

# ALLEGATO A

## PREVENZIONE UNIVERSALE

### Possibili attività da svolgere in classe

#### 1. ATTIVITÀ - Come stare bene in classe

Questa attività si presta bene ad essere svolta all'inizio dell'anno scolastico. Il materiale prodotto potrà essere continuamente aggiornato e rimarrà un promemoria a cui riferirsi durante l'intero anno scolastico, ogni volta che l'insegnante o gli studenti stessi lo riterranno necessario (ad esempio nel caso di un litigio, o di tensioni in classe). L'insegnante potrà partire da quanto suggerito dai ragazzi per avviare un percorso che permetta di incrementare in maniera sistematica e graduale gli aspetti salienti per un buon clima di classe.

**Target:** Bambini e ragazzi di ogni ordine e grado a partire dai primi anni della scuola primaria. Per i più piccoli si può adattare l'attività sostituendo i post-it con dei disegni proposti dall'insegnante come possibili opzioni tra cui scegliere, o da far realizzare direttamente ai bambini.

**Obiettivi:** Riflettere sugli atteggiamenti e i comportamenti da adottare per stare bene in classe. Incentivare l'instaurarsi di un clima di classe positivo.

**Su cosa si lavora:** Clima di classe

**Materiale:** Cartellone; post-it (almeno uno per studente e insegnante); penne o pennarelli colorati.

**Indicazioni per il conduttore:** Scrivere al centro del cartellone la frase: "Cosa serve per stare bene in classe", e attaccarlo in un luogo ben visibile e raggiungibile da tutti gli studenti (es. non troppo in alto). Consegnare diversi post-it a ciascuno studente e dar loro un paio di minuti per pensare e scrivere in autonomia gli ingredienti fondamentali per stare bene in classe (uno per post-it). Anche l'insegnante avrà il proprio post-it da completare. Far attaccare i post-it al cartellone. Leggere gli spunti e eventualmente raggruppare i post-it dai contenuti simili. Partendo da quanto emerso, aprire una discussione. L'insegnante, anche in momenti successivi dell'anno, potrebbe proporre di aggiungere dei nuovi post-it per promuovere alcune competenze che risultano carenti (es. "non aver paura a dire la propria opinione", "chiedere aiuto se si è in difficoltà", "coinvolgere tutti nei giochi", "imparare a conoscersi a vicenda" ecc.)

**Spunti di riflessione:** Star bene in classe non è scontato. Tutti dobbiamo impegnarci per star bene. Nella nostra classe alcuni aspetti sono particolarmente importanti (es. in molti potrebbero aver scritto nel post-it la parola "rispetto" o "parlare uno per volta" o "condividere il materiale" o "aiutarsi a vicenda" o "divertirsi insieme" ecc.). Cosa possiamo fare per migliorare il clima nella nostra classe?

#### 2. ATTIVITÀ - Mappiamo le emozioni

**Target:** Scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Analizzare le emozioni chiave legate ad una certa situazione tramite la creazione di cartelloni in cui i ragazzi esprimono creatività e punti di vista.

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento delle emozioni. A seconda del tipo di discussione e di focus specifici, si può lavorare a livello cognitivo su aspetti dell'espressione e della regolazione delle emozioni.

**Materiali:** Cartellone, pennarelli.

**Indicazioni per i conduttori:** Riunire la classe in piccoli gruppi (da 4-5 persone) e far scegliere loro un'emozione su cui soffermare l'attenzione e della quale comprendere la situazione che ha portato a provarla; come ci si sente a provarla; come ci si comporta durante l'emozione. Ecco una possibile consegna: pensate ad un'emozione (dare un titolo al cartellone) e definite i seguenti punti: "Che cosa è successo prima?" (cause - es. ho avuto un buon voto a scuola); "Come mi sento?" ; "Cosa sento?" (reazioni fisiologiche - es. sorrido, il cuore batte forte, le mani sudano). "Cosa faccio?" (reazioni comportamentali - es. grido di gioia). Una volta completati i cartelloni, i ragazzi espongono il proprio lavoro alla classe. Questa attività può essere immaginata come step successivo ad una sensibilizzazione sul bullismo e sul cyberbullismo focalizzando l'attenzione sulle emozioni provate dalla vittima e dagli spettatori passivi.

**Spunti di riflessione:** "Esistono diversi modi di vivere un'emozione?"; "Non ci sono emozioni giuste o sbagliate ma reazioni comportamentali più funzionali di altre... Cosa ne pensate?"; "Qualche volta emozioni diverse portano alle stesse conseguenze fisiologiche e comportamentali; vi vengono in mente alcuni esempi?".

Qui potete trovare un possibile canovaccio per strutturare una [mappa delle emozioni](#) e i relativi spunti per una [riflessione sulle emozioni](#).

### 3. ATTIVITÀ: Capire le emozioni dell'altro

**Target:** Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Riflettere su come ci si potrebbe sentire in determinate situazioni e come si potrebbero sentire i propri compagni di classe, riflettendo su cosa significa provare empatia e capire le emozioni dell'altro.

**Su cosa si lavora:** Riconoscimento delle emozioni, "mettersi nei panni di..", empatia.

**Materiali:** Cartelloni, pennarelli

**Indicazioni per i conduttori:** Preparare dei cartelloni, su ciascuno dei quali sarà descritta una breve situazione prototipica. È possibile, ad esempio, prendere spunto da frasi come "domani vai gita", "hai perso il quaderno con i compiti che avevi fatto ieri pomeriggio", "non hai studiato e oggi la professoressa ti interroga", "sei a casa da solo-sola". Presentare i cartelloni, chiedendo ai ragazzi che cosa proverebbero loro in quella situazione. Si cerca di riportare sui cartelloni le diverse emozioni che emergono dal gruppo classe, scrivendole sotto la descrizione della situazione. Il secondo step consiste nel leggere nuove situazioni, chiedendo agli studenti come si sentirebbe secondo loro uno/a specifico/a ragazzo/a della classe (es. Secondo voi come si sentirebbe la vostra compagna Giulia in questa situazione?). Il/la ragazzo/a in questione non deve rivelare l'emozione che proverebbe, aspettando che siano i compagni a indovinare. Solo alla fine sarà chiesto al diretto interessato/a come pensa che si sarebbe potuto sentire.

**Spunti di discussione da introdurre gradualmente a partire dal confronto:** Riflettere su come una stessa situazione possa produrre diverse emozioni a seconda della persona coinvolta. Soffermarsi sulle reazioni contrastanti: "Perché non avete risposto nello stesso modo?", "Chi ha indovinato l'emozione?", "Perché qualcuno l'ha indovinata e qualcun altro no?", "Quali sono le caratteristiche di chi l'ha indovinata (es. è un amico Giulia, la conosce bene)?"

### 4. ATTIVITÀ: Empatizziamo!

Non è sempre facile mettersi nei panni dell'altro, capire cosa prova e perché. La presente attività è pensata proprio per aumentare la consapevolezza dei ragazzi sul significato di empatia e sul perché è importante nella relazione con l'altro.

**Target:** Ragazzi della scuola secondaria di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Riflettere sulle caratteristiche di una risposta empatica.

**Su cosa si lavora:** Empatia.

**Materiali:** LIM o computer connesso a videoproiettore con audio. Stimolo audiovisivo (per un approfondimento si rimanda al Modulo 2 del presente Corso 2 della Piattaforma ELISA) tratto dal film d'animazione INSIDE OUT (realizzato dai Pixar Animation Studios e distribuito dalla Walt Disney Pictures, diretto da Pete Docter insieme al co-regista Ronnie del Carmen). Nello specifico selezionare la scena in cui Gioia e Tristezza cercano di consolare Bing Bong (dal minuto 0:47:30 al minuto 0:49:39).

**Indicazioni per i conduttori:** Dopo la visione del video, avviare una discussione di classe, guidata dall'insegnante. Potrebbe essere utile seguire i seguenti step:

1. Dividere la lavagna in due parti: a destra scrivere "Cosa ha fatto Gioia per aiutare Bing Bong?" e a sinistra "Cosa ha fatto Tristezza per aiutare Bing Bong?". Avviare una discussione cercando di far emergere le caratteristiche salienti dei due tipi di risposta, dal punto di vista del linguaggio non verbale e di quello verbale. È importante che siano i ragazzi e le ragazze stessi a trovare le caratteristiche. L'insegnante dovrà "limitarsi" a scrivere alla lavagna quanto suggerito da studenti e studentesse, e fare domande per stimolare la riflessione su caratteristiche non emerse spontaneamente (es. A livello di linguaggio non verbale cosa avete notato?). Per guidare al meglio la discussione, è importante che il docente abbia già in mente le caratteristiche a cui vuole arrivare. Esempi: alcune caratteristiche dell'ascolto effettuato da "Gioia" sono: cerca di distrarre Bing Bong; cerca di farlo ridere; ha fretta; resta in piedi; si muove; dice subito che si aggiusterà tutto. Alcune caratteristiche dell'ascolto di Tristezza sono: si siede accanto a Bing Bong; fa domande per capire meglio; fa capire a Bing Bong che capisce cosa sta provando (es. in risposta al racconto di Bing Bong, lei afferma "È triste!"); lo guarda; non ha fretta; non sminuisce il suo problema; usa un tono di voce basso.
2. Far riflettere su quale delle due risposte è stata più efficace (Chi è riuscito a far star meglio Bing Bong? Perché?).
3. Riepilogare le caratteristiche in modo da arrivare a costruire insieme la definizione di empatia (es. mettersi nei panni dell'altro cercando di CAPIRE con la testa le sue emozioni e di SENTIRE DENTRO DI SÉ un po' di quelle emozioni) e le caratteristiche di buona risposta empatica che sia di aiuto per l'altro.

**Spunti di riflessione:** "Cosa significa mettersi nei panni dell'altro?"; "Gioia e Tristezza hanno CAPITO l'emozione che stava provando Bing Bong?"; "È sufficiente CAPIRE CON LA TESTA l'emozione che sta provando l'altro per mettersi nei suoi panni?"; "Perché Tristezza è riuscita ad avere più successo?"; "A livello non verbale, in che modo possiamo far capire all'altro che stiamo cercando di metterci nei suoi panni? E a livello verbale cosa possiamo dire?"; "È utile fare domande?"; "Consolare o far distrarre l'altro è sempre utile? Quali sono i rischi?".

## L'APPROCCIO CURRICOLARE

### 5. ATTIVITÀ - Discussiamo insieme il video tratto da "La solitudine dei numeri primi"

**Target:** Per le tematiche trattate il video può essere particolarmente adatto agli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado.

**Obiettivi:** Riflettere su un esempio di bullismo. Individuare le caratteristiche tipiche del bullismo, come la ripetizione nel tempo, l'intenzionalità di fare del male all'altro e lo squilibrio di potere tra il bullo e la

vittima. Riflettere sulle emozioni che prova la vittima, e sulle possibili conseguenze a breve e a lungo termine delle prepotenze.

**Su cosa si lavora:** Conoscenze relative alle caratteristiche e alle conseguenze del bullismo.

**Materiali:** Video tratto da "La solitudine dei numeri primi" (scena negli spogliatoi). Lim o altra strumentazione idonea a proiettare il video.

**Indicazioni per i conduttori:** Mostrare il video e guidare una discussione su quanto visto. Se possibile disporre gli studenti a semicerchio per favorire la discussione. Un canovaccio che può aiutare nella conduzione della discussione può essere il seguente:

- Si tratta di bullismo? Riuscite ad individuare le caratteristiche tipiche del bullismo?
- Il bullismo si verifica solo una volta o più volte?
- Bullo e vittima si trovano sullo stesso piano? Quali sono le caratteristiche del bullo e quali quelle della vittima?
- Quale è l'intento del bullo? Quale è la differenza tra bullismo e scherzo?
- Quali possono essere le conseguenze a breve e lungo termine del bullismo?

**Spunti di Riflessione:** Il bullismo è un tipo di comportamento che si ripete nel tempo, quali possono essere le emozioni che prova la vittima? Provare queste emozioni negative tutti i giorni, a quali conseguenze può portare? A chi potrebbe chiedere aiuto la vittima?

## 6. ATTIVITÀ: La banalità del male nel bullismo

*Stimolo: letterario*

**Target:** Studenti delle classi quarte e quinte delle scuole secondarie di secondo grado.

**Obiettivi:** Allargare la riflessione a partire dal bullismo fino a toccare tematiche e fenomeni più ampi, complessi e delicati.

**Su cosa si lavora:** Caratteristiche individuali e fattori ambientali nel bullismo

**Materiale:** Brani scelti tratti dal libro: *La banalità del male: Eichmann a Gerusalemme*, Hannah Arendt; traduzione di Piero Bernardini. Milano: Feltrinelli, 2001.

**Indicazioni per il conduttore:** Far sviluppare agli studenti un saggio breve in cui verranno messi in relazione il fenomeno del bullismo e lo stimolo letterario proposto. La consegna potrebbe essere la seguente:

*“Spesso l'uomo è portato a sottostimare l'influenza sociale, interpretando il comportamento altrui quasi unicamente in termini di personalità e di fattori disposizionali. Cadere in tale errore risulta ancora più automatico se le azioni altrui sono giudicate crudeli e malvagie. Convincersi che tali condotte siano appannaggio esclusivo di individui dalla personalità deviante ha un potere rassicurante, in quanto ci difende dal terribile dubbio che forse anche noi, nelle medesime condizioni situazionali, potremmo agire con altrettanta crudeltà. A partire dal brano letto, sviluppare il tema della banalità del male facendo un parallelismo con il fenomeno del bullismo”.*

Leggere in classe gli elaborati più interessanti e aprire una discussione di gruppo.

**Spunti per la riflessione:** “il comportamento dell’uomo dipende dall’ambiente o da fattori individuali?”; “Il bullo può essere considerato semplicemente "un cattivo"?”; “Che risorsa abbiamo per evitare che le influenze ambientali possano avere un’influenza così importante sulle nostre azioni?” (*es. promuovere lo sviluppo del pensiero critico, dell’assertività -cioè della capacità di reagire in modo fermo e non violento se qualcosa è sbagliato- e dell’empatia*).

## **7. ATTIVITÀ curricolare per le materie ITALIANO\* E LINGUE**

Prevedere nella programmazione curricolare letture ed analisi di testi letterari incentrati sulla dimensione emozionale.

Su richiesta è possibile avere le slide del corso tenuto dalla prof.ssa Paola Rocchi per la casa editrice Loescher sul tema: “Esplorare le emozioni con Dante, Cavalcanti, Petrarca”