità sociali.

Ai genitori viene insegnato prima di tutto a selezionare quali abilità sociali insegnare durante un **laboratorio**. L'insegnante fornisce esempi di varie abilità sociali e aiuta i genitori a identificare cosa insegnare e rafforzare a casa. L'insegnante dovrebbe incoraggiare i genitori a selezionare le competenze che essi e gli altri membri della famiglia apprezzano. Idealmente, insegnanti e genitori identificheranno le abilità che sono di importanza capitale sia a casa che a scuola. Una volta che l'insegnante fornisce esempi, i genitori di solito hanno poche difficoltà a identificare le abilità da insegnare.

Dopo che l'insegnante e i genitori hanno selezionato insieme le abilità di vita, l'insegnante aiuta i genitori a identificare:

- Situazioni in cui insegnarle
- Le volte/occasioni durante il giorno in cui gli potrebbe capitare di insegnarle

Poi, l'insegnante insegna ai genitori:

- utilizzare un sistema di suggerimenti utilizzando scenari di gioco di ruolo
- per modellare il comportamento sociale desiderato se il richiamo verbale non funziona: "Suzie, vieni qui e gioca con la mia Furby." Se il bambino ancora non usa l'abilità, ai genitori viene insegnato ad usare i suggerimenti fisici per guidare il bambino. Ad esempio, il genitore potrebbe tenere il braccio del bambino per estendere un giocattolo ad un amico. Viene sottolineata la necessità di rafforzare o lodare i bambini per l'uso di adeguate abilità sociali (o le loro "approssimazioni successive"), e i genitori si esercitano nel lodare attraverso ulteriori giochi di ruolo. È molto importante sottolineare l'importanza di fornire ai genitori delle lezioni campione per ogni abilità da insegnare che hanno individuato (vedi Tabella).

Modelli e tecniche popolari per affrontare i rimandi disciplinari

Opportunità di configurazione

Suggerimento e Lode

Insegnare quando la sorella minore dice o fa qualcosa di spiacevole mentre si gioca.

Spunto: (Nome), cosa puoi fare quando ti senti arrabbiato?

Una cosa che puoi fare quando sei arrabbiato è fermarti e contare fino a dieci prima di fare o dire qualcosa di cui potresti sentirti in colpa in seguito.

Dopo esserti calmato, puoi dire a (nome della sorella) cosa ha detto o fatto per farti arrabbiare. Mostrami cosa puoi fare quando sei arrabbiato.

Lode: Hai davvero affrontato bene la tua rabbia. Hai mostrato autocontrollo - proprio come fanno gli adulti. Hai davvero fatto un buon lavoro di non lasciare che la tua rabbia si controlla.

Nota. Da Let's Be Social Home Program, di M. Innocenti, S. Rule, e J. Stowitschek, 1987, Logan: Utah State University. Copyright 1987 da Outreach and Development Division, Developmental Center for Handicapped Persons, Utah State University. Adattato con l'autorizzazione di Linda K. Elksnin e Nick Elksnin, in Teaching Parents to Teach Their Children to be Prosocial.

Dopo il **workshop**, gli insegnanti monitorano l'insegnamento intenzionale dei genitori attraverso appunti a casa, telefonate e incontri faccia a faccia. La procedura può essere insegnata ai genitori in un breve periodo di tempo e richiede pochissimo tempo per l'implementazione da parte dei genitori a casa.

2. Dissezione delle abilità sociali

Condurre una dissezione delle abilità di vita implica discutere:

- cosa ha fatto il bambino,
- cosa è successo quando il bambino l'ha fatto,
- la direzione del risultato (cioè, era positivo, negativo o neutro?), e
- cosa farà il bambino la prossima volta.

Le dissezioni delle abilità sociale possono essere eseguite in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo. Sono un mezzo efficace per aiutare i bambini a migliorare la loro capacità di valutare una situazione sociale, selezionare l'abilità appropriata e valutare l'efficacia dell'abilità. Le dissezioni delle abilità sociali promuovono efficacemente la generalizzazione di tali abilità sociali e di problem-solving.

3. Coaching emozionale

L'IE può essere più importante del QI quando si tratta di risultati di vita positivi. Secondo Goleman, l'intelligenza emotiva è composta da cinque domini: conoscere le proprie emozioni, gestire le emozioni, motivare se stessi, riconoscere le emozioni negli altri e gestire le relazioni utilizzando le abilità sociali.

I genitori diventano allenatori emotivi e usano i momenti emotivi come opportunità per aiutare i bambini a diventare più consapevoli emotivamente. Gli individui emotivamente consapevoli sanno quando provano un'emozione, capiscono i loro sentimenti e comprendono i sentimenti degli altri. Ai genitori può essere insegnato ad usare un processo di coaching emozionale in 5 fasi come segue.

Step 1: Essere consapevoli delle emozioni del bambino

I genitori (e gli insegnanti) devono allenarsi a non trascurare, ignorare o banalizzare le emozioni negative dei bambini. Una strategia utile è quella di collocare la situazione all'interno di un contesto adulto.

Step 2: Riconoscere un'emozione come opportunità di insegnamento

Riconoscere le emozioni scomode è un'opportunità per insegnare e creare intimità, piuttosto che un motivo per criticare, rimproverare o punire il bambino per aver vissuto questi sentimenti.

Step 3: Convalidare l'emozione ascoltando in modo empatico

È importante ascoltare piuttosto che consigliare il bambino o imporre una logica alla situazione a questo punto.

La maggior parte di noi ha avuto esperienze simili; volevamo l'affermazione, non la valutazione.

Step 4: Aiutare il bambino ad etichettare l'emozione

Le sensazioni vengono trasmesse principalmente attraverso l'espressione facciale, il linguaggio del corpo e il tono della voce. Spesso gli adulti non riescono a capire che i bambini confondono le emozioni. I genitori devono etichettare verbalmente le emozioni per fornire ai bambini il linguaggio delle emozioni. Aiutare i bambini ad usare il linguaggio appropriato, apporre un'etichetta su un sentimento rende meno spaventoso e sottolinea il fatto che altre persone provano sentimenti simili.

Step 5: Porre dei limiti e aiutare il bambino a risolvere il problema

I genitori possono insegnare ai loro figli a risolvere più efficacemente i problemi sociali solo se pongono dei limiti al comportamento dei bambini.

La sequenza per risolvere un problema è la seguente:

1. Definire il problema.
2. Identificare le possibili soluzioni.
3. Considerare i risultati di ogni soluzione.
4. Implementare una soluzione.
5. Valutare l'efficacia della soluzione.

I bambini al di sotto dei 10 anni possono avere difficoltà a prendere in considerazione soluzioni multiple; i genitori possono dover presentare una soluzione alla volta e far valutare ogni opzione a turno.

ESEMPI

A. Accettare un complimento

Obiettivo di apprendimento: Sviluppare la capacità di accettare i complimenti

Abilità: Comunicazione interpersonale

(padre/madre) Chiedi a tuo figlio una definizione di "complimento".

Digli:

Ricevere complimenti ti incoraggia a "continuare a fare un buon lavoro". Di solito ti fa sentire bene con te stesso, ma a volte può essere difficile accettare un complimento. Ci si potrebbe sentire in imbarazzo per quello che la persona ha detto, o si potrebbe anche pensare che non è vero. Forse, non ti piace quando un adulto ti fa i complimenti davanti ad altri bambini. potresti pensare che gli alti bambini potrebbero risentirsi se tu ricevi un complimento e pensare che avete la puzza sotto il naso.

È importante imparare ad accettare un complimento, così come è importante imparare a fare un complimento. Il complimento è una parte importante per avere una buona comunicazione interpersonale, specialmente per avere nuovi buoni amici.

Il modo più semplice per accettare un complimento è dire semplicemente "Grazie". Puoi anche ricambiare con un altro complimento. Per esempio, se qualcuno dice: "Mi piacciono molto le tue nuove scarpe da ginnastica", si potrebbe dire: "Grazie. Mi piacciono anche le tue".

Chiedi a tuo figlio di andare per primo e farti i complimenti. Dovresti dire "Grazie" e fare un complimento in cambio. Ripetere questi passi tre volte.

Assicurati che il tuo bambino abbia anche le possibilità di ricevere complimenti (piuttosto che iniziare lui per primo).

B. Fare domande

Obiettivo di apprendimento: Capire l'importanza di porre domande durante una conversazione

Abilità: Comunicazione interpersonale

Dillo a tuo figlio:

Fare domande è il modo migliore per ottenere quante più informazioni possibili su un argomento. Quando fai domande, dimostri di essere interessato agli altri e a proseguire la conversazione. Imparerai anche cose dalle risposte delle persone che ti renderanno un amico migliore.

Per fare pratica, tu (madre/padre) concentrati segretamente su qualcosa nella stanza (ad esempio, una foto) e dai un indizio, come "Sto pensando a qualcosa sul muro". Tuo figlio fa domande (ad esempio, "Di che colore è?" o "Su quale muro è?") finché non indovina l'oggetto.

Seguire i suggerimenti qui sotto e fare in modo che il tuo bambino faccia pratica facendo domande.



Ecco l'inizio di una conversazione che voi e vostro figlio potreste avere. Dopo aver letto le tue parti, continua la conversazione componendo altre tre domande e risposte.

Tu: Ho un gatto. Tuo figlio: Qual è il suo nome?

Tu: Kitty. Tuo figlio: Di che razza è?

Tu: Un Devon Rex. Tuo figlio: _____

Tu: _____ Tuo figlio: _____

Tu: _____ Tuo figlio: _____

Poi, Tuo figlio dovrebbe dirti tutto quello che ha imparato su Kitty, cominciando con "Hai un gatto di nome Kitty..."

Ora, cambia l'ordine. Tuo figlio inizia la conversazione dicendo: "Ho un amico". Quando cinque domande sono state poste e hanno ricevuto risposta, tocca a te raccontare al tuo bambino quello che hai imparato sul suo amico, cominciando con "Hai un amico..."

C. Essere Assertivo

Obiettivo di apprendimento: Insegnare ai bambini come far valere i propri diritti senza violare i diritti altrui.

Abilità: L'assertività

Spiega a tuo figlio che c'è una differenza tra l'essere assertivo e l'essere aggressivo.

(Madre/Padre) Diglielo:

Hai molti diritti diversi, tra cui il diritto di essere al sicuro e il diritto di poter tenere le cose che possiedi. Se qualcuno ti minaccia, ti prende in giro o prende qualcosa che ti appartiene, ti tolgono i tuoi diritti e sono aggressivi.

Essere assertivi significa difendere i propri diritti o quelli altrui. Non significa togliere i diritti degli altri. Per esempio, se un bambino afferrasse il tuo libro e tu reagissi spingendolo, entrambi sareste aggressivi. Se gli avessi detto chiaramente e con fermezza di restituire il tuo libro, saresti stato assertivo. È importante essere assertivi, difendendo se stessi e anche gli altri bambini, soprattutto se sono più giovani o più piccoli. Non è sempre facile e può significare parlare quando si ha paura. Anche se vi sentite come se steste chiacchierando, potreste aver bisogno di un adulto che vi aiuti.

Chiedete a vostro figlio di condividere esempi di assertività pensando al proprio comportamento o a partire dalle sue osservazioni.

Fate l'Assertivo e l'Assertore a turno con il vostro bambino e giocate di ruolo nelle situazioni descritte di seguito. Assicuratevi che i bambini abbiano la possibilità di essere sia Assertore che Aggressore.

Aggressore: Sei un bullo che cerca di prendere la merenda dell'altra persona.

Assertore: Cerchi di fermare il bullo senza essere scortese o arrabbiato.

Aggressore: Dici qualcosa di significativo sulla famiglia dell'altro bambino.

Assertore: Rispondi con calma e fermezza, dicendo come ti senti senza arrabbiarti.

Aggressore: Tu chiami l'altro bambino "stupido", perché ha problemi a scuola.

Assertore: Dici come il chiamare persone con nomignoli offensivi ti fa sentire senza iniziare a litigare.

Aggressore: Fai smorfie per infastidire l'altro bambino.

Assertore: Dici qualcosa per fermare questo comportamento, e se continua, lo ignori.

Aggressore: Prendi in giro l'altro bambino per il suo taglio di capelli.

Assertore: Dici al bambino che prende in giro che non ti piace essere preso in giro con una voce calma, ma ferma.

Aggressore: Hai rotto un giocattolo, ma menti e dici che è stato l'altro bambino

Assertore: Dici all'altro bambino come ti senti riguardo alla situazione senza arrabbiarti.

Aggressore: Salti la fila al cinema davanti all'altro bambino.

Assertore: Dici che saltare la fila è infrangere le regole. Poi decidi la soluzione migliore al problema senza litigare o litigare.

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Possiamo usare tre semplici indicatori per valutare se le pratiche relative alle abilità prosociali hanno avuto un impatto sui bambini. Lo sviluppo delle abilità prosociali può essere visto come un processo in tre parti:

- In primo luogo, nella fase di riconoscimento, il bambino deve essere in grado di determinare se qualcuno ha bisogno di aiuto.
- In secondo luogo, il bambino deve decidere se aiutare o non agire.
- In terzo luogo, il bambino deve agire selezionando ed adottando un comportamento appropriato per quella situazione.

ESEMPI DI ABILITÀ APPRESA PER RISOLVERE PROBLEMI COMPORTAMENTALI	
Problema comportamentale	Abilità appresa
Urlare quando non si riesce ad ottenere qualcosa che vuole	Usa <i>per favore e grazie</i>
Pretendere — “dammi”	Chiedere — “dammi”
Urlare — “è mio”	Come condividere
Fare del male a qualcuno. Urlare fuori controllo	Come affrontare i sentimenti di rabbia. dire " <i>mi dispiace</i> ".
Interrompere o insistere per fare qualcosa subito	Accettare un no come risposta

COMMENTI PER L'ESECUZIONE:

È stato dimostrato che i compiti a casa hanno un effetto positivo sui risultati accademici di uno studente. I compiti a casa offrono ai bambini l'opportunità di utilizzare le abilità sociali in quanto le situazioni si presentano in ambienti naturali, piuttosto che artificiali, ed è anche un ottimo modo per coinvolgere i genitori nell'istruzione delle abilità sociali e per favorire la collaborazione casa-scuola.

I compiti a casa per le competenze sociali sono adeguati quando si tratta di un'estensione pianificata del lavoro in classe e sono valutati da insegnanti, studenti e genitori.

ALTRE RISORSE UTILI (Es. Altri link in cui è possibile trovare più informazioni su un determinato argomento):

<https://www.parentingscience.com/social-skills-activities.html>

<http://www.parenthelpline.org/Global-PDFs/Skill-Time-Booklet>

FESTA A SCUOLA

AREA (OBIETTIVI):

1. Pianificazione di un lavoro comune;
2. Come coinvolgere i genitori nella vita scolastica.

BACKGROUND TEORICO (se necessario):

Preparando questa festa, i genitori saranno attivamente coinvolti nella vita scolastica dei loro figli e contribuiranno a migliorare il clima scolastico.

DESCRIZIONE:

I genitori prepareranno una festa a scuola legata alla Pasqua. Decoreranno il salone della scuola e prepareranno dei dolcetti per i bambini. Le decorazioni includeranno palloncini, ghirlande di carta, fiori, uova dipinte.

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Con la preparazione di questa festa, i genitori avranno l'opportunità di lavorare con i bambini e i loro insegnanti. Questo aiuterà a migliorare i rapporti tra genitori e studenti, genitori e insegnanti, così come tra i genitori stessi.

LASCIATE CHE VI PARLI DEL MIO LAVORO.../CONSULENZA PROFESSIONALE

AREA (OBIETTIVI):

1. Incoraggiare i genitori ad entrare in classe e sentire l'atmosfera;
2. Dare ai genitori l'opportunità di diventare ispiratori;
3. Studiare l'ambiente;
4. Coinvolgere i genitori nella vita scolastica;
5. Approfittare delle conoscenze dei genitori, condividendole con il gruppo della classe;
6. Pianificazione del lavoro comune;
7. Un piano di lezione con i genitori.

BACKGROUND TEORICO:

“Viviamo in un mondo dinamico e in costante cambiamento. Le ricerche dimostrano che oltre il 60% dei bambini che attualmente frequentano la scuola primaria lavorerà in occupazioni che non esistono ancora. Le professioni vanno e vengono. I tempi in cui era in vigore un modello di carriera lineare, in cui un farmacista laureato in farmacia lavora effettivamente per anni in una farmacia, sono ormai lontani. I giovani che entrano nel mercato dell'istruzione e nel mercato del lavoro si trovano di fronte a un enorme caos informativo e alla variabilità dei dati.

La scelta di un percorso formativo e professionale non diventa un evento unico, ma un processo che si svolge lungo tutto l'arco della vita.

È importante non solo COSA scegliere, ma anche COME scegliere. Il fatto che un bambino, ad esempio, di 12-14 anni, sogni la carriera di un avvocato, non significa che tra 4-5 anni il sogno sarà ancora valido. Ma certamente senza la capacità di buona comunicazione, l'identificazione delle proprie convinzioni, la definizione e il raggiungimento degli obiettivi, e soprattutto trovare la risposta alla domanda chi sono e dove sto andando nella mia vita, sarà difficile raggiungere un vero successo professionale.

Pertanto, citando P. Voelkel, "la cosa fondamentale è scoprire le proprie passioni, i propri talenti, il proprio potenziale e iniziare a investire in questo settore". Quando una persona ha la possibilità di sentirsi soddisfatta di ciò che fa? Quando lavora secondo i suoi punti di forza, quando crede in quello che fa, perché è in linea con i suoi valori. La consapevolezza di sé, o la conoscenza di ciò che si sta facendo in un dato momento e di ciò che io faccio per esso, ciò che è importante per me - è cruciale nel processo di impostazione del mio percorso formativo e di carriera. La sua buona costruzione e la conoscenza del mercato del lavoro sono necessarie per raggiungere un obiettivo professionale. Anche se in futuro cambierà e le circostanze inaspettate della vita avranno un impatto su di esso.

L'onnipresente cambiamento e l'incertezza sono in opposizione alla consulenza tradizionalmente intesa. Il suo obiettivo era di progettare percorsi di carriera lineari e fare riferimento al futuro di ciò che è un dato di fatto ora. Nel frattempo, possiamo solo supporre che gli standard di oggi non influenzeranno direttamente il futuro dei nostri studenti.

La consulenza moderna dovrebbe avere un carattere procedurale, e il consulente dovrebbe agire come un compagno ed esperto nella comprensione del processo. Il suo compito è quello di proporre strumenti appropriati che rendano più facile per un giovane cercare costantemente e autonomamente il proprio stile di vita, e non dare consigli schematici e risposte pronte, come spesso accade nel caso della consulenza tradizionale.

L'intenzione del processo di consulenza dovrebbe essere quella di rafforzare e sviluppare il potenziale degli studenti. Vale la pena di sostenere lo sviluppo delle competenze sociali, la capacità di pensare in modo creativo e di affrontare situazioni difficili, nonché la ricerca indipendente di informazioni. E va sempre sottolineato che una decisione presa una volta non deve essere una decisione per sempre. Così, l'educazione contemporanea e la consulenza professionale si sta avvicinando nei suoi presupposti e metodi di coaching, in particolare il coaching di carriera e il life coaching.”⁸

Nella scuola elementare (classi I-III), come parte delle attività di consulenza professionale, le lezioni dovrebbero essere condotte al fine di:

- consentire il confronto di tendenze, interessi, talenti e situazioni professionali specifiche,
- nel modo più completo possibile per avvicinare i bambini alle varie tipologie di aree professionali e professioni, dando forma ad una particolare motivazione per lo sviluppo professionale.⁹

DESCRIZIONE:

Alcuni genitori che hanno lavori interessanti saranno invitati a venire a raccontare agli alunni le loro professioni. I genitori racconteranno agli alunni quello che effettivamente fanno ogni giorno, quali sono le sfide che incontrano e come il lavoro dà loro la possibilità di aiutare le persone e/o rendere la vita delle persone migliore/semprè più facile, più eccitante e più interessante. I genitori si sentiranno liberi di trasformare le loro idee di presentazione in azioni per ottenere un impatto sugli alunni e impressionarli.

I genitori presenteranno e parleranno di un argomento relativo alla loro area di lavoro (professione) o conoscenza (storie e abitudini del luogo in cui vivono). Il modo in cui la loro attività sarà presentata è di loro iniziativa (può essere un film, una presentazione in Powerpoint, portare materiale di supporto o semplicemente parlare).

Da queste diverse tipologie di conoscenza, sarà introdotto un contenuto/argomento all'interno del tema dello Studio dell'Ambiente.

⁸ Anna Konkul-Zajac, „Jak zorganizować doradztwo zawodowe w szkole”, <https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-zorganizowac-doradztwo-zawodowe-w-szkole>

⁹ After: <http://www.interaktywnaeducacja.pl/?p=486>

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Alla fine dell'anno scolastico gli alunni saranno incoraggiati a scrivere saggi su IL MIO LAVORO DEI SOGNI e a leggerli in classe.

COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile):

Di solito i genitori sono molto disposti a partecipare a questa iniziativa. Vale la pena prestare attenzione al fatto che ciascuno dei genitori è coinvolto su un piano di parità nella realizzazione dell'attività - che tutti coloro che lo desiderano possono parlare della propria professione. Anche per i bambini è molto importante che i genitori siano coinvolti in questa iniziativa. È un'attività semplice che rafforza la cooperazione dei genitori con la scuola.

ALTRE RISORSE UTILI (Es. link in cui è possibile trovare più informazioni su un determinato argomento):

Canzone

*One day I'd like to find
the perfect job for me.*

*Mary says she wants to cook,
Susie wants to write a book.
Mathew wants to work in a shop...
Shop assistant – a nice job!*

Chorus:

*But I don't really know
what I want to be.
One day I'd like to find
the perfect job for me.
But I don't really know
what I want to be.
One day I'd like to find
the perfect job for me.*

- <http://www.interaktywnaeducacja.pl/?p=486> – website con materiale in polacco.

RICOMINCIARE

AREA (OBIETTIVI):

Gestione delle situazioni di conflitto nella comunicazione.

Questa pratica ci aiuterà a sviluppare un discorso gentile e un ascolto compassionevole. RICOMINCIARE è una pratica di riconoscimento e apprezzamento degli elementi positivi all'interno della nostra scuola o dell'ambiente domestico.

BACKGROUND TEORICO (se necessario):

Plum village Community, Thich Nhat Hanh.

DESCRIZIONE:

"Ricominciare da capo" ci aiuta a guardare profondamente e onestamente a noi stessi, alle nostre azioni passate, al ciò che diciamo e ai nostri pensieri, e può aiutarci a creare un nuovo inizio in noi stessi e con le nostre relazioni con gli altri.

Questa pratica ci aiuta a chiarire la nostra mente e a risolvere problemi pendenti o malintesi nelle nostre relazioni. È una pratica molto utile ogni volta che si presenta una difficoltà nei nostri rapporti con gli altri e uno di noi si sente ferito o risentito. Questa pratica può darci l'opportunità di ricominciare e comprendere meglio l'altra persona.

Questa pratica è un *processo in quattro parti*, così come viene utilizzato in un contesto formale. Solo una persona alla volta parla e non viene interrotta durante il suo turno. Questo è molto importante da rispettare in modo da dare all'altra persona lo spazio e il tempo per esprimersi. L'altra persona eserciterà un ascolto profondo e seguirà con piena consapevolezza il suo respiro che entra ed esce. Si raccomanda inoltre di prendersi del tempo, fare delle pause e sentire ciò che sentiamo in ogni momento, in modo da poter abbracciare ciò che è.

È una pratica da fare **uno per uno**, o in caso di necessità, con una terza persona di cui entrambe le persone si fidano e che rispettano per esempio in un conflitto scolastico, ecc.

1. **Annaffiare i fiori** - iniziamo la conversazione condividendo il nostro apprezzamento per l'altra persona. Possiamo menzionare azioni concrete che l'altra persona ha detto o fatto che noi apprezziamo in loro o che riteniamo importante. Questa è un'opportunità per illuminare i punti di forza dell'altro e per incoraggiare la crescita delle sue qualità positive. In questo modo, rendiamo più facile per l'altra persona aprirsi a noi ed essere ricettivi alla conversazione.

2. **Condividere rimpianti** - Possiamo continuare menzionando una qualsiasi mancanza di abilità nelle nostre azioni, nel nostro discorso o nei nostri pensieri che abbiamo avuto, e non abbiamo ancora avuto l'opportunità di scusarci per questo.

3. **Esprimere un dolore** - Possiamo condividere come ci siamo sentiti feriti dall'interazione con l'altra persona, forse perché ha fatto o detto qualcosa. Dicendo: "Mi sono sentito così quando hai detto o fatto questo....." non hai mai "hai fatto questo o quello....". In questo modo possiamo imparare ad assumerci la responsabilità di ciò che è nostro e condividerlo con gli altri da questo luogo.

4. **Condividere una difficoltà a lungo termine e chiedere aiuto e supporto**- tutti noi viviamo difficoltà e sofferenza in molti momenti della nostra vita. A volte una situazione nel momento presente può far riemergere un dolore dal nostro passato alla superficie. Condividendo come ci siamo sentiti possiamo lasciare che le persone intorno a noi capiscano e ci conoscano meglio in offerta per sostenerci in ciò di cui abbiamo bisogno.

Questa pratica ci aiuterà a sviluppare un modo gentile di parlare e un ascolto compassionevole. Ricominciare è una pratica di riconoscimento e apprezzamento degli elementi positivi all'interno della nostra scuola o dell'ambiente domestico.

Riconoscere i tratti positivi degli altri ci permette di vedere anche le nostre buone qualità.

Oltre a queste buone caratteristiche, ognuno di noi ha delle aree di debolezza, come parlare con rabbia o essere trascinati dalle nostre percezioni sbagliate. Quando pratichiamo l'"innaffiatura dei fiori" sosteniamo lo sviluppo di buone qualità l'uno nell'altro e allo stesso tempo contribuiamo ad indebolire le difficoltà dell'altra persona.

Come in un giardino, quando "innaffiamo i fiori" con amorevole gentilezza e compassione l'uno nell'altro, togliamo anche l'energia dalle erbacce di rabbia, gelosia e percezione sbagliata.

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Puoi porti queste domande:

- Sei stato in grado di esprimere i tuoi sentimenti? E le **ESIGENZE** nascoste dietro di te?
- Ritieni che l'altra persona abbia compreso la tua posizione?
- Hai capito i sentimenti e la posizione dell'altra persona?
- Potresti trovare un punto d'incontro nella soluzione del conflitto che ha migliorato la situazione?



COMMENTI PER L'ESECUZIONE (se possibile):

- Scegli un buon momento per entrambe le persone per fare questa pratica. Forse è bene avere un momento ogni settimana per fare questa sistemare e pulire tutte le situazioni durante la settimana.
- Solo una persona alla volta parla e non va interrotta durante il suo turno.
- L'altra persona eserciterà un ascolto profondo e attivo e seguirà con piena consapevolezza il suo respiro che entra ed esce. Si raccomanda inoltre di prendersi del tempo, fare delle pause e sentire ciò che sentiamo in ogni momento, in modo da poter abbracciare ciò che è.
- È una pratica da fare **uno per uno**, o, se necessario, con una terza persona di cui entrambe le persone hanno fiducia e rispetto, per esempio in un conflitto scolastico, ecc.

ALTRE RISORSE UTILI (Es. Link in cui puoi trovare più informazioni su un determinato argomento): <https://plumvillage.org/>

LA MINDFULNESS NELLA GESTIONE DEI CONFLITTI

AREA (OBIETTIVI):

1. Gestione dei conflitti.
2. Regolazione emotiva.
3. Favorire l'autocontrollo.

BACKGROUND TEORICO (se necessario):

La Mindfulness nella risoluzione dei conflitti.



DESCRIZIONE:

Consigli per ridurre la reattività. Possiamo usare pratiche consapevoli per creare uno spazio tra un'esplosione di rabbia o un'altra forte emozione in modo da avere più possibilità di scegliere in modo consapevole. In alcune situazioni, questo potrebbe essere solo allontanarsi o fare una pausa, o un respiro profondo prima di parlare. Mentre impariamo a praticare queste abilità su noi stessi, possiamo poi insegnare ai nostri figli come rispondere con consapevolezza.

I passi che ci aiuteranno a diventare consapevoli in una situazione di conflitto saranno:

1. **Fai sempre una pausa** - Quando si presenta una situazione di conflitto, fate una pausa e un respiro profondo. Prenditi un momento per respirare lentamente e percepire l'aria che entra ed esce dai polmoni e dalla pancia. Concentrati sul tuo respiro e sul tuo corpo in modo da ricollegarti col momento presente. Esci dalla mente il più possibile.
2. **Permetti a te stesso di sentire quello che stai provando** - Fai attenzione ai tuoi pensieri ed emozioni, sapendo che non siete loro. È la tua mente che corre con pensieri rabbiosi? Ti senti ferito o a disagio? Basta prendere coscienza dei pensieri e delle emozioni che sorgono in voi e accettarli. Si sistemeranno se non reagisci, e basta lasciarli scorrere e accettarli a pieno.
3. **Fai una breve scansione del corpo** - Fai caso alle sensazioni fisiche che si accompagnano ai tuoi pensieri ed emozioni. Stai serrando la mascella? Stai stringendo i pugni, pronto a colpire qualcosa? I muscoli delle gambe si contraggono, spingendoti a fuggire? Nota la tensione muscolare dalle dita dei piedi alla sommità della testa.
4. **Concentrati sul tuo respiro** - Mentre respiri, noterai una pausa alla fine di ogni espirazione e prima di ogni inspirazione. Durante questa pausa, rilassa e

ammorbidisci i muscoli. Continua a farlo per qualche minuto, rilassandoti sempre più profondamente in ogni pausa.

5. **Renditi conto del fatto di avere spazio per scegliere** - Accetta di essere arrabbiato e non cercare di cambiarlo. Potresti anche dire ad alta voce: "Sono arrabbiato". Scegli di essere paziente con te stesso. Se, tuttavia, le tue emozioni sono troppo forti da indagare, riconosci la tua difficoltà e allontanati dalla situazione che ti crea angoscia. È possibile scegliere di tornare al problema quando ti sentirai più tranquillo, e scegli uno spazio tranquillo per entrare in contatto con il modo in cui ti senti e i pensieri che appaiono su di te.
6. **Sfidare le tue convinzioni** - Sii aperto alle opinioni delle altre persone coinvolte nel conflitto. Non presumere di sapere da dove provengono le idee delle persone o come si sentono gli altri. Sfida te stesso a porre domande aperte in modo da poter comprendere veramente la loro prospettiva e ampliare la tua visione della vita. Ricorda che non siete voi stessi le vostre convinzioni, e che è meglio essere felici piuttosto che avere ragione.
7. **Evita i discorsi negativi** - Affibiare nomignoli non è mai utile. Invece, spiega chiaramente il tuo punto di vista e riconosci i punti di vista degli altri.
8. **Suggerisci una soluzione** - Arriva al nocciolo della questione e suggerisci una o più modi per risolverlo. Discuti con calma i pro e i contro di ogni suggerimento.
9. **Vai avanti** - cerca di trovare una soluzione condivisa senza risentimento. E quando andate avanti con un suggerimento, metteteci tutto il vostro impegno.
10. **Perdona** - Rimanere pieni di rabbia e risentimento non fa altro che ferirci e appesantire le relazioni. Perdona te stesso e gli altri per essere diversi e avere avuto una discussione, e accetta l'idea che imparando a risolvere i conflitti, cresciamo come persone.
11. Mettendo in pratica questi 10 passi regolarmente, è possibile costruire un senso di fiducia, benessere e accettazione in situazioni difficili. Queste abilità vi serviranno quando vi sentirete arrabbiati, così come esempi positivi di risoluzione dei conflitti per i nostri figli.

Scrivete i passi su un foglio e seguiteli ogni volta che vi trovate in una situazione di conflitto. Rispetta quello che senti in ogni momento, e puoi chiederti "**cosa devi imparare da questa situazione**" per aiutarti a sciogliere il conflitto.

Mind Full, or Mindful?



VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Dopo averlo messo in pratica possiamo vedere cambiamenti nella gestione del conflitto. Soprattutto nei cambiamenti dall'essere reattivi, al diventare attivi, con maggiori possibilità di scelta.

ALTRE RISORSE UTILI (Es. Link in cui potete trovare più informazioni sullo specifico argomento):

[Fleet Maull's Prison Mindfulness Institute's Path of Freedom course](#)

[Gina Biegel's Stressed Teens program.](#)

FACEBOOK OFF-LINE

AREA (OBIETTIVI):

1. Accrescere la comprensione del coinvolgimento e dell'impegno dei genitori.
2. Far conoscere tra loro i genitori.
3. Rompere il ghiaccio tra i genitori di una classe.

DESCRIZIONE:

I genitori mapperanno le connessioni tra loro su una lavagna bianca. I genitori creano i loro "avatar", poi disegnano delle linee per mostrare come conoscono gli altri genitori. Questo può funzionare benissimo come rompighiaccio al primo incontro insegnante-genitore.

Durata: 30 minuti

1. Ai genitori vengono dati i pennarelli, le schede e il nastro adesivo. Se possibile, utilizzare pennarelli di diversi colori.
2. Ai genitori viene chiesto di disegnare il loro "avatar" sulla scheda di indice - la loro "immagine del profilo" su questo social network, per così dire. I loro nomi e i nomi dei loro figli ad ogni scheda pure.
3. Ogni carta avatar è incollata su una grande lavagna bianca. Si assicurano di lasciare molto spazio tra una carta e l'altra.
4. Ad ogni genitore viene poi chiesto di tracciare delle linee per disegnare le carte avatar di persone che già conoscono nella stanza. Inoltre, devono specificare come si conoscono ("avevamo lo stesso posto di lavoro", "compagni di pranzo", "andavamo nella stessa scuola").

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Oltre all'autovalutazione, due colleghi dovrebbero essere invitati a partecipare a questa attività. Essi monitorano e osservano l'attività e dopo la sessione segue una discussione tra tre persone. L'insegnante e i due colleghi condividono tutti i commenti positivi e negativi sull'attività stessa. Sulla base di questo protocollo di riflessione, l'insegnante può adattare i passi da compiere per migliorare il processo della sessione.

GIOCO DI MEMORIA DEI GENITORI

AREA (OBIETTIVI):

1. Far sì che i genitori sviluppino migliori capacità di cooperazione tra loro.
2. Rafforzare le capacità di memoria dei genitori e migliorare la coesione del gruppo genitoriale.

DESCRIZIONE:

Questa è un'attività fisica che definisce i ricordi comuni dei genitori. Quindi, deve essere implementata durante l'anno accademico, quando i genitori si conosceranno reciprocamente. I genitori disegnano i loro ricordi comuni insieme e li appendono su una parete. Il muro fa da punto focale dell'esperienza condivisa dei genitori di essere in gruppo.

Passaggi:

1. Ad ogni genitore vengono dati fogli di carta, pennarelli e nastro adesivo.
2. Ogni genitore deve esaminare la stanza e ha 15 minuti per scrivere ricordi positivi di esperienze e momenti condivisi mentre lavora insieme.
3. Una volta che i genitori hanno elencato alcuni ricordi, viene loro richiesto di disegnarne alcuni su fogli di carta freschi. I disegni possono essere versioni astratte della "scena della memoria". Possono coinvolgere i genitori che hanno condiviso la memoria per realizzare questo disegno. A loro vengono concessi 20 minuti per farlo.
4. Una volta scaduto il tempo, ai genitori viene chiesto di incollare i disegni al muro.
5. Dopo aver registrato i ricordi, ogni genitore descrive a turno il ricordo scelto.

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Oltre all'autovalutazione, due colleghi dovrebbero essere invitati a valutare questa attività. Essi monitorano e osservano l'attività nel suo svolgimento e dopo la sessione segue una discussione tra tre persone. L'insegnante e i due colleghi condividono tutti i commenti positivi e negativi sull'attività stessa. Sulla base di questo protocollo di riflessione, l'insegnante può adattare i passaggi da compiere per migliorare il processo della sessione.

COME SOCRATE: EDUCARE AL PENSIERO CRITICO

AREA (OBIETTIVI):

PENSIERO CRITICO E INDIPENDENTE

- Aiutare i genitori a incoraggiare il pensiero critico nei loro figli e a sostenerli nell'agire liberamente pensando e scegliendo.
- Fornire ai genitori strategie e strumenti pratici per educare i loro figli al pensiero critico.

BACKGROUND TEORICO:

Il pensiero critico, per sua stessa definizione, copre molti aspetti della vita di una persona: è conoscenza, è la sua applicazione pratica, ma soprattutto è un atteggiamento; influenza l'indipendenza delle persone e quindi ha un grande impatto su tutta la società. Crea connessioni con tutte le altre forme di pensiero e agisce come un'abilità trasversale, che permette il passaggio continuo e fluido da una forma di pensiero all'altra.

Per sviluppare individui completi ed equilibrati è opportuno aumentare l'educazione al pensiero critico nei contesti dell'educazione formale e non formale, in modo che la formazione possa iniziare precocemente ed evitare alcune delle tipiche distorsioni interpretative, alle quali siamo naturalmente portati.

Il pensiero critico è un tratto fondamentale per un'educazione attiva, democratica, incentrata sui bisogni effettivi degli alunni e dell'intera società.

Nell'educazione al pensiero critico, la conoscenza isolata perde il suo valore, perché è fine a se stessa e instabile; ciò che è veramente importante è la ricerca e lo sviluppo di capacità critiche.

Pensare criticamente significa essere in grado di valutare le situazioni, la veridicità delle informazioni e la completezza delle conclusioni. Non è solo la capacità di ragionamento logico; è un atteggiamento personale di apertura alla ricerca e alla domanda.

Un buon livello di pensiero critico non è necessario solo per il successo di un corso di studio o per una crescita psicologica personale: le sue conseguenze riguardano l'intera società, perché influenzano le capacità di emancipazione, la dialettica, il pensiero profondo e quindi l'indipendenza e la libertà.

Come dice Halpern, il pensiero critico è legato alla capacità di raggiungere gli obiettivi e di affermare valori e opinioni e, di conseguenza, di mantenere il benessere e la felicità.

Educare al pensiero critico significa dare ai bambini e ai giovani un "vestito mentale" permanente, che (a differenza di conoscenze isolate che possono essere dimenticate) è durevole, dura nel tempo e influenza il modo di pensare e di affrontare la vita.

È fondamentale incoraggiare continuamente i bambini e i giovani (sia a scuola che fuori dalla scuola) ad utilizzare le capacità di pensiero critico, per fargli vedere le cose dal punto di vista altrui, per avere una mentalità aperta e per chiedersi "perché?"

Il pensiero critico è indispensabile per far crescere persone libere, indipendenti, consapevoli e complete, ma non può essere sviluppato in modo individuale, ma solo attraverso la comunicazione e lo scambio. Può accadere solo con il presupposto e lo scopo di collaborare, ascoltare e sostenere lo sviluppo e l'espressione di altri pensieri e opinioni dei cittadini

Educare al pensiero critico si basa sulla varietà di esperienze che si possono offrire e sul dialogo, la collaborazione che si crea durante questo processo.

Pertanto, la collaborazione con i genitori è essenziale per l'acquisizione di competenze trasversali come il pensiero critico: in questo modo queste abilità potrebbero essere implementate dai bambini e dai giovani non solo a scuola, ma anche e soprattutto fuori dalla scuola, diventando una competenza che potrebbero portare con sé lungo tutto il loro percorso di crescita, fino all'età adulta.

I genitori possono essere coinvolti in modo diverso, attraverso incontri formativi/informativi con gli insegnanti o sessioni di osservazione in classe; ma il loro ruolo potrebbe essere ulteriormente valorizzato da un'azione diretta con i bambini, in relazione e coerenza con le attività degli insegnanti.

DESCRIZIONE:

Nella routine quotidiana, i genitori possono agire con i loro figli con i seguenti comportamenti:

- Osservare e raggiungere risultati e conclusioni

Quando i bambini iniziano a fare osservazioni precise su oggetti o informazioni, in modo da poter trarre conclusioni o spiegare i giudizi su tali osservazioni.

Quando un bambino chiede ai genitori "Perché?", i genitori devono rispondere dicendo "Perché, secondo te", per incoraggiarlo a trarre le proprie conclusioni.

Questa è la base della capacità di osservazione scientifica, che sarà utile e necessaria in tutta la vita dei bambini.

- Raccontare una storia senza conclusione

Raccontare una storia senza conclusione e chiedere ai bambini di completarla è un modo efficace per sviluppare competenze di pensiero critico.

I bambini devono prendere le informazioni della storia e completarla con creatività, traendone le proprie conclusioni.

I genitori possono farlo raccontando una storia e chiedendo al bambino "Cosa pensi che accadrà dopo?"

- Mettere in pratica il Metodo Socratico

Socrate è famoso per la sua formazione al pensiero critico attraverso un costante interrogatorio.

I bambini hanno il talento naturale di porre domande, in modo che i genitori possano ribaltare la situazione rispondendo con altre domande.

Su un argomento specifico, i genitori possono assumere una posizione opposta a quella del figlio e porgli domande pertinenti, in modo da incoraggiarlo ad affermare e sostenere le sue opinioni.

IL GIOCO DELLE EMOZIONI DEGLI ANIMALI

AREA (OBIETTIVI):

PENSIERO CRITICO E INDIPENDENTE

- Aiutare i genitori ad insegnare ai bambini le emozioni e a sostenerli nel riconoscere ed esprimere le loro emozioni.
- Fornire ai genitori strategie e strumenti pratici per educare i figli all'intelligenza emotiva.

BACKGROUND TEORICO:

Che cos'è l'intelligenza emotiva? Esistono molte definizioni là fuori. Possiamo riassumere così: l'intelligenza emotiva è la nostra capacità di identificare i nostri sentimenti, di capire le ragioni per cui le proviamo e l'effetto che hanno sugli altri o su di noi. È anche la nostra capacità di immedesimarci negli altri e di provare una vera compassione per loro.

L'intelligenza emotiva copre cinque aree principali: consapevolezza di sé, controllo emotivo, auto-motivazione, empatia e capacità relazionali. È importante per una buona comunicazione con gli altri ed è quindi una porta per un migliore apprendimento, amicizie, successo accademico e lavoro.

Il termine intelligenza emotiva è stato reso popolare a metà degli anni '90 dal libro di Daniel Goleman, *Intelligenza Emotiva: Perché può essere più importante del QI*.

Uno studio iconico ha seguito degli studenti con un QI molto elevato dall'infanzia alla tarda età adulta e ha scoperto che coloro che hanno ottenuto un notevole successo nella carriera adulta hanno mostrato una maggiore "forza di volontà, perseveranza e desiderio di eccellere". Nel frattempo, le prove del test del marshmallow - che ha dato ai bambini la possibilità di avere più dolci se riuscivano ad aspettare prima di mangiarli - suggerivano che la gratificazione ritardata e autocontrollo sono importanti, e che queste caratteristiche erano legate a migliori voti scolastici, guadagni e soddisfazione sul lavoro.

Questa è l'intelligenza emotiva come definita da Daniel Goleman:

- Consapevolezza di sé - sapere cosa proviamo, perché lo percepiamo, rendendolo una base per una buona intuizione e per prendere decisioni.
- Auto-controllo - gestire le emozioni angoscianti in modo efficace in modo che non ci paralizzino, ma in sintonia con loro e imparando ciò che si deve imparare da loro. Essere in grado di gestire efficacemente le situazioni di stress. Allineare le nostre azioni con le nostre passioni.
- Motivazione interna - capacità di capire e concentrarsi su ciò che è importante per raggiungere gli obiettivi e i sogni.
- Empatia - sapere cosa prova l'altro. Essere in grado di mettersi nei panni di un'altra persona, di capirli e fornire supporto.
- Abilità sociali - essere in grado di promuovere e mantenere relazioni ricche.

Gli studi hanno dimostrato che i bambini con un'intelligenza emotiva superiore ottengono risultati migliori a scuola, affrontano meglio lo stress e si tengono lontani dalla depressione.

Aiutando i bambini a sviluppare la loro intelligenza emotiva, il vostro aiuto li aiuta ad arricchire la loro personalità, migliorare la qualità delle loro relazioni, aumentare la loro capacità di perseverare, avere una visione positiva della vita, così come essere un individuo di successo a livello globale. Inizi a prepararli presto per essere campioni per se stessi dall'interno verso l'esterno, tirando fuori la versione migliore di se stessi da offrire al mondo. Li aiuti a diventare padroni dei propri pensieri e sentimenti, diventando alla fine il maestro creatore della propria vita.

Quando insegni ai bambini l'intelligenza emotiva, come riconoscere i loro sentimenti, capire da dove vengono e imparare ad affrontarli, insegni loro le abilità più essenziali per il loro successo nella vita. La ricerca ha dimostrato che l'intelligenza emotiva o IE "prevede oltre il 54% della variazione del successo (relazioni, efficacia, salute, qualità della vita)". Dati aggiuntivi concludono che "i giovani con un elevato IE ottengono voti più alti, rimangono a scuola e fanno scelte più sane".

I bambini non sempre sanno quali emozioni provano e raramente sanno come reagire.

I bambini non impareranno a differenziare le emozioni se non gli insegniamo come fare. Forse sanno di sentire "qualcosa", ma non sanno necessariamente cos'è quel "qualcosa". Questo spiega in gran parte perché comprendere le emozioni dei bambini può aiutare a ridurre quello che normalmente percepiamo come un comportamento scorretto.

Trattare le emozioni dei bambini come valide e parlare regolarmente dei sentimenti - come ti sei sentito, come pensi che si senta lui, perché pensi che lei sia così triste? – fa fare molta strada nell'insegnare loro a gestire le loro emozioni.

In questa attività di insegnamento i genitori svolgono, naturalmente, un ruolo fondamentale.

DESCRIZIONE:

Nella routine di vita quotidiana, i genitori possono giocare con i loro figli al Gioco delle Emozioni degli Animali.

In questo gioco, i genitori possono utilizzare l'attrazione naturale dei bambini per gli animali per incoraggiare l'identificazione e l'espressione delle emozioni.

Il gioco è giocato rotolando due dadi e interpretando qualsiasi animale viene fuori.

I genitori devono avere a disposizione due dadi:

- il primo dado ha su ogni lato il nome e il disegno di una delle 6 emozioni.
- il secondo dado ha su ogni lato il nome e l'immagine di un animale diverso.

4 emozioni di base		
ARRABBIATO		TRISTE
FELICE		SPAVENTATO
Più opzioni		
FERITO	FRUSTRATO	GIOIOSO
ASSONNATO	IMBARAZZATO	
	GIOCOSO	
TIMIDO	MALINCONICO	

I dadi possono essere forniti dalla scuola o possono essere realizzati da genitori e bambini, seguendo le istruzioni e utilizzando i modelli forniti dalla scuola.

Il gioco:

- ➔ Un giocatore lancia i due dadi.
- ➔ Facendo riferimento alla coppia costituita dall'animale e dall'emozione che è venuta fuori, il giocatore imita l'animale che vive quell'emozione specifica.
- ➔ Il turno passa ad un altro giocatore e così via.

E' possibile scegliere diverse varianti:

- si possono scrivere/disegnare altre emozioni sui dadi, facendo scegliere ai bambini quelli che preferiscono.
- al posto degli animali si possono utilizzare 6 persone di famiglia o 6 posti conosciuti dai bambini o qualsiasi altra cosa che possa ispirare i bambini

Questo gioco può anche fare un ulteriore passo avanti, a seconda della disponibilità dei bambini ad esplorare le emozioni più a fondo. Ad esempio, quando il bambino si comporta come un animale pazzo, i genitori possono parlare dei modi migliori per gestire la rabbia. Si può parlare di come un animale potrebbe reagire perché i bambini tendono a relazionarsi bene con gli animali.

SCUOLA DEI GENITORI / SCUOLA PER GENITORI

AREA (OBIETTIVI):

1. Coinvolgere i genitori nella vita scolastica;
2. Attrarre i genitori a scuola;
3. Coinvolgere i genitori nell'educazione dei loro figli;
4. Promuovere il valore dell'educazione tra i genitori;
5. Chiarire dubbi/questioni/domande/concerne sollevate dai genitori;
6. Potenziare i genitori attivi nel processo di apprendimento dei loro figli;
7. Aiutare i genitori a studiare con i bambini e non a studiare per loro.

METODOLOGIE / TECNICHE:

Conversazione aperta/tavola rotonda/dialogo/condivisione di pratiche.

CONTESTO TEORICO (se applicabile):

- Mancanza di interesse dei genitori per la scuola;
- Mancanza di tempo dei genitori per venire a scuola;
- Scarso coinvolgimento dei genitori nell'istruzione scolastica;
- Genitori disattenti nell'educazione dei figli, lasciando questa responsabilità alla scuola.

DESCRIZIONE:

Sessioni mensili con l'obiettivo di riflettere congiuntamente su temi pertinenti; argomenti trattati:

- Iperattività;
- Ansia;
- Strategie genitoriali attive;
- Metodi e strategie di studio;
- Sfide delle reti sociali / online;
- Orientamento/guida professionale;
- Ecc.

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Osservazione diretta:

Le sessioni sono valutate qualitativamente dai partecipanti ed è stato preparato un questionario da compilare alla fine di ogni sessione.

TAVOLA ROTONDA CON... GENITORI E TUTORI SULLA GENITORIALITÀ POSITIVA

AREA (OBIETTIVI):

1. Incoraggiare la cooperazione tra i vari operatori del settore dell'istruzione;
2. Incoraggiare la riflessione di gruppo e l'auto-riflessione sugli atteggiamenti e i comportamenti dei bambini/allievi e dei genitori/tutori;
3. Contribuire a migliorare il rapporto scuola - famiglia;
4. Collaborare alla convergenza dei principi di educazione di base con l'istruzione di base;
5. Conoscere e formare strategie per affrontare i comportamenti inappropriati dei bambini;
6. Comprendere l'importanza di educare positivamente e conoscere le strategie in modo che ciò sia possibile;
7. Rendere possibile la discussione tra pari.

GRUPPO TARGET:

Genitori e assistenti degli studenti che frequentano la scuola primaria.

REALIZZAZIONE DEL ALENDARIO:

1° periodo - novembre (per i genitori/tutori di 1° e 2°)

2° periodo - aprile (per i genitori / tutori di 3° e 4°)

METODOLOGIA/TECNICHE:

Sessione di lavoro condotta dallo Psicologo del Gruppo, composta da due parti:

I Parte - Presentazione del tema/argomento;

II Parte - Discussione e condivisione di esperienze/prassi .

Modalità di lavoro: Lavoro collettivo / Lavoro di gruppo

RISORSE:

- Auditorium (per ospitare l'incontro);
- Computer;
- Videoproiettore;
- Presentazione Power Point.

DESCRIZIONE:

Per ciascuna delle sessioni, inviamo un invito a tutti i genitori/tutori degli alunni che frequentano le rispettive classi/anni scolastici della Scuola. Utilizziamo il libro di testo come veicolo di comunicazione per invitare i genitori.

Organizzazione di ogni sessione in base al target di riferimento e al tema da affrontare: "Genitorialità positiva.

I Parte:

- Presentazione dei partecipanti

- Spiegazione dell'argomento tramite una presentazione Powepoint (sotto la responsabilità dello psicologo)

Parte II:


- Dialogo con i genitori e dibattito sul tema;
- Risposta/cura/assistenza/supporto individuale ai genitori/assistenti che hanno situazioni specifiche e che necessitano di un trattamento personalizzato.

VALUTAZIONE DELL'ATTIVITÀ:

Osservazione diretta: (partecipazione e interesse dei genitori/tutori);
 Numero di partecipanti.

ALTRE RISORSE IMPORTANTI (link, eCc.):

Il Power Point allegato – anche questo documento aggiuntivo al ToolKit – ALLEGATO no. 3



Session on Parenting

Parents and Children

Personal presentation

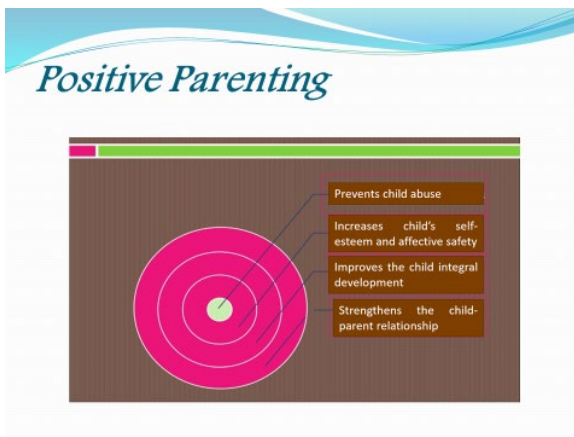
- I am _____
- and my son / daughter is _____
- And his/her quality is _____
- In this session I would like to talk about _____

What is parenting?

“Positive Parenting is defined as parental behaviour based on the best interest of the child that is nurturing, empowering, non-violent and provides recognition and guidance which involves setting of boundaries to enable the full development of the child.”

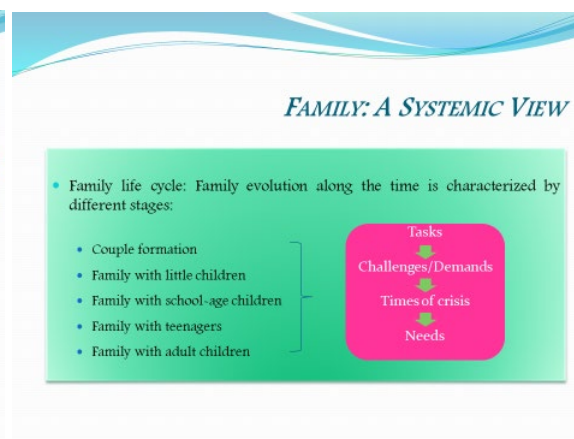
(Council of Europe launched Recommendation, Lisbon 2006)

Why?



- ### COMPETENCIES TO BE DEVELOPED
- Recognise the importance and the need to establish rules and limits to the children's/youngsters' behaviour, in a strong and consistent way;
 - Know and develop strategies to deal with children's/youngsters' inadequate behaviours (ex.: suport/compliment, active ignoring, time-out, consequences);
 - Be aware of the importance of the non-verbal communication as well as the expression and sharing of affection in the emotional development and bonding in the child/youngster;
 - Understand the importance of educating positively and knowing strategies in order to make it possible;
 - Know both the evaluation and intervention processes in the promotion of a positive parenting.

- ### FAMILY: A SYSTEMIC VIEW
- Family is a system that integrates several subsystems: Individual, Conjugal, Parental, Filial, Fraternal;
 - Limits, roles/functions and specific routines (Minuchin, 1982).
- PARENTAL SUBSYSTEM** → **NOURISHING, GUIDING AND CONTROLLING**
- Supports the children's development, education and socialization, including their physical needs, stimulation, emotional support, learning opportunities, moral orientation, resilience and self-esteem (Relvas, 1996);
 - Supports the child during his/her autonomy/individuality – structuring the environment, monitoring and supervision (Bradley, 2002).



Need of... “A range of educational and supportive activities which help parents and prospective parents to understand their own social, emotional, psychological and physical needs and those of their children, and which enhance the relationship between them.”
 (Pugh et al, 1997)

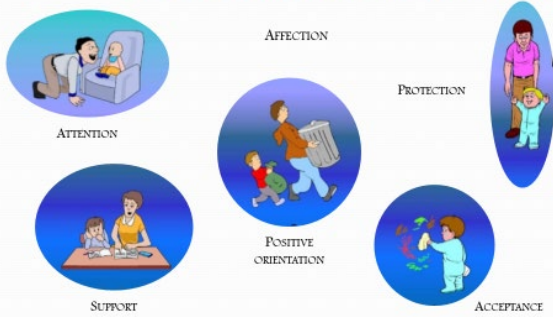
BEING A PARENT TODAY

- New family types or changes within the family structure/shape – more divorces and single-parent and rebuilt families;
- Drug use, delinquency, violence, early school leaving;
- Raise of precarious employment, unemployment and, consequently, of economic difficulties;
- Parenting abuse and neglect, emotional problems of both children and adults, as well as a very high incidence of teenager pregnancy;
- Individualism and competitiveness;
- Difficulties in conciliating family life and professional career;
- Parents’ limited availability, low empathy towards their children’s needs, along with difficulty in keeping a consistent affection and bond.

INTERVENTION ON PARENTING

- Giving each family the needed psycho-socio-educational support;
- Mobilising family’s competencies and energies, based on parents’ abilities, or someone replacing them, and on family characteristics and dynamics;
- Preserving parents’ educative responsibility, empowering their parenting abilities.


TOWARDS A MORE POSITIVE PARENTING



ATTENTION AFFECTION PROTECTION
 SUPPORT POSITIVE ORIENTATION ACCEPTANCE

Care/Love

- Giving care to our children is the first step of the parents that wish to educate their children correctly.
- Affection and love are the first stimuli the child needs to get since the day he/she is born.
- Without these stimuli his/her good emotional development will be much more difficult.



Authority

Authority is the second basis to know how to educate children.

During the child's development, authority is essential to reach emotional balance.

If there are no limits, children get lost in a world full of possibilities and stimuli.

Rules and Limits

- The rules and limits are essential for children to learn how to self-control, to know what is right or wrong, this way making easier the living inside and outside the family circle.



- After setting/knowing the rules, life becomes easier for both parents and children.

- Rules provide safety, as long as they are needed, stable and do not repress too much the children's sphere of activity.
- Children accept the rules much easier and with no objection if they are shown in a clear, safe and constructive way, giving more emphasis on what is allowed instead of on what is forbidden.
- Whenever possible, inform when the time to do something is approaching and so the order you had given will have to be obeyed.
- This way, children start getting ready to finish what they are doing and start developing the notion of time.

"In 5 minutes it's time to pack the Legos."

Give clear orders

Keep a permanent dialogue.

Use a language appropriate to the child's age and a firm tone.

When giving an order, look into the child's eyes

You need to be persistent, but psychologists say it works:
 "Tell the child what to do only once."

Take some minutes and check if the child has already done what you have asked them to. If not, take their hand and monitor them while doing it.

Repeat the same action until the child start doing it by their own.

The importance of giving orders...

- Orders can not be contradictory.
- It's important the coordination between father, mother, uncles/aunts and grandparents.
- Sometimes one of the parents give an order and the other gives a different one right after without knowing about the previous one.
- This makes the levels of disobedience and struggles rising among the family.
- It's essential that adults support each other about the orders previously given;
- It's important to check if the children have already finished a previous order before being given another;
- Fulfilling or not fulfilling given orders must have consequences;
- After giving an instruction, there must be a consequence or accountability for its non-compliance.

Clear Consequences

- Rules can not be circumvent nor the limits can be challenged without having to deal with its consequences.
- Even if it is hard for you, consequences have to exist – no one has ever said that disciplining would be easy, but more important than that is to be effective.
- It will worth it in long-term.

Examples of verbal compliments:

- Congratulations!
- It's amazing when...
- I like when...
- Fabulous!
- You have done all this by yourself... Well done!
- That must have been a lot of work!
- You have worked really hard to...
- Once you have behaved so well, you and I are going to...

- If the child asks you to play, instead of saying,

"I'm coming"

Be more precise and tell them:

"Give me 5 minutes and then I'll play with you."

- When the child spills juice while they are drinking it... instead of saying:

"Be careful, you keep on doing it!"

Try to say:

"Hold the glass with your both hands."

- When it is time to pack the toys... maybe it would work quite well saying:

"Let's pack the toys."

instead of:

"It's time for you to pack all your toys."

Non-verbal compliments you can try to do with your children:

- Hug
- Caress their face or hair/head
- Put your arm on the child's shoulder
- Smile
- Kiss
- Do the "cool" sign
- Blink an eye
- "Give me five"



The respect

- Teaching the child how to respect not only the adults, but all the people around her means learning simple things like saying:

Thank you

Excuse me

Please

I'm sorry

Good morning

Good afternoon

Good evening

See you later

- Not yelling nor beating are other kind of attitudes that must be controlled/avoided



**YOU CAN'T
 YELL!**

Be part of the model...

- Children observe and do/imitate everything they see in the world of the adults, so if you are always yelling at children, they will think there is nothing wrong about doing it and will be the exact mirror of that kind of behaviour.
- By **taking a deep breath and thinking twice before talking, you can do it calmly**, showing the child that is the way they should talk and behave themselves.
- It is up to you to establish the **tone in every situation**, and this is the path children will follow.

Give emphasis to the behaviour you want to see and not what you don't want to see

- When we think about disciplining children, the word that comes immediately to our mind is “No”. However, it must be replaced by “yes” whenever possible, this is, changing “You mustn’t” by “You must” makes it easier for the child to learn.
- For example, instead of saying “Don’t push your little cars against the table” say “by doing that, you will damage the table. Play with your little cars on the floor, they will run faster!”.

Find out the causes of...

If the bad behaviour persists and all the discipline actions are being unsuccessful, it is important to assess the situation and understand exactly the reason behind the disobedience:

Is there something wrong at school?

Is the child not feeling good?

Have they been sleeping enough?



Bad behaviour is not always a child’s whim, so, talk with your child when they are calm down and try to know what is going on and the best way to solve the situation.

Create a good emotional bond

Show affection, talk and play.

By doing this, you will build a greater empathy with your child.

Being sure that they have their parents’ attention, they learn they don’t need to be disobedient in order to get their attention.

This way, when you need to impose a rule, the child will understand much easier that there are moments when they have to obey.

Appreciate the child’s role

Your child needs to know their importance in the family and the place they have on situations of family sharing.

For that, it is good for the child to have their own place at the meals table and that they are heard by their parents.

“A child must know that obeying their parents contributes to the development of a harmonious family dynamics, in which everyone is rewarded.”

Be firm...



- The secret behind the success of child’s discipline is the ability to keep firm – e.g., if the child knows already they can’t take toys to school, don’t give in just because they decide to make a huge tantrum.
- If 9h30pm is time to sleep, don’t give in because the child wants to play a bit more.
- At the very time you give in, the child will keep on testing the limits on and on.

I love you!

- Being firm does not mean you can’t tell the child how much you love them or hug them right after warning them because of a bad behaviour or explaining why you did not appreciate a certain action or word.
- It is even an interesting way of showing the child that discipline does not mean you love more or less and that, despite the conflicts, everything will be alright.

Create a routine



Use your good sense and establish a routine to your child.

Routine is essential as it brings safety to the child and makes them feel well cared.

Gradually, give them some autonomy to do little things by themselves. A child likes to feel they **are able** to do something.

A **routine** well adapted to the child's rhythm reduces anxiety, makes them remembering some of their daily tasks, such as brushing their teeth after the meals, and having a sleep quality.

Routines

- Telling a story
- Reading a story
- Talking about a special place with your child
- Walking around with your child
- Creating hygiene and cleanliness habits

Meals

- Make of your meals a moment of pleasure.
- During meal time, never talk about an unpleasant issue you know in advance it might create a discussion.
- Be gentle and sit by the table with the purpose of making your family happy and sharing harmony, care and love.

Talk to your children in an open way

- Do not keep sorrows or secrets nor avoid delicate issues.
- Talk about everything, but choose the right moment for it.
- When you feel your body is in an attack position, wait until you calm down, do a walk, have a shower, relax...

And only then you may talk.

Three tips to build a partnership between family and school

- Know the school and understand its educational project, so that you **are sure the institution meets the family's expectations**.
- Keep in mind that **school is an ally in the education of your child** so build up a relationship based on mutual respect.
- Only **dialogue can solve misunderstandings** about the exact role of both school and family.

So it will be worthwhile to...

- **Learn to explain how a child must do something**, so that they learn about their limits and other social living rules.
- **Give some autonomy**, so that the child learns how to do their own choices and be responsible for their consequences.
- **Not forget to make compliments**, because when the child knows what their attributes are – as well as their faults – their self-esteem gets stronger.

BIBLIOGRAFIA

1. Anna Konkel-Zajac, „Jak zorganizować doradztwo zawodowe w szkole”, <https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-zorganizowac-doradztwo-zawodowe-w-szkole>
2. <http://blizejterapii.blogspot.com/2014/12/balony-zosci-cwiczenie-w-pracy-ze-zoscia.html>
3. <https://emocje-cialo-umysl.pl/7-pomyslow-jak-cwiczyc-mindfulness-z-dziecmi/>
4. <http://pracowniakapeluszy.wordpress.com/2012/10/19/bajka-o-cieplym-i-puchatym/>
5. <http://www.interaktywnaeducacja.pl/?p=486>
6. <http://www.zosia.piesta.pl/bajka.htm>
7. National Coalition for Parent Involvement in education. 2006. *Research Review and Resources*. Retrieved September 16, 2011. Henderson, A.T., and K.L. Mapp. 2002. *A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement*. Henderson, A.T., and Nancy Berla. 1995. *A New Generation of Evidence: The Family Is Critical to Student Achievement*. Washington, DC: Center for Law and Education, 14–16
8. *Poradnik Wychowawcy*, February 2001
9. Toolkit for Family Involvement in Education, Oregon Department of Education, 2006
10. Toolkit for Parental Participation, National Guidance & Local Implementation, December 2015, Tusla - Child and Family Agency, 2015

