

## Esercizi in classe

### Passo Uno

#### 1) Riconosci se si tratti di uno scherzo, di un litigio o di un'azione da bullo

<b>Target:</b>	Bambini della IV e V elementare
<b>Numero minimo di partecipanti:</b>	Partecipa l'intera classe
<b>Tempo di svolgimento:</b>	1 ora
<b>Difficoltà:</b>	Bassa
<b>Occorrente:</b>	Lavagna, questionario, fogli, penne
<b>Prerequisiti:</b>	L'insegnante deve aver spiegato la definizione di bullismo, di scherzo, di litigio
<b>Obiettivo:</b>	

#### **SVOLGIMENTO**

Somministrare il test allegato e lasciare 30 minuti di tempo per rispondere alle 15 domande del questionario.

Nella restante mezzora discutere in classe delle risposte.

#### **Questionario "Gioco, Bullismo o Reato?"**

Rispondi confrontandoti con i tuoi compagni di classe sulle scene descritte dal questionario dando la risposta che ti sembra più giusta tra le tre: **A. Gioco, B. Bullismo, C. Reato**. Se nel gruppo c'è disparità di pensiero, contate il numero maggiore delle risposte.

## FATTO ACCADUTO



1	In classe tutti prendono in giro Elisa chiamandola "secchiona" perché lei è la più brava della classe			
2	In palestra durante la lezione di basket nessuno passa la palla a Filippo perché dicono che non è in grado di giocare vista la sua bassa statura			
3	A Franco e Giacomo piacciono le arti marziali. Durante l'intervallo passano la maggiorparte del loro tempo a picchiarsi			
4	Marta vuole sempre avere ragione e quando qualcuno prova a dire la sua idea, lei lo zittisce.			
5	Due ragazzi chiudono dentro al bagno una loro compagna e la costringono spogliarsi. Poi raccontano il fatto a tutti i loro compagni			
6	Durante l'intervallo Jacopo cerca sempre di mettere in un angolo Luisa e palpeggiarla davanti a tutti			
7	Piero pretende di avere il posto vicino alla finestra e anche se arriva in ritardo rispetto agli altri li costringe a cederglielo			
8	Danilo riesce ad ottenere ogni giorno dei soldi dai suoi compagni che lo pagano perché hanno paura di essere picchiati da lui			
9	Ogni giorno Fernando sottrae la merenda a Gaia e la mangia al suo posto			
10	Ivan minaccia continuamente la maestra dicendo che se non smetterà di stargli addosso, succederà qualcosa di brutto per lei			
11	Alessio prende l'astuccio di Alice e lo nasconde ma poi alla fine dell'ora lo rimette al suo posto			
12	Quando Simone attraversa il corridoio della scuola Luca e Massimiliano lo aspettano per fargli lo sgambetto e farlo cadere			
13	Maria è amica di Giorgio ma ogni tanto lei lo prende in giro per la sua corporatura robusta			
14	Ogni volta che ha i pantaloni neri Leonardo cosparge la sua sedia di gesso bianco			
15	Mentre Fabiola è distratta Gianluca le sottrae il diario e strappa la maggiorparte delle pagine			

## Passo Due

### 1) Conoscere e riconoscere le emozioni

<b>Target:</b>	Bambini della IV e V elementare
<b>Numero minimo di partecipanti:</b>	Partecipa tutta la classe
<b>Tempo di svolgimento:</b>	30 minuti circa
<b>Difficoltà:</b>	Bassa
<b>Occorrente:</b>	Lavagna, gessetti, foglio su cui appuntare le emozioni
<b>Prerequisiti:</b>	Nessuno in particolare
<b>Obiettivo:</b>	Insegnare ai bambini a conoscere e riconoscere le emozioni

#### SVOLGIMENTO

L'insegnante su un foglio che terrà lei, scriverà alcune emozioni che ognuno di noi può provare:

- Sento caldo
- Sono contento
- Ho prurito
- Mi vergogno
- Ho sete
- Sono infastidito
- Mi sento triste
- Provo imbarazzo
- Sono stanco
- Sono annoiato
- Ho sonno
- Sono arrabbiato
- Ho mal di testa
- Mi sento sazio
- Mi tremano le gambe
- Sono soddisfatto
- Ho mal di pancia
- Mi fai il solletico
- Mi sento allegro
- Sono meravigliato

Successivamente divide la lavagna in due sezioni: EMOZIONI FISICHE e EMOZIONI DEL CUORE.

I bambini devono indicare in quale colonna vanno inserite le varie emozioni.

## Passo Due

### 2) Esprimere le emozioni

<b>Target:</b>	Bambini della IV e V elementare
<b>Numero minimo di partecipanti:</b>	Partecipa tutta la classe
<b>Tempo di svolgimento:</b>	30 minuti circa
<b>Difficoltà:</b>	Bassa
<b>Occorrente:</b>	Fogli bianchi
<b>Prerequisiti:</b>	Nessuno in particolare
<b>Obiettivo:</b>	Insegnare ai bambini ad esprimere a parole le emozioni

#### SVOLGIMENTO

L'insegnante leggerà alcune frasi in classe:

- 1) **Vinci un premio alla lotteria.** Come ti sentiresti?
- 2) **Un tuo amico non ti saluta quando arrivi a scuola.** Come ti sentiresti?
- 3) **Tuo fratello rompe il tuo videogame preferito.** Come ti sentiresti?
- 4) **Un tuo amico organizza una festa ma non ti invita.** Come ti sentiresti?
- 5) **Arrivi a scuola e due compagni ridono mentre entri in classe.** Come ti sentiresti?
- 6) **Hai rotto senza volerlo il gioco di un amico.** Come ti sentiresti?
- 7) **L'insegnante ti dice che il compito non e' andato bene.** Come ti sentiresti?
- 8) **Un tuo amico ti fa uno scherzo e tutti ridono.** Come ti sentiresti?
- 9) **Un tuo compagno di classe ti dice che sei il suo migliore amico.** Come ti sentiresti?

Successivamente i bambini dovranno cercare di esprimere a parole le sensazioni provate e in un secondo momento, sul foglio di carta, disegnare la faccina corrispondente.

## Passo Tre

### 1) Educare all'empatia

<b>Target:</b>	Bambini della IV e V elementare
<b>Numero minimo di partecipanti:</b>	Partecipa tutta la classe
<b>Tempo di svolgimento:</b>	1 ora circa
<b>Difficoltà:</b>	Media
<b>Occorrente:</b>	Fogli bianchi e colori
<b>Prerequisiti:</b>	Nessuno in particolare
<b>Obiettivo:</b>	Insegnare ai bambini a dimostrare l'empatia condividendo con i loro compagni le loro difficoltà e le loro tristezze

#### SVOLGIMENTO

Ogni bambino munito di foglio bianco farà un disegno rispondendo alla seguente domanda: **“che cosa ti rende triste?”**

Il bambino esprimerà attraverso il disegno il suo problema e la sua emozione.

Successivamente ogni alunno passerà il foglio al compagno accanto e lui, il quale, a sua volta, dovrà disegnare nel retro del foglio una soluzione possibile al problema del suo amico.

**Si suggeriscono i seguenti video che potranno richiedere un tempo di 15'-30' ciascuno, al fine di sollecitare una discussione in classe.**

Video empatia, cambia occhiali e lenti

Video bambina e fratello

## Passo Quattro

### 1) Condividiamo le paure: “la scatola delle prepotenze”

<b>Target:</b>	Bambini della IV e V elementare
<b>Numero minimo di partecipanti:</b>	Partecipa tutta la classe
<b>Tempo di svolgimento:</b>	n.d
<b>Difficoltà:</b>	Bassa
<b>Occorrente:</b>	Scatola di cartone per costruire cassetta postale, fogli, penne
<b>Prerequisiti:</b>	Nessuno in particolare
<b>Obiettivo:</b>	Condividere con gli altri i propri pensieri, problemi

#### **SVOLGIMENTO**

Ogni bambino viene invitato a scrivere in modo anonimo sul foglio: una cattiveria, una prepotenza, un'atteggiamento aggressivo che ha vissuto in prima persona.

Viene concesso un tempo di 24 ore entro le quali tutti devono aver scritto il loro pensiero.

Quando tutti i bigliettini saranno stati inseriti nella scatola delle prepotenze, si provvederà alla loro lettura e al loro commento in classe.

## Passo Cinque

### 1) La drammatizzazione. Teatralità ed esperienza del ruolo di bullo, vittima, astanti, sostenitori.

(esercizio da svolgere successivamente al passo quattro)

<b>Target:</b>	Bambini della IV e V elementare
<b>Numero minimo di partecipanti:</b>	Minimo 6, massimo l'intera classe che partecipa
<b>Tempo di svolgimento:</b>	2 ore
<b>Difficoltà:</b>	Medio alta
<b>Occorrente:</b>	Copione del role play
<b>Prerequisiti:</b>	Svolgimento del passo quattro
<b>Obiettivo:</b>	La drammatizzazione ha l'obiettivo di far vivere nei contenuti emotivi, ciò che esperisce il bullo, la vittima ed i partecipanti. E' importante, dopo la "messa in scena" dall'azione, commentare ed ascoltare i vissuti degli "attori". Laddove possibile è importante replicare la scena invertendo i ruoli ed i protagonisti, osservando l'espressione verbale e non verbale dei partecipanti al role play.
<b>SVOLGIMENTO</b>	
L'insegnante sceglie insieme ai bambini quale prepotenza (tra quelle scritte nei vari biglietti dagli alunni) rappresentare.	
I bambini scelgono i loro ruoli: ci sarà, quindi, un bullo, una vittima, gli astanti e i sostenitori.	
Verrà messa in scena la prepotenza.	
I bambini esprimeranno i loro sentimenti successivamente alla rappresentazione.	
In un secondo momento i ruoli verranno scambiati e/o invertiti tra i vari partecipanti.	