



***“Strengths for the journey - Risorse per il viaggio”***

Manuale di Intervento per Costruire Resilienza

**S. Foka, PhD.**

**C. Sergianni, PhD.**

**Queen Mary University of London 2022**

**Traduzione e adattamento italiano di M. Pettignano, J. Marcionetti e S. Benini**

**Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI)**

## Indice dei contenuti

<b>Istruzioni generali</b>	<b>3</b>
<b>Giorno 1: Introduzione all'intervento</b>	<b>5</b>
Attività 1.1: “Qual è il tuo nome?”	5
Attività 1.2: “Unico e Condiviso”	7
Attività 1.3: “Il barattolo della felicità”	8
<b>Giorno 2: Emozioni positive</b>	<b>10</b>
Attività di riscaldamento: “Bolle di sapone”	10
Attività 2.1: “Il fiore delle emozioni positive”	12
Attività 2.2: “Appunti sulle attività positive”	13
<b>Giorno 3: Pensiero ottimista &amp; Speranza</b>	<b>15</b>
Attività di riscaldamento: “Creiamo un barattolo per la Mente”	15
Attività 3.1: “Il mio miglior sé possibile”	16
Attività 3.2: “Collage”	18
<b>Giorno 4: I punti di forza del carattere</b>	<b>20</b>
Attività di riscaldamento “Meditazione attiva: crea la tua opera dell'armonia”	20
Attività 4.1: “Scopri le tue forze”	22
Attività 4.2: “I sassi delle forze”	23
Attività 4.3: “La forza dei desideri”	24
<b>Giorno 5: Relazioni positive</b>	<b>26</b>
Attività di riscaldamento: “Il niente è qualcosa?”	26
Attività 5.1: “Stringere i nodi dell'amicizia”	27
Attività 5.2: “Poster degli atti di gentilezza casuali”	29
Attività 5.3: “L'Albero della Gratitudine”	29
Attività 5.4 (Opzionale): “Meditazione attiva: crea la tua opera di armonia”	31
<b>Giorno 6: “Tempo di salutarsi”</b>	<b>33</b>
Attività 6.1: “Contemplazione del cibo”	34
Attività 6.2: “Piantare Semi”	35
Attività 6.3: “Il Gomitolo”	38
Attività 6.4: “Aprire il barattolo della Felicità”	39
<b>Bibliografia</b>	<b>41</b>
<b>Appendice A</b>	<b>43</b>

<i>Tecniche chiave di ascolto attivo</i>	43
<i>Esempi di feedback positivo per incoraggiare l'impegno, il pensiero e la soluzione dei problemi</i>	44
<b>Appendice B</b>	<b>45</b>
<i>Identificare e risolvere i problemi - "E se ..."</i>	45
<b>Appendice C</b>	<b>47</b>
<i>Modello stampabile di foglie da utilizzare per "l'albero della gratitudine".</i>	47
<b>Appendice D</b>	<b>48</b>
<i>Poster per la contemplazione del cibo</i>	48

## **Istruzioni generali**

### *✓ Mostrare uno sguardo positivo incondizionato*

È necessario apprezzare tutti i membri del gruppo senza giudicarli (anche nella propria mente). Si può usare la comunicazione non violenta quando si presenta una situazione difficile (ad esempio, fare un'osservazione, parlare dei sentimenti, parlare dei bisogni, fare una richiesta. Si può trattare del proprio punto di vista, dei propri sentimenti, ecc. ma anche di un'esplorazione empatica del mondo interiore di uno dei membri del gruppo, se ciò appare utile).

### *✓ Ascoltare attentamente.*

Non fate solo finta di ascoltare quello che dice un membro del gruppo. Le persone se ne accorgono. Ascoltate a una leggera distanza, usando "sguardo accogliente e orecchie dolci": ciò significa ascoltare senza giudicare, trasmettendo visibilmente calore e partecipazione. Ascoltate attentamente per capire il punto di vista della persona e, se state riassumendo, verificate sempre, chiedendo all'interlocutore, se avete capito bene la sua idea. (per maggiori informazioni sulle *Tecniche di Ascolto Attivo*, consultate l'[Appendice A](#)).

### *✓ Confortare con il silenzio*

Rallentate, lasciando più spazio tra un pensiero e l'altro, soprattutto quando sono presenti molte emozioni. Fate delle pause intenzionali o dite: "Prendiamoci un momento per riflettere su questo...".

### *✓ Osservare il linguaggio del corpo del gruppo*

I partecipanti si agitano sulle loro sedie? Sono annoiati? Stanchi? Sembrano confusi? Se sembrano irrequieti o confusi, potrebbe essere necessario fare una pausa o accelerare o rallentare il ritmo dell'incontro. E se vedete troppe facce confuse, dovrete fermarvi e verificare con il gruppo, per assicurarvi che tutti sappiano a che punto siete del programma del giorno e che il gruppo vi stia seguendo.

### *✓ Essere consapevoli del proprio comportamento*

Se vi sentite nervosi o state perdendo il controllo, fate una pausa per calmarvi. Fate attenzione a non ripetervi, a non dire "ah" tra una parola e l'altra o a parlare troppo velocemente. Il modo in cui vi comportate ha un impatto sul modo in cui i partecipanti si sentono. Prestate attenzione alla vostra voce e ai vostri modi di fare (ad esempio, state stabilendo un contatto visivo in modo da far sentire i partecipanti coinvolti?).

### *✓ Intervenire e mediare immediatamente in caso di evidenti attacchi personali*

I facilitatori efficaci attuano innanzitutto interventi che siano il meno invasivi possibile, quindi ricordare a tutti le regole di base è spesso un buon punto di partenza. Qualunque

sia il problema, non potete permettere che il cattivo comportamento continui, siate quindi pronti a prendere le misure necessarie per fermare gli attacchi.

✓ *Tenere d'occhio i tempi*

Siate flessibili e bilanciate l'esigenza di partecipazione con la necessità di far funzionare le cose in modo efficiente.

## **Giorno 1: Introduzione all'intervento**

### Obiettivi

- ✓ Introduzione al programma di intervento
- ✓ Creazione di un ambiente di gruppo accogliente e di supporto

### Tempo

2 ore

### Procedura:

- ✓ Accogliete i partecipanti nel gruppo.
- ✓ Descrivete brevemente ciò che farete durante questa settimana.
- ✓ Mostrate l'immagine del gruppo di formatori.

### ***Attività 1.1: “Qual è il tuo nome?”***



### Obiettivi

- ✓ Conoscere i nomi degli altri
- ✓ Riscaldamento prima di passare ad altre attività

### Tempo

35 minuti

### Materiali

- ✓ Magliette
- ✓ Pennarelli per stoffa di diversi colori
- ✓ Carta e pennarelli



## Procedura

1. Date a ciascun partecipante una maglietta della taglia giusta, carta e penne.
2. Chiedete loro di usare i pennarelli per scrivere i loro nomi sul foglio di carta in lettere latine.
3. Controllate i nomi sui fogli e chiedete loro di copiare i nomi sulle magliette.
4. Fate lo stesso con la vostra maglietta.
5. Indossate la vostra maglietta (*"Metterò il mio nome sulla mia maglietta, così tutti voi potrete leggerlo"*).
6. Chiedete ai partecipanti di fare lo stesso (*"Vorrei chiedervi di fare lo stesso, in modo che tutti noi possiamo leggere il nome dell'altro e sia più facile per tutti noi riferirci l'uno all'altro"*).
7. Verificate se qualcuno ha bisogno del vostro aiuto e offrite la vostra assistenza.
8. Non appena tutti hanno indossato le magliette, commentate ciò che vedete: ad esempio, *"Ora che abbiamo tutti le magliette, sembriamo giocatori di calcio. Loro indossano tutti la stessa maglietta perché fanno parte della stessa squadra. Ma invece di fare sport insieme, lavoreremo insieme come una squadra per imparare nuovi modi di sentire, pensare e agire"*.

## **Regole del gruppo**

- ✓ Parla solo una persona alla volta
- ✓ Ci si supporta a vicenda ascoltandosi l'un l'altro
- ✓ Si dà a tutti la possibilità di parlare
- ✓ Si partecipa attivamente
- ✓ Si rimane con il gruppo

## **Riservatezza**

Spiegate il concetto di riservatezza e chiarite che le cose di cui si parla nel gruppo devono essere mantenute private in modo che tutti si sentano a proprio agio nel condividerle. Fornite un paio di esempi di ciò che potrebbe significare.

*"Una cosa importante in questo gruppo è assicurarsi che tutti si sentano al sicuro nel condividere vissuti e esperienze e nel parlare di sé. Ciò significa che ciò che gli altri partecipanti condividono con noi all'interno di questo gruppo, non lo condivideremo con altre persone al di fuori di questo gruppo"*.

**NB.** Assicuratevi di chiarire che un membro del gruppo può parlare della propria esperienza, dei propri pensieri, delle proprie idee, ecc. con chiunque abbia fiducia di poterne parlare (ad esempio un genitore, un altro adulto fidato o un amico intimo). Non dovrebbero però parlare con loro degli altri partecipanti a questo gruppo.

## Attività 1.2: “Unico e Condiviso”



### Obiettivi

*Unico e Condiviso* è un gioco per conoscersi e anche un'attività di team building. Il gioco aiuta le persone a capire che hanno più cose in comune con i loro compagni di quanto possano inizialmente immaginare, evidenziando al contempo i loro punti di forza individuali che possono contribuire al gruppo.

### Tempo

20 minuti

### Materiali

- ✓ Carta
- ✓ Penne e matite

### Procedura

1. Chiedete ai partecipanti di formare dei gruppi di cinque persone.
2. Distribuite i fogli di carta e gli strumenti per scrivere. La prima metà dell'attività è la parte *condivisa*.
3. Chiedete a una persona per gruppo di prendere appunti e di creare una lista dei molti tratti o qualità che i membri del gruppo hanno in comune. *"Evitate di scrivere cose immediatamente ovvie (ad esempio, non scrivete qualcosa come "parliamo tutti la stessa lingua" o "siamo tutte ragazze"). L'obiettivo è che tutti scavino più a fondo rispetto a ciò che è superficiale". (5-6 minuti)*
4. Chiedete a un portavoce per ogni gruppo di leggere la propria lista.



5. La seconda parte è la parte *unico*. Mantenete gli stessi gruppi o, a scelta, potete chiedere a tutti di riorganizzarsi in nuovi gruppi.
6. Su un secondo foglio di carta, chiedete loro di annotare le caratteristiche e le qualità uniche, cioè gli elementi che si applicano solo a una persona del gruppo.
7. Chiedete al gruppo di trovare almeno due qualità o punti di forza unici per ogni persona. Anche in questo caso, cercate di trovare qualità e punti di forza che vadano oltre la superficialità e le cose ovvie che chiunque può facilmente vedere. (5-6 minuti)
8. Al termine del tempo a disposizione, condividete le qualità uniche in uno dei seguenti modi: (a) ogni persona può condividere una delle proprie qualità uniche; (b) fate leggere a ciascuno le qualità della persona alla sua destra; oppure (c) fate leggere a un portavoce una qualità alla volta e fate indovinare agli altri a chi appartiene.

### **Attività 1.3: “Il barattolo della felicità”**



#### Obiettivi

- ✓ Focalizzarsi su eventi, esperienze, momenti, ... positivi.
- ✓ Terminare ogni giorno con un pensiero positivo (*Questi pensieri positivi accompagnano i partecipanti “fuori dalla porta” e per il resto della loro giornata*).

#### Tempo

5 minuti

#### Materiali

- ✓ Un barattolo
- ✓ Post-it colorati (o qualunque altro tipo di foglietto di carta colorato)

### Procedura

1. Presentate il “barattolo della felicità” al gruppo.
2. Descrivete quello che si farà con esso.
3. “Questo è il NOSTRO barattolo, quindi NOI facciamo le regole. Ci sono tante cose che possiamo includervi a seconda di ciò che ci sembra più appropriato in ciascun giorno: ad esempio, *il nostro momento più felice, le cose per cui siamo grati, i pensieri positivi che emergono, i momenti positivi di gruppo (o individuali)*”.
4. "Qualunque cosa sia, scrivetela, datatela e gettatela nel barattolo".

### **Chiusura**

#### Tempo

10 minuti

### Procedura

1. Rivedete ciò che avete fatto durante la giornata.
2. Ringraziate tutti per la presenza e per aver partecipato al processo.
3. Comunicate ai partecipanti che li aspetterete nello stesso luogo e allo stesso orario il giorno seguente.
4. Enfatizzate l'importanza di essere puntuali e cercare di non mancare in modo da non perdersi nulla nel gruppo.
5. Chiedete ai partecipanti di rimettere nelle scatole a disposizione tutti i materiali che hanno utilizzato quel giorno, in modo che tutti possano utilizzarli anche i giorni successivi.

## Giorno 2: Emozioni positive

### Attività di riscaldamento: “Bolle di sapone”



#### Obiettivi

- ✓ Induzione di emozioni positive
- ✓ Introduzione alla *mindfulness*

#### Materiali

- ✓ Liquido per bolle e bacchette (o confezioni di bolle di sapone)
- ✓ Lavagna a fogli mobili (*flipchart*)

#### Tempo

15 minuti

#### Procedura

1. Distribuire il liquido per bolle a tutti i partecipanti.
2. Soffiare alcune bolle a titolo dimostrativo e dare le seguenti istruzioni: *"Esercitatevi a concentrarvi sulle vostre bolle: dove vanno, che aspetto hanno, qual è la loro dimensione, forma, numero, colore. Se vi distraete con le bolle di qualcun altro, va bene. Tornate a guardare le vostre bolle senza giudicarvi per esservi distratti"*.
3. *"Collegate il soffiare le bolle con la sensazione di lasciar andare pensieri stressanti o altri pensieri negativi"*. (2-3 minuti).
4. Lasciate che i partecipanti si esercitino mentre date loro le istruzioni (3-4 minuti).
5. Al termine, incoraggiate i partecipanti a parlare della loro esperienza.

*"Cosa abbiamo imparato durante questa attività? (a) A concentrarsi; rimanere concentrati anche in presenza di distrazioni è un buon esercizio per trovare soluzioni in situazioni difficili - aiuta a ottenere ciò che si vuole e di cui si ha bisogno in quel momento (b) A riorientarsi; le distrazioni sono ovunque, distrarsi fa parte della vita - quando succede, basta riportare la propria attenzione al compito da svolgere (c) A fare le cose in modo non giudicante: a notare quando giudichi e a non giudicare il tuo giudizio" (8-10 minuti).*

### ***Ponte (15 minuti)***

Ora parlerete con i partecipanti di come si sono sentiti durante il gioco. Quello che cercate sono le *emozioni positive*. Ogni volta che viene menzionata un'emozione positiva, potete scriverla sulla *flipchart*.

- ✓ *"Come ti sei sentito mentre giocavi a questo gioco?"*
- ✓ *"È stato divertente per te?"* (Cercate cosa li ha divertiti e scrivetelo sulla flipchart)
- ✓ *"Hai provato gioia?"* (Potete nominare voi stessi alcune emozioni positive e scriverle sulla flipchart)
- ✓ *"Ti sei sentito orgoglioso quando l'hai fatto?"*
- ✓ ...
- ✓ *"Avete notato che mentre giocavate e vi divertivate, volevate giocare di più e magari in modo più entusiasta?"* (Qui potete descrivere qualcosa che potreste aver notato durante il gioco).
- ✓ *"Queste emozioni sono chiamate emozioni positive. Parliamo un po' delle emozioni positive, cioè quali sono le emozioni positive di base e perché sono importanti per noi".*

## Attività 2.1: “Il fiore delle emozioni positive”



### Obiettivi

- ✓ Parlare ai partecipanti delle emozioni positive

### Tempo

30 minuti

### Materiali

- ✓ 10 pezzi di carta colorata tagliati a forma di petali di fiori
- ✓ Nastro adesivo
- ✓ Pennarelli colorati

### Procedura

1. Presentate una per una le 10 emozioni positive principali.
2. Dopo l'introduzione di ogni emozione, chiedete ai partecipanti di scrivere l'emozione su uno dei petali.
3. Dopo aver preparato i 10 petali, chiedete ai partecipanti di disporli in modo da formare un fiore e di usare il nastro adesivo per mantenere la forma.
4. *"Proprio come i fiori, gli esseri umani possono fiorire e realizzarsi e la frequente esperienza di emozioni positive contribuisce in modo significativo alla fioritura e realizzazione umana".*
5. Parlate un po' di quello che succede quando proviamo emozioni positive.

N.B. Cercate di fare delle connessioni tra le azioni che compiono i bambini (anche durante momenti di gioco libero) e le emozioni, facendo comprendere come ci si sente in una determinata situazione.

### **Clip dal film “Cattivissimo me 2”**



[https://www.youtube.com/watch?v=Mdr8vI37MvY&ab\\_channel=JazzyJ](https://www.youtube.com/watch?v=Mdr8vI37MvY&ab_channel=JazzyJ)

- ✓ Alcuni spunti di discussione per il breve filmato: tematizzare le azioni che compie il protagonista (aiutare gli altri, prendersi cura dei cari, sorridere e parlare con gli altri cittadini, ...). Come fa sentire il protagonista il fatto di aiutare gli altri, prendersi cura di qualcuno, ...? Come si sentono gli altri?

### **Ponte**

*"Ognuno di noi sperimenta ognuna di queste emozioni in contesti diversi. Di conseguenza, le diverse attività in cui ciascuno di noi si impegna generano sentimenti di gioia, soddisfazione, serenità, ecc." (Passate all'attività 2.2).*

### **Attività 2.2: “Appunti sulle attività positive”**

#### Obiettivi

- ✓ Chiedete ai partecipanti di pensare all'esperienza di emozioni positive nella loro vita quotidiana.



#### Tempo

15-20 minuti

#### Materiali

- ✓ Una piccola scatola o borsa
- ✓ Foglietti di carta
- ✓ Penne, matite, pastelli colorati



## Procedura

1. Chiedete ai partecipanti di scrivere sui foglietti di carta le attività che li portano a provare qualsiasi delle emozioni positive presentate (ad esempio *fare una passeggiata, giocare con un cane, disegnare, cantare, giocare a calcio, ecc.*) e mettete ogni attività in una piccola scatola.
2. Quando hanno una giornata difficile e necessitano di un “tirami su”, saranno incoraggiati a pescare un foglietto e a realizzare l’attività “a sorpresa”. (Nota: assicuratevi che si tratti di attività relativamente facili da fare).
3. Rendeteli attenti al fatto che, anche se un’attività può essere sostituita da un’altra, questo può essere scoraggiante se lo scambio avviene di routine e può causare un’ulteriore sconfitta emotiva. Quello che si dà è uno spunto ma occorre comunque mantenere il focus sull’attività che si stanno svolgendo in quel momento (l’attività positiva pescata dalla scatola può essere riservata ad un altro momento).

## **Chiusura**

### Tempo

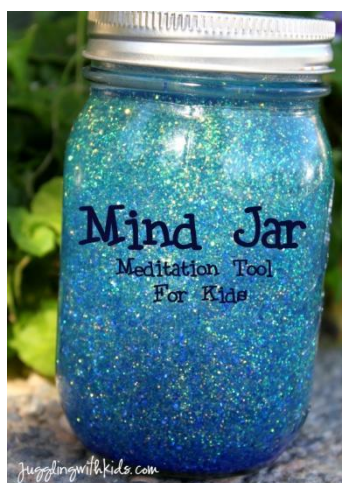
10 minuti

### Procedura

1. Rivedete ciò che avete fatto durante la giornata.
2. Ringraziate tutti per la presenza e per aver partecipato al processo.
3. Comunicate ai partecipanti che li aspetterete nello stesso luogo e allo stesso orario il giorno seguente.
4. Enfatizzate l’importanza di essere puntuali e cercare di non mancare in modo da non perdersi nulla nel gruppo.
5. Chiedete ai partecipanti di rimettere nelle scatole a disposizione tutti i materiali che hanno utilizzato quel giorno, in modo che tutti possano utilizzarli anche i giorni successivi.

### Giorno 3: Pensiero ottimista & Speranza

#### Attività di riscaldamento: “Creiamo un barattolo per la mente”



#### Obiettivi

- ✓ Illustrare la connessione tra pensieri, sentimenti e comportamenti
- ✓ Insegnare il rilassamento con respirazione profonda

#### Tempo

20 minuti

#### Materiali

- ✓ Un barattolo di vetro con coperchio (o una bottiglia di plastica)
- ✓ Brillantini di diversi colori
- ✓ Acqua

#### Procedura

Testo adattato da Willard, C. (2016). *Growing up mindful: Essential Practices to Help Children, Teens, and Families Find Balance, Calm, and Resilience*. Sounds True.

1. “Il barattolo è come la nostra mente e i brillantini rappresentano tutti i pensieri, le emozioni e l'impulso a fare qualcosa presenti nella nostra mente.
2. Aggiungiamo il rosso per i pensieri, l'oro per i sentimenti e l'argento per l'impulso a fare qualcosa. (Versate un po' di brillantini per ciascun commento)
3. Ora chiudiamo il barattolo (Mettete il coperchio al barattolo e sigillatelo). Poi iniziamo la nostra giornata.
4. Ci svegliamo e la situazione è abbastanza stabile. Lo vediamo chiaramente (Mostrate come tutti i brillantini si sono depositati sul fondo del barattolo).
5. Ma ben presto, le cose cominciano a smuoversi. Forse siamo in ritardo (far roteare il barattolo). Qualcuno fa qualcosa di fastidioso, che porta a un litigio (scuotete il

- barattolo). *Riceviamo una buona notizia. Arriviamo a scuola e scopriamo di aver superato un test (scuotete il barattolo).*
6. *Sono passati solo pochi minuti dall'inizio della giornata scolastica e non riusciamo a vedere con chiarezza perché tutti i nostri pensieri, i nostri sentimenti e i nostri impulsi ci stanno ostacolando.*
  7. *E quindi che cosa possiamo fare per permettere ai brillantini di adagiarsi di nuovo sul fondo e tornare a vedere con chiarezza?*
  8. *Restare fermi! E cosa succede quando restiamo fermi? Riusciamo a vedere di nuovo con chiarezza. Inoltre, non c'è modo di affrettare l'immobilità. Non possiamo spingere tutti i brillantini verso il fondo. Possiamo solo guardare e aspettare. Nessuno sforzo potrà farli sedimentare prima.*
  9. *Quando le cose saranno chiare, sapremo quale sarà la prossima cosa saggia da fare. Infatti, questa è una definizione di saggezza: vedere le cose come sono e scegliere come agire.*
  10. *Nell'attesa, i brillantini spariscono? No, rimangono sul fondo. I nostri pensieri, i nostri sentimenti e i nostri impulsi sono ancora nella nostra mente, ma non sono più d'intralcio e non offuscano la nostra visione”.*
- ✓ Durante le attività di manipolazione del barattolo fate in modo che i bambini siano focalizzati su quello che stanno compiendo in quel momento. Approfittate dell'attività per farli concentrare sul loro respiro e sulle loro percezioni (es. tattili).

### **Attività 3.1: “Il mio miglior sé possibile”**



#### Obiettivi

- ✓ Migliorare il senso di controllo e la mentalità orientata al futuro (definizione degli obiettivi)
- ✓ Migliorare la capacità di sognare ad occhi aperti in modo focalizzato e positivo
- ✓ Dare forza ai bambini aiutandoli a credere nella possibilità di un futuro felice, pieno di traguardi e soddisfazioni
- ✓ Coltivare emozioni positive

### Materiali

- ✓ Penna
- ✓ Matite
- ✓ Pastelli colorati
- ✓ Cartone/carta ritagliata a forma di impronta di piede o scarpa
- ✓ Tappetino-puzzle (opzionale)

### Tempo

45 minuti

### Procedura

Testo adattato da King, L. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

*"Pensate alla vostra vita nel futuro (ad esempio tra 5 anni). Immaginate che tutto sia andato nel migliore dei modi. Avete lavorato duramente e siete riusciti a realizzare tutti i vostri obiettivi di vita. Pensate a questo come alla realizzazione di tutti i vostri sogni. Ora scrivete ciò che avete immaginato. Siate creativi e fantasiosi quanto volete e non preoccupatevi della grammatica o dell'ortografia". (20 minuti)*

- ✓ Se i bambini sono molto piccoli o hanno difficoltà di scrittura potete proporre l'attività sotto forma di disegno. È importante però che quello rappresentato non sia un sogno ma un obiettivo realizzabile concretamente in futuro.
- ✓ È possibile fare una restituzione comune, ad esempio indicando accanto a ciascun nome l'obiettivo scelto.

### Attività 3.2: “Collage”



Il collage permette al gruppo di esprimersi visivamente. Utilizzando lo stimolo delle immagini e delle parole create da altri, l'attività evita la necessità che il gruppo o i singoli abbiano capacità artistiche.

Il collage funziona particolarmente bene quando un gruppo non riesce a esprimersi adeguatamente a parole e ha quindi bisogno di altri stimoli. È quindi particolarmente utile per consentire al gruppo di esprimere sentimenti e visioni del futuro e viene spesso utilizzato in situazioni di team building.

#### Obiettivi

- ✓ Aiutare il gruppo a esprimere le proprie emozioni su un problema o una situazione
- ✓ Visualizzare il futuro di una situazione (es. come il gruppo vorrebbe che qualcosa fosse/andasse)

#### Materiali

- ✓ Una buona e varia offerta di riviste, giornali e quotidiani
- ✓ Forbici (un paio per ciascun membro del gruppo)
- ✓ Colla
- ✓ Nastro adesivo
- ✓ Fogli di flipchart o fogli di dimensioni simili (formato poster)
- ✓ Pennarelli colorati

#### Tempo

45 minuti

## Procedura

1. Trovate un'ampia area di lavoro. Attaccate insieme con il nastro adesivo un certo numero di fogli di carta (tipo fogli da *flipchart*) per creare una superficie di dimensioni adeguate per il gruppo, lasciando al contempo un'ampia zona di spazio libero nella stanza (prevedere almeno un foglio di carta da *flipchart* per ogni persona).
2. Chiedete al gruppo di trovare una situazione comune (un problema, una questione, ...) da rappresentare attraverso il collage, lasciando loro tempo per discuterne.
3. Spiegate che il compito è quello di creare un'immagine che rappresenti il problema, la questione, la situazione o l'ambiente considerato (ad esempio, la situazione futura desiderata).
4. Fornite le riviste, i quotidiani e i giornali come risorsa e suggerite a ciascuno di prenderne una selezione a caso e di cercare immagini, titoli, foto, parole, vignette, ecc. che li attirino rispetto al contesto della situazione che stanno cercando di descrivere/illustrare. In questa fase è meglio che ogni partecipante scelga le proprie immagini piuttosto che discuterne all'interno del gruppo. Quando ogni persona ha raccolto un certo numero di immagini, si deve iniziare a creare un collage di gruppo attaccandole sullo sfondo, stimolando così la partecipazione e la discussione tra i membri del gruppo. (30 minuti)
5. Una volta completato il collage, lasciate al gruppo il tempo di guardarlo in dettaglio e di discutere il significato delle varie parti e dell'insieme. Discutete di eventuali temi o osservazioni importanti per il problema, la questione o la situazione presa in esame. (15 min.)



## Giorno 4: I punti di forza del carattere

### Attività di riscaldamento "Meditazione attiva: crea la tua opera dell'armonia"



#### Obiettivi

- ✓ Introdurre la mindfulness
- ✓ Insegnare ai partecipanti un modo per calmare la mente e il corpo
- ✓ Aiutare i partecipanti a scoprire la propria creatività

#### Tempo

60 minuti

#### Materiali

Si può scegliere qualsiasi cosa tra i seguenti:

- ✓ Vecchie riviste o annunci e giornali colorati
- ✓ Carta velina di vari colori
- ✓ Cartellone (50cm x 50cm è un formato ideale)
- ✓ Tessuti e tempere colorate
- ✓ Petali di fiori
- ✓ Ritagli adesivi

oppure

- ✓ Oggetti trovati in natura<sup>1</sup> (es. conchiglie, pigne, pezzi di legno, sassi)

---

<sup>1</sup> Se decidete di raccogliere oggetti trovati in natura, potete combinare il processo di raccolta dei materiali con una passeggiata consapevole (*mindful walk*).

Inoltre,

- ✓ Forbici
- ✓ Colla stick
- ✓ Nastro biadesivo

### Procedura

1. *"La meditazione si presenta in molte modalità diverse. Questa volta parleremo di **Meditazione Attiva**. Qualsiasi cosa vi aiuti a rimanere concentrati e calmi mentre fate qualcosa di significativo è Meditazione Attiva. Creare un Mandala è un modo perfetto per praticarla!"*
2. *"Creare mandala è un'attività piacevole, bella e facile che si può fare quasi ovunque e in qualsiasi momento. Tutto ciò che serve è una piccola raccolta di materiali. Potrebbero essere oggetti trovati in natura, come conchiglie, pigne, pezzi di legno, ecc."*
3. *"Iniziate il vostro cerchio in un'area che permetta alla vostra opera d'arte di crescere, come un cartellone o uno spazio sul pavimento"*
4. *Una volta stabilita l'area, raggruppate i materiali nelle vostre vicinanze in modo da averli a portata di mano"*
5. *"Scegliete l'oggetto centrale della vostra opera d'arte e posizionatelo al centro della vostra area di lavoro. Cercate di scegliere un oggetto grande o che userete una sola volta"*
6. *"Scegliete poi altri oggetti e formate un anello intorno al pezzo centrale, come l'anello di un albero"*
7. *"Continuate questo schema aggiungendo nuovi cerchi fatti di oggetti diversi finché non ritenete che la vostra opera sia completa" (di solito è necessario un minimo di 5 anelli per ottenere un impatto visivo).*
8. *"Scattate una foto delle opere in modo che i partecipanti possano ricordare il loro mandala"*

## Attività 4.1: “Scopri le tue forze”

 <b>1. Saggezza e conoscenza</b>	 <b>2. Coraggio</b>	 <b>3. Umanità</b>	 <b>4. Giustizia</b>	 <b>5. Temperanza</b>	 <b>6. Trascendenza</b>
Creatività Curiosità Pensiero critico Amore per la conoscenza Prospettiva	Autenticità/Onestà Coraggio Perseveranza Entusiasmo	Gentilezza Amore Intelligenza sociale	Onestà Leadership Lavoro di team	Perdono Modestia Prudenza Autoregolazione	Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza Gratitudine Speranza Senso dell'umorismo Spiritualità
Risorse cognitive per generare nuove informazioni e nuovi modi di vedere il mondo	Risorse per raggiungere i propri obiettivi malgrado le difficoltà e le resistenze personali	Risorse interpersonali e di orientamento verso l'altro	Risorse orientate verso la comunità e il benessere civico	Risorse che proteggono dal rischio di eccedere	Risorse che creano connessione con qualcosa di più grande e danno senso alle proprie azioni

<https://www.lumsa.it/sites/default/files/UTENTI/u1148/Lezione%20del%207-4%20-%20Psicologia%20Positiva%20III.pdf>

### Obiettivi

- ✓ Sviluppare un linguaggio e una “lente” per i punti di forza del carattere
- ✓ Riconoscere e pensare ai propri punti di forza
- ✓ Riconoscere e pensare ai punti di forza degli altri
- ✓ Identificare i punti di forza del gruppo

### Tempo

50 minuti

### Materiali

- ✓ Copie della lista dei 24 punti di forza del carattere
- ✓ Flipchart
- ✓ Pastelli colorati
- ✓ Penne
- ✓ Matite

### Procedura

1. Distribuite la lista dei 24 punti di forza del carattere a tutti i partecipanti.
2. Parlate un po' dei punti di forza del carattere.

*Testo di esempio:*

*"Questi punti di forza del carattere influenzano i nostri valori e le nostre convinzioni, il nostro modo di pensare e di apprendere e il modo in cui ci relazioniamo con gli altri nel nostro ambiente sociale. I nostri punti di forza del carattere determinano le scelte che facciamo su come ci piace trascorrere il nostro tempo".*

*"Quando utilizziamo attivamente i nostri punti di forza distintivi (cioè i punti di forza caratteriali che sono essenziali per definire chi siamo), questo ci energizza e assorbe la nostra attenzione. Quando utilizziamo i nostri punti di forza, il nostro sforzo, la nostra attenzione, il nostro pensiero e la nostra energia fisica sono tutti pienamente impegnati".*

*"Si può pensare ai punti di forza come a una bussola interiore che ci guida nella vita".*

*"È importante sapere che i punti di forza sono dinamici e crescono quanto più li usiamo".*

*"Quindi, ciò che dobbiamo fare è innanzitutto identificare i nostri punti di forza distintivi e poi aumentarne l'uso nella nostra vita quotidiana".*

3. Chiedete ai partecipanti di leggere attentamente l'elenco dei punti di forza e di decidere quali sono i 3 loro punti di forza distintivi. (10-12 minuti)
4. Chiedete ai partecipanti di formare delle coppie e di condividere tra loro quali sono i loro punti di forza. Chiedete loro di raccontarsi a vicenda un momento/una situazione in cui hanno impiegato uno (o più) dei loro punti di forza. (12-15 minuti)
5. Chiedete ai partecipanti di condividere alcune delle loro storie con l'intero gruppo. (10-15 minuti)
6. Chiedete a ciascun partecipante di scrivere i propri punti di forza sulla flipchart e di creare una mappa dei punti di forza del gruppo. (5 minuti)

#### **Attività 4.2: “I sassi delle forze”**



#### Obiettivi

- Sviluppare un linguaggio e una “lente” per i punti di forza del carattere
- Riconoscere e pensare ai propri punti di forza

#### Tempo

15-20 minuti

### Materiali

- 6 sassi di medie dimensioni per ogni partecipante
- Acquarelli
- Pennelli
- Pennarelli
- Colla glitterata

### Procedura

1. Chiedete ai partecipanti di dare un'occhiata all'elenco dei 24 punti di forza del carattere e di scegliere i tre punti di forza che desiderano sviluppare.
2. Non appena hanno finito, chiedete loro di prendere i loro sassi e di scrivere su ognuno di essi i loro 3 punti di forza caratteriali distintivi e i 3 punti di forza che desiderano sviluppare. N.B. I punti di forza del carattere da sviluppare ulteriormente possono anche coincidere con uno o più tra quelli distintivi.
3. Chiedete loro di usare la loro creatività durante questo processo per personalizzare i loro sassi.

### **Attività 4.3: “La forza dei desideri”**



### Obiettivi

- Sviluppare un linguaggio e una “lente” per i punti di forza del carattere
- Riconoscere e pensare ai punti di forza degli altri

### Tempo

15-20 minuti

### Materiali

- Cortometraggio Animato “Soar – la forza dei desideri”  
<https://www.youtube.com/watch?v=OTOCChJqiho>

## Procedura

Prima di iniziare la visione del film, chiedete ai partecipanti di avere in mente le seguenti domande:

*"Quali sono, secondo voi, i punti di forza del carattere dei personaggi del film?"*.

## Discussione

Qui di seguito trovate alcune domande guida per animare la discussione dopo la visione del film.

1. Di cosa parla questa storia?
2. Esempi di temi che possono emergere:
  - a. Questo film parla di un giovane che deve aiutare un piccolo pilota a tornare a casa prima che sia troppo tardi.
  - b. Questo film parla del tentativo di raggiungere i propri obiettivi. "A volte le persone rimangono deluse quando non ci riescono".
  - c. Questo film parla di amicizia e aiuto reciproco.
  - d. Cos'è l'empatia? Cos'è la gratitudine?
  - e. "Cosa succede quando le cose non vanno come ci aspettavamo?"
3. Sottolineare i punti di forza dei personaggi del film. *"Quali sono, secondo voi, i punti di forza distintivi dei personaggi del film?"*.

Potreste enfatizzare i punti di forza del carattere distintivi dei personaggi come la gentilezza, la perseveranza, la pazienza, la creatività, la speranza, la leadership, la curiosità, il coraggio, il lavoro di squadra.

*Take home message: quando si mette in campo tutto quello che si ha, a volte si ottiene più di quanto ci si potesse mai aspettare.*

## **Chiusura**

### Tempo

10 minuti

### Procedura

1. Rivedete ciò che avete fatto durante quella giornata.
2. Ringraziate tutti per la presenza e per aver partecipato al processo.
3. Comunicate ai partecipanti che li aspetterete nello stesso luogo e allo stesso orario il giorno seguente.
4. Enfatizzate l'importanza di essere puntuali e cercare di non mancare in modo da non perdersi nulla nel gruppo.
5. Chiedete ai partecipanti di rimettere nelle scatole a disposizione tutti i materiali che hanno utilizzato quel giorno, in modo che tutti possano utilizzarli anche i giorni successivi.



## Giorno 5: Relazioni positive

### **Attività di riscaldamento: “Il niente è qualcosa?”**



### Obiettivi

- Dimostrare l'importanza di sviluppare e mantenere relazioni positive tra i membri del gruppo
- Indurre emozioni positive nei membri del gruppo

### Tempo

25 minuti

### Materiali

- Nessun materiale in particolare

### Procedura

1. Parlate un po' dell'idea delle relazioni positive (5 minuti)
2. Dividete i partecipanti in coppie
3. Ogni coppia cercherà di rispondere alle domande riportate qui sotto (10-12 minuti)
  - *Quali sono le qualità che secondo te caratterizzano un/a vero/a amico/a?*
  - *Come posso mostrare a un amico/un'amica che tengo a lui/lei?*
  - *Cosa posso fare se qualcuno sta male e voglio confortarlo e farlo/a sentire meglio?*
  - *Come posso voler bene a qualcuno a cui piacciono cose diverse da me?*
4. Domandate ai bambini/ragazzi di condividere le loro risposte. In seguito, parlate con loro di alcune delle idee descritte di seguito.  
Testo adattato da *Hanh, T. (2014). Is Nothing Something?* Plum Blossom Books.

- *Cosa dovrei fare se qualcuno sta male e voglio confortarlo e farlo/a sentire meglio?*

*"Una delle cose più semplici e amorevoli che si possono fare per qualcuno che sta male è semplicemente stare con lui e respirare con lui. Potete dire: "Sono qui per te". Stai offrendo la tua presenza, che è il dono più bello che tu possa fare a un'altra persona".*

- *Come posso voler bene/amare qualcuno a cui piacciono cose diverse da me?*

*"Amare è scoprire. Se continuate ad amare un'altra persona, continuerete a scoprire cose meravigliose di quella persona. Potete apprezzare le differenze, perché sarebbe noioso se tutti fossimo uguali. Anche se l'altra persona ha una qualità che non sembra amabile, potete esercitarvi ad amarla comunque, così com'è e non come vorreste che fosse".*

- Tematizzate il fatto che anche se si è diversi ci si può voler bene ugualmente e che le differenze possono essere elementi di ricchezza.
- Potete parlare di gentilezza con i bambini e fornire esempi come: *"Pensiamo a un amico che non condivide i suoi giocattoli con noi. Cosa potremmo fare?"*. Chiedete ai bambini di dire cosa pensano. L'enfasi deve essere posta sulla gentilezza e il rispetto.

5. Riunitevi in gruppo e chiedete agli studenti di condividere ciò che hanno discusso. Scrivete le parole chiave sulla flipchart (12-15 minuti).

### **Attività 5.1: “Stringere i nodi dell'amicizia”**



#### Obiettivi

- ✓ Migliorare la capacità di costruire relazioni
- ✓ Creare un senso di connessione tra i bambini

## Tempo

10 minuti

## Materiali

- ✓ Un pezzo di spago relativamente lungo per ogni partecipante

## Procedura

1. Chiedete ai partecipanti di tenere i loro pezzi di spago e di legarli insieme facendo un nodo.
2. Esempio di discorso:
  - *"Notate che quando sono annodati una sola volta, i due fili sono tenuti insieme solo debolmente e possono sciogliersi molto facilmente"* (mostrate loro come si fa mentre parlate).
  - *"Questo mostra come una relazione, all'inizio, sia abbastanza facile da sciogliere. Se lasciamo che le piccole cose ci disturbino, non riusciremo mai a creare una relazione forte"*.
  - *"Tuttavia, quando i nodi li facciamo doppi, tripli o multipli, il nodo diventa più forte"*.
3. Parlate di come questi nodi rappresentino le esperienze che facciamo con gli amici, ad esempio le cose che facciamo insieme, le battute/gli scherzi che condividiamo, i giochi che facciamo, le esperienze che condividiamo e i problemi che risolviamo.
  - *"Quando facciamo un nodo di proposito, possiamo creare un'amicizia molto forte in cui entrambe le parti vengono usate in modo equo. Tuttavia, a volte un nodo può essere fatto nel posto 'sbagliato' (come se si usasse tutta un'estremità e poco l'altra), come nel caso dei disaccordi che abbiamo, dei rancori che proviamo l'uno verso l'altro, della gelosia o della competizione. Questi nodi possono effettivamente danneggiare la nostra amicizia e non far sentire molto bene nessuno dei due"*.
  - *"In questo caso, dobbiamo essere pazienti e sciogliere il nodo. Ci vorrà tempo e sarà difficile, ma il nodo può essere sciolto. Poi potremo riannodarlo meglio, in un altro posto! Questo ci aiuterà a rendere l'amicizia di nuovo più forte"*.
  - *"E quando il nostro nodo è davvero forte, può sostenere e sorreggere noi e i nostri amici nel caso in cui perdessimo l'equilibrio e stessimo per cadere"* (mostrate loro come mentre parlate).
  - *"Ora vediamo come fare dei nodi forti tra di noi usando le mani"*.

## Attività 5.2: “Poster degli atti di gentilezza casuali”



Potete appendere il poster della gentilezza oppure crearne uno con l'aiuto del gruppo. L'idea è quella di trovare delle attività che possano essere messe in atto per dimostrare gentilezza nei confronti degli altri.

## Attività 5.3: “L’Albero della Gratitudine”

### Obiettivi

- ✓ Identificare le emozioni collegate alle relazioni positive come la gratitudine
- ✓ Creare un senso di connessione tra i bambini
- ✓ Familiarizzare i partecipanti con la pratica della gratitudine

### Tempo

40 minuti



## Materiali

- ✓ Carta colorata per ritagliare delle foglie (a doppia faccia)
- ✓ Spago o nastro per appendere le foglie ai rami dell'albero
- ✓ Forbici
- ✓ Ramoscelli o rami d'albero
- ✓ Sassi per dare stabilità all'albero
- ✓ Vaso

## Procedura

1. Fate una breve introduzione sulla gratitudine. (5 minuti)

Testo adattato da Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting Blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

*“Coltivare un senso di gratitudine” significa sforzarsi di pensare alle tante cose della propria vita, sia grandi che piccole, di cui essere grati. Queste possono includere qualsiasi cosa, davvero: il fatto di avere un tetto sopra la testa, i tuoi sensi, la bellezza del cielo serale, il canto degli uccelli che hai sentito oggi, il profumo dei fiori, il calore che senti all'interno del tuo maglione, il sole sul tuo viso.*

2. Ritagliate una foglia (o alcune per variare) da usare come modello. Chiedete ai bambini/ragazzi di seguire le istruzioni e di ritagliare le loro foglie (utilizzate il modello PDF nell'Appendice C).
3. Chiedete ai bambini/ragazzi di fare un foro in cima a ogni foglia e di far passare un pezzo di spago attraverso ognuna di esse.
4. Chiedete ai bambini/ragazzi di mettere delle pietre in un vaso e di incastrarvi il ramo dell'albero.
5. Chiedere ai bambini di disegnare o scrivere sulle foglie le cose per cui sono grati.
6. Provate a realizzare qualche foglia per spiegare il concetto e fornire ai bambini delle idee:

### *Idee di cose delle quali essere grati*

- ✓ Famiglia
- ✓ Amici
- ✓ Una tua qualità
- ✓ Un talento
- ✓ Qualcosa nella natura
- ✓ Qualcosa che ami fare
- ✓ Qualcosa che ti piace mangiare
- ✓ Qualcosa che ti sei guadagnato

Ogni bambino/ragazzo scrive qualcosa sulle foglie e appende le foglie ai rami. (45 minuti)

## Attività 5.4 (Opzionale): “Meditazione attiva: crea la tua opera di armonia”



### Obiettivi

- ✓ Fare un'introduzione alla *mindfulness*
- ✓ Insegnare ai partecipanti un modo per calmare la mente e il corpo
- ✓ Aiutare i partecipanti a scoprire la loro creatività

### Tempo

60 minuti

### Materiali

Si può scegliere qualsiasi cosa tra i seguenti:

- ✓ Vecchie riviste o annunci e giornali colorati
- ✓ Carta velina di vari colori
- ✓ Cartellone (50cm x 50cm è un formato ideale),
- ✓ Tessuti e tempere colorate
- ✓ Petali di fiori
- ✓ Ritagli adesivi
- ✓ oppure
- ✓ Oggetti trovati in natura<sup>2</sup> (es. conchiglie, pigne, pezzi di legno, sassi)

Inoltre,

- ✓ Forbici,
- ✓ Colla stick

---

<sup>2</sup> Se decidete di raccogliere oggetti trovati in natura, potete combinare il processo di raccolta dei materiali con una passeggiata consapevole (*mindful walk*).

- ✓ Nastro biadesivo

### Procedura

1. *"La meditazione si presenta in molte modalità diverse. Questa volta parleremo di **Meditazione Attiva**. Qualsiasi cosa vi aiuti a rimanere concentrati e calmi mentre fate qualcosa di significativo è Meditazione Attiva. Creare un Mandala è un modo perfetto per farla!"*.
2. *"Creare mandala è un'attività piacevole, bella e facile che si può fare quasi ovunque e in qualsiasi momento. Tutto ciò che serve è una piccola raccolta di materiali. Potrebbero essere oggetti trovati in natura, come conchiglie, pigne, pezzi di legno, ecc."*.
3. *"Iniziate il vostro cerchio in un'area che permetta alla vostra opera d'arte di crescere, come un cartellone o uno spazio sul pavimento"*.
4. *"Una volta stabilita l'area, raccogliete i materiali nelle vicinanze in modo da averli in uno spazio facilmente accessibile"*.
5. *"Scegliete l'oggetto centrale della vostra opera d'arte e posizionatelo al centro della vostra area di lavoro. Cercate di scegliere un oggetto grande o che userete una sola volta"*.
6. *"Scegliete altri oggetti e formate un anello intorno al pezzo centrale, come l'anello di un albero"*.
7. *"Continuate questo schema aggiungendo nuovi cerchi fatti di oggetti diversi finché non ritenete che la vostra opera sia completa" (di solito è necessario un minimo di 5 anelli per ottenere un impatto visivo)*.
8. *"Scattate una foto in modo che i partecipanti possano ricordare il loro mandala"*.

### **Chiusura**

#### Tempo

10 minuti

### Procedura

1. Rivedete ciò che avete fatto durante quella giornata.
2. Ringraziate tutti per la presenza e per aver partecipato al processo.
3. Comunicate ai partecipanti che li aspetterete nello stesso luogo e allo stesso orario il giorno seguente.
4. Enfatizzate l'importanza di essere puntuali e cercare di non mancare in modo da non perdere nulla nel gruppo.
5. Chiedete ai partecipanti di rimettere nelle scatole a disposizione tutti i materiali che hanno utilizzato quel giorno, in modo che tutti possano utilizzarli anche nei giorni successivi.



## Giorno 6: “Tempo di salutarsi”

goodbye...?  
oh no, please. Can't  
we go back to page one  
and do it all over  
again?

-Winnie The Pooh



### **Attività di riscaldamento: “Animali e l’Esercizio dei Sensi”**

#### Obiettivi

- ✓ Insegnare ai partecipanti un rituale di meditazione facile da capire e da praticare

#### Tempo

15 minuti

#### Materiali

- ✓ Una campana
- ✓ Un fiore

#### Procedura

1. Iniziate a leggere il discorso e guidate i partecipanti attraverso l’esercizio:
2. *“Uno dei nostri poteri è la capacità di sintonizzarci con i nostri sensi. Quando prestiamo molta attenzione, siamo in grado di calmare la nostra mente e di lasciare andare tutti i pensieri rumorosi nella nostra testa che possono distrarci. Con la pratica, possiamo migliorare la nostra concentrazione e imparare a rilassarci ovunque ci troviamo”.*
3. *“Ora impareremo ad attivare il nostro potere di sintonizzarci con i nostri sensi”.*
4. *“I gufi possono sentire rumori molto deboli. Sono in grado di prestare molta attenzione ai rumori. Vorrei che chiudeste gli occhi e appoggiaste le mani sulle ginocchia. Sto per suonare una campanella. Quando **sentite** il suono della*

*campanella, prestate attenzione al suono finché non riuscite più a sentirlo e poi unite le mani e appoggiatele sul vostro grembo” (Ripetete 3 volte).*

5. *“Come Gufi, abbiamo attivato il vostro superpotere dell'super-udito! Ben fatto!”*
6. *“Ora attiveremo i nostri poteri di super-visione. Darò a ciascuno di voi un fiore. Tenete il vostro fiore delicatamente in mano.”*
7. *“Ora vorrei/desidero che **osserviate** molto attentamente il fiore. Prestate attenzione alle linee dei petali. Che aspetto ha il centro del fiore? È irregolare? Liscio? Ha un aspetto morbido? Ha un aspetto umido? C'è del polline in polvere al centro? Osservate quali dettagli riuscite a notare nel fiore, quali piccole forme, quali linee, quali cerchi, se ce ne sono”.*
8. *“Ora avete attivato tutti i Sensi dei gufi! Ricordate che quando fate molto silenzio e vi concentrate, il vostro corpo e la vostra mente sono in grado di rilassarsi e di prendersi una pausa dalle attività impegnative della giornata. Avete il potere di attivare i vostri Super Sensi di Spiderman ogni volta che volete calmarvi e concentrarvi per un momento”.*

L'Esercizio dei Sensi può essere svolto in un luogo vicino alla natura (ad esempio una spiaggia, un parco,...).

### **Attività 6.1: “Contemplazione del cibo”**



Thich Nhat Hanh (2011). *Planting Seeds – Practicing Mindfulness with Children*. ParallaxPress.

#### Obiettivi

- ✓ Insegnare la capacità di assaporare
- ✓ Stimolare la discussione sulla tutela dell'ambiente e degli animali
- ✓ Aumentare le emozioni positive come la gioia, l'armonia e la gratitudine

### Tempo

10 minuti

*(sono previsti circa 3-4 minuti per le istruzioni e il pasto e 6-7 minuti per la discussione)*

### Materiali

- ✓ Frutta (mele, arance, albicocche, ecc.)
- ✓ Un poster A3 per includere le contemplazioni alimentari

### Procedura

1. Chiedete ai bambini/ragazzi di sedersi in cerchio
2. Discutete brevemente sul mangiare e sul bere

*"Mangiare e bere sono attività molto importanti nella nostra vita. Possiamo mangiare in modo da nutrire la nostra **compassione e comprensione** e portare al nostro corpo solo ciò che è nutriente".*

3. Mettete davanti ai bambini/ragazzi una grande ciotola con diversi tipi di frutta e verdura e chiedete loro di prendere il cibo che gradiscono.
4. Poi chiedete loro l'origine di quel cibo: se la coltivazione di quel cibo ha distrutto qualche essere vivente, se il modo di coltivare il cibo crea armonia e compassione. Parlate del cibo, di come cresce, di com'è raccolto e stimolate il senso di gratitudine verso chi ha lavorato per farlo crescere (*vedi Appendice D per le Contemplazioni sul Cibo*).

### **Attività 6.2: “Piantare Semi”**



Thich Nhat Hanh (2011). *Planting Seeds – Practicing Mindfulness with Children*. Parallax Press.

### Obiettivi

- ✓ Insegnare ai partecipanti come si piantano dei semi
- ✓ Mettere in relazione i partecipanti con la natura

## Tempo

45 minuti

## Materiali

- ✓ Semi di fagiolo messi a bagno per una notte (da preparare il giorno prima)
- ✓ Stuzzicadenti
- ✓ Lente d'ingrandimento
- ✓ Carta da pacco oppure carta bianca formato poster e pennarelli
- ✓ Semi (si possono usare semi confezionati o essiccati, simili a quelli usati per le attività di dissezione. I semi secchi devono essere messi a bagno per una notte)
- ✓ Bicchieri di carta e coperchi per ogni partecipante o coppia di partecipanti
- ✓ Carta di giornale (per proteggere i banchi da eventuali fuoriuscite di terriccio)
- ✓ Matite
- ✓ Terriccio

## Procedura

1. Chiedete ai bambini/ragazzi di discutere di cosa hanno bisogno gli esseri viventi per vivere e crescere.
  - Iniziate chiedendo di cosa hanno bisogno loro per vivere e crescere.
  - Fate un elenco delle loro idee su un foglio di carta da pacco/carta bianca.

*I suggerimenti includono:*

- ✓ Cibo
  - ✓ Acqua
  - ✓ Un posto in cui vivere
  - ✓ Modi per stare al caldo quando fa freddo e al fresco quando fa caldo
  - ✓ Persone che li aiutino e li proteggano
2. Chiedete poi ai partecipanti di pensare a ciò di cui hanno bisogno gli animali, compresi quelli domestici come cani, gatti e pesci, per vivere e crescere.
  3. Scrivete questi suggerimenti sullo stesso foglio. I partecipanti noteranno che i bisogni degli animali sono simili a quelli degli esseri umani.
  4. Riprendete la stessa discussione con le piante. Anche in questo caso, i partecipanti noteranno che le piante hanno bisogno di cose simili: cibo, acqua e un luogo in cui vivere, come un vaso con il giusto tipo di terreno contenente le sostanze nutritive adeguate o uno spazio in un giardino.

*“Le piante hanno un'altra esigenza importante: Devono stare vicino alla luce. Infatti, la luce è così importante per le piante che cresceranno verso di essa!”*

Procedura di "semina" dei semi



1. Distribuite a ogni coppia un seme di fagiolo messo a bagno per una notte, un paio di stuzzicadenti e una lente.
2. Chiedete ai partecipanti di sollevare delicatamente lo strato esterno del seme.
3. Mettete a disposizione di ogni partecipante una tazza, un coperchio di plastica e del terriccio.
4. Chiedete loro di fare un buco sul fondo della tazza con una matita.
5. Aggiungete il terriccio alla tazza.
6. Fare un buco nel terriccio in cui adagiare uno o due semi.
7. Fate ricoprire i semi con il terriccio.
8. Indicate ai partecipanti di innaffiare il terreno quando sembra asciutto.
9. Possono capire quando le piante in crescita hanno bisogno di acqua infilando le dita nel terreno per un centimetro. Se il terreno sembra asciutto, è necessario annaffiare.
10. Dite ai partecipanti che quando annaffiano la pianta, devono aggiungere abbastanza acqua in modo che inizi a uscire dal buco sul fondo della tazza.
11. Suggerite ai partecipanti di osservare ogni giorno la crescita delle loro piante. Tematizzate la crescita che necessita di nutrimento, cura e attenzioni. Come le piante anche le persone necessitano di alimenti (cibo e acqua) e di attenzioni per *fiorire*.

**Ponte**

“Tempo di salutarsi”

### Attività 6.3: “Il Gomitolo”



#### Obiettivi

- ✓ Valorizzare le emozioni positive di unione, gioia, gratitudine, e serenità
- ✓ Far comprendere ai bambini il significato di legame e vicinanza
- ✓ Imparare a salutarsi in modo non doloroso

#### Materiali

- ✓ Gomitolo di filo/lana

#### Tempo

25 minuti

#### Procedura

1. I partecipanti si siedono in cerchio.
2. *"Tenendo il gomitolo, condividete una cosa importante del tempo trascorso insieme durante questa settimana. Poi lanciate il gomitolo a qualcun altro mentre tenete il vostro pezzo di filo. La persona a cui lo avete lanciato condivide a sua volta una cosa importante del tempo trascorso insieme e così via".*
3. Alla fine, quando tutti tengono la loro parte del filo, il facilitatore può dire qualcosa come:

*"Anche se stiamo tornando tutti alle nostre famiglie, rimaniamo collegati proprio come questo filo ci collega ora. Portiamo il tempo passato assieme a casa nostra e nelle nostre scuole e portiamo con noi anche gli altri. Ognuno di noi creerà delle proprie reti di esperienze, pratiche, ecc. a casa. Così, da questa nostra grande rete, si svilupperanno molte reti più piccole per ognuno di noi".*

Per la sessione di addio/arrivederci provate a usare le seguenti espressioni:

- *Una cosa gioiosa che ho sperimentato è stata ...*
- *Ricordo quando ...*
- *Sono grato/a per ...*

#### **Attività 6.4: “Aprire il barattolo della Felicità”**



#### Obiettivi

- ✓ Valorizzare le emozioni positive
- ✓ Recuperare le emozioni positive della settimana trascorsa

#### Materiali

- ✓ Il barattolo della felicità

#### Tempo

25 minuti

#### Procedura

1. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio.
2. Prendiamo il barattolo della felicità: ogni partecipante estrae una nota positiva.
3. Inseguito, ogni partecipante legge ad alta voce la nota positiva e si recuperano ricordi, emozioni ed esperienze della settimana appena trascorsa.



## Attività di chiusura finale

### Tempo

10 minuti

### Procedura

I bambini/ragazzi preparano la propria borsa/scatola personale e vi inseriscono tutti gli oggetti che hanno creato durante la settimana (ad esempio disegni, sassi, appunti di attività positive, ecc.). Questa attività può essere svolta al termine dell'intervento oppure al termine dell'anno scolastico (a scuola) o di permanenza dei bambini (in centri di accoglienza per l'infanzia).



## **Bibliografia**

Cox, G., Dufault, C., and Hopkins, W. (1992). *Fifty Activities on Creativity and Problem Solving*. Amherst, Mass.: HRD Press.

Dovidio, J.F., Isen, A.M., Guerra, P., Gaertner, S.L. and Rust, M. (1998). Positive affect, cognition, and the reduction of intergroup bias. In: Sedikides, C., (Ed.), *Intergroup cognition and intergroup behaviour* (pp. 337–366). Erlbaum; Mahwah, NJ.

Emmons, R., and McCullough, M. (2003). Counting Blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.

Fredrickson, B. L. (1998a). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.

Fredrickson, B. L. (1998b). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In P. Devine & A. Plant (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 47, (pp. 1-53). Burlington: Academic Press.

Fredrickson, B. L. and Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.

Hooper, J. (2012). *What Children Need to Be Happy, Confident and Successful: Step by Step Positive Psychology to Help Children Flourish*. London: J. Kingsley Publishers.

Isen, A.M., Niedenthal, P. and Cantor, N. (1992). The influence of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, 16, 65–78.

Ivtzan, I. and Lomas, T. (2016). *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Routledge.

King, L. (2001). The Health Benefits of Writing about Life Goals. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M. and Fredrickson, B.L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132.

Morris, I. (2009). *Teaching Happiness and Well-Being in Schools*. London: Continuum Books.

Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Cambridge, MA: Hogrefe.

Proctor, C. (2017). *Positive Psychology Interventions in Practice*. Springer International Publishing.

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

Willard, C. (2016). *Growing up mindful: Essential Practices to Help Children, Teens, and Families Find Balance, Calm, and Resilience*. Sounds True.

**Appendice A**

**Tecniche chiave di ascolto attivo**

<b>TECNICHE</b>	<b>Obiettivo</b>	<b>Approccio</b>	<b>Linguaggio</b>
<b>INCORAGGIARE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trasmettere interesse</li> <li>• Far parlare l'interlocutore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non essere d'accordo o in disaccordo con l'oratore</li> <li>• Usate parole non impegnative e un tono di voce positivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capisco...</li> <li>• È interessante...</li> <li>• Dicci di più...</li> <li>• Continua...</li> </ul>
<b>RIFORMULARE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrare che si sta ascoltando e comprendendo</li> <li>• Aiutare l'interlocutore a comprendere i fatti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riportate le idee di base dell'oratore</li> <li>• Esprimetevi con parole vostre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ho capito, stai dicendo che...</li> <li>• In altre parole, dici che...</li> </ul>
<b>RISPECCHIARE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrare che si sta ascoltando e comprendendo</li> <li>• Far sapere all'interlocutore che capite come si sente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rispecchiate i sentimenti di base dell'interlocutore</li> <li>• Esprimetevi con parole vostre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senti che...</li> <li>• Sei rimasto/a piuttosto turbato/a da questo...</li> <li>• Credi che...</li> </ul>
<b>RIASSUMERE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere insieme idee, fatti, ecc. importanti</li> <li>• Stabilire una base per ulteriori discussioni</li> <li>• Rivedere i progressi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riportate, riflettete e riassumete le idee e i sentimenti principali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queste sembrano essere le idee chiave che hai espresso...</li> <li>• Se ho capito bene, ti senti così in questa situazione...</li> </ul>

***Esempi di feedback positivo per incoraggiare l'impegno, il pensiero e la soluzione dei problemi***

- "Questa è un'idea eccellente per ..."
- "Avete fatto un ottimo lavoro in ..."
- "Guarda come \_\_\_\_\_ è migliorato in ..."
- "Guarda come è stato/a bravo/a a ..."
- "Che lavoro favoloso hai fatto a ..."
- "Questo è un bel modo di ..."
- "Ti sei impegnato/a molto per realizzare quel quadro come volevi ..."
- "Questa è un'idea brillante per ..."
- "Devi sentirti orgoglioso/a di te stesso/a per ..."
- "Dimmi cosa ti piace di più della tua opera"
- "Apprezzo molto il modo in cui tutti voi siete concentrati sulla storia e ascoltate così attentamente da non perderne nessuna parte"

## Appendice B

### *Identificare e risolvere i problemi - "E se ..."*

Cosa succede se uno (o più) dei bambini/ragazzi:

- Non vuole parlare durante un'attività o in tutte le attività?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Interrompe il processo?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ha un comportamento fastidioso?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Fa un commento scortese a un altro partecipante?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Collega un'attività o un commento emerso nella discussione con un ricordo negativo?*

---

---

---

---

---

---



**Appendice C**

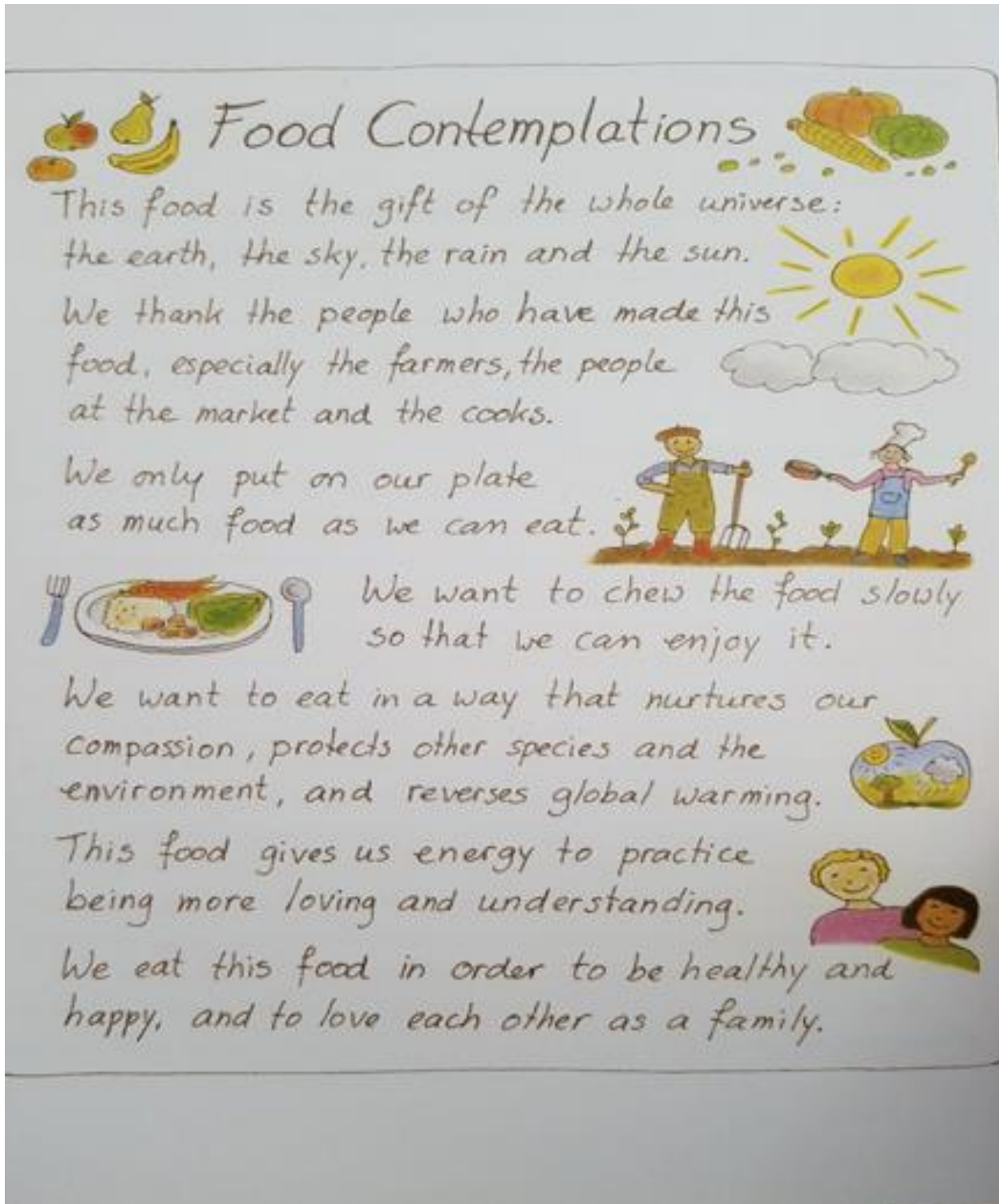
*Modello stampabile di foglie da utilizzare per "l'albero della gratitudine".*



## Appendice D

### Poster per la contemplazione del cibo

Thich Nhat Hanh (2011). *Planting Seeds – Practicing Mindfulness with Children*. Parallax Press.



## ***Contemplazioni del cibo***

Traduzione del poster tratto dal libro di Thich Nhat Hanh (2011).

*Questo cibo è il regalo dell'intero universo: la terra, il cielo, la pioggia e il sole.*

*Ringraziamo le persone che l'hanno creato, in particolare gli agricoltori, le persone al mercato e i cuochi.*

*Mettiamo nel nostro piatto solo il cibo che riusciamo a mangiare.*

*Vogliamo masticare il cibo lentamente, in modo tale da apprezzarlo.*

*Vogliamo mangiare in un modo che nutre la nostra compassione, protegge le altre specie e l'ambiente e inverte il riscaldamento climatico.*

*Questo cibo ci dà energia per esercitarci ad essere più amorevoli e comprensivi.*

*Mangiamo questo cibo per essere sani e felici, e per volerci bene l'un l'altro come una famiglia.*