

**Proposta educativa  
per la prevenzione  
e il contrasto di  
bullismo e cyberbullismo**



**NON PERDIAMOCI  
DI VIST@**





# INDICE

Struttura della proposta .....	8
<b>Proposte educative suddivise per fasce di età</b> .....	9
<b>Alfabetizzazione e gestione emotiva</b> .....	12
1. Sagoma delle emozioni ( <i>proposta educativa "Albero dei diritti"</i> ) .....	13
2. Racconto me stesso .....	14
3. Tessere di noi .....	15
4. Leggiamoci .....	16
5. Role playing .....	19
6. Scatola delle emozioni .....	21
7. Presentiamoci .....	23
8. Presentiamo le nostre emozioni .....	24
9. "Il vocabolario delle mie emozioni... e le tue?" .....	25
10. Messaggi segreti .....	26
11. Nei panni degli altri .....	28
12. Ti racconto una storia .....	31
13. I mille volti delle parole .....	33
<b>Comprendere il bullismo e il cyberbullismo</b> .....	36
1. Vita social .....	37
2. "Emozioni che parlano... relazioni che vivono" .....	39
3. "Bullismo... no grazie! Ma che facciamo?" .....	40
4. Le due mele. "Bacato a chi?" .....	42
5. La giusta distanza .....	44
<b>Elenco di video sul tema con schede di lavoro</b> .....	46
<b>Apprendimento tra pari: promuovere la <i>Peer Education</i></b> .....	49
1. Mettiamoci in gioco .....	50
2. Attiviamoci e partecipiamo .....	53
3. A scuola di accoglienza .....	54
<b>Proposte rivolte alle famiglie "Connettiamoci tutti"</b> .....	57
Incontro di presentazione del progetto .....	58
Incontro di formazione sull'utilizzo delle nuove tecnologie .....	59
Incontro sulla comunicazione .....	60
<b>ABC del digitale</b> .....	62

Il bullismo e il cyberbullismo (o bullismo digitale/online) rappresentano oggi fenomeni sociali allarmanti che denunciano una carenza di competenze relazionali e sociali dei più giovani ed una mancata protezione e autoprotezione nell'infanzia e nell'adolescenza. Sono espressione di una diffusa cultura che legittima la violenza in molte sue forme, e che si contrappone, invece, ad una cultura dei diritti umani e del benessere, riconosciuta e sancita dai principi espressi dalla Convenzione sui Diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

Il MIUR, che da anni sollecita attenzione e interventi di prevenzione nelle scuole, così definisce i due fenomeni:

Il **cyberbullismo** è la manifestazione in Rete di un fenomeno più ampio e meglio conosciuto come **bullismo**. Quest'ultimo è caratterizzato da azioni violente e intimidatorie esercitate da un bullo, o un gruppo di bulli, su una vittima. Le azioni possono riguardare molestie verbali, aggressioni fisiche, persecuzioni, generalmente attuate in ambiente scolastico [...]. Il cyberbullismo definisce un insieme di azioni aggressive e intenzionali, di una singola persona o di un gruppo, realizzate mediante strumenti elettronici (sms, mms, foto, video, email, chat rooms, instant messaging, siti web, telefonate), il cui obiettivo è quello di provocare danni ad un coetaneo incapace a difendersi.<sup>1</sup>



<sup>1</sup> MIUR. (2016). *Bullismo e Cyberbullismo*, <<http://www.miur.gov.it/bullismo-e-cyberbullismo>>.

Bullismo e cyberbullismo sono diventati una realtà per molti bambini e adolescenti che vivono in Italia; per questo il nostro Paese ha recentemente posto in atto importanti misure di contrasto.

La principale è rappresentata dall'adozione della legge n.71 del 29 maggio 2017 "Disposizioni a tutela dei minori per la prevenzione ed il contrasto del fenomeno del cyberbullismo".

La legge pone l'accento sulla prevenzione del fenomeno collocando la scuola tra gli attori principali; in tale contesto si inserisce la recente presentazione da parte del Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca del Piano nazionale per l'educazione al rispetto e delle relative Linee guida, nonché delle Linee di orientamento per la prevenzione e il contrasto del cyberbullismo.



Per l'aspetto preventivo, la legge ha sancito l'istituzione di un Tavolo tecnico interministeriale presso la Presidenza del Consiglio con il compito di coordinare i vari interventi e di mettere a punto un Piano integrato contro il bullismo via web.

Ogni fenomeno che coinvolge bambine, bambini e adolescenti nel loro



percorso di crescita è per l'UNICEF ragione di interesse, in particolare se lesivo dei loro diritti. L'attenzione ai processi educativi, la formazione degli adulti, il coinvolgimento di tutti gli attori sociali in un approccio sistemico, la valorizzazione delle competenze e potenzialità positive di ogni ragazzo e ragazza costituiscono gli elementi essenziali questa proposta di prevenzione del bullismo e del cyberbullismo, che si inserisce in maniera armonica nel Programma "Scuola amica".

La prospettiva globale che la caratterizza mira a realizzare il superiore interesse del bambino e dell'adolescente garantendo i diritti di non discriminazione, ascolto e partecipazione. Crediamo infatti che nessuna esperienza educativa possa prescindere dall'attenzione a questi criteri, per rendere effettiva una adeguata tutela della soggettività di ciascun bambino, bambina e adolescente.

La cura dei processi che promuovono l'ascolto e la partecipazione di tutti i minorenni è riconosciuta dall'UNICEF come uno strumento indispensabile per garantire a bambine, bambini e adolescenti il diritto alla protezione da ogni tipo di abuso, sfruttamento e violenza, come sancito dalla Convenzione agli articoli 6-19-29-32-34 e dall'Obiettivo di Sviluppo Sostenibile 4, dedicato all'educazione di qualità, intesa anche come processo da compiersi in un ambiente sicuro.

Nel Commento Generale n.1 sulle finalità dell'educazione (Articolo 29), il Comitato sui diritti dell'Infanzia delle Nazioni Unite afferma, al paragrafo 3, quanto segue: *"Un'educazione dai contenuti profondamente radicati nei valori dell'articolo 29 (1), risulta essere uno strumento indispensabile per ogni bambino per acquisire nel corso della propria vita una risposta equilibrata e a favore dei diritti umani alle sfide che accompagnano un'epoca di cambiamenti radicali dovuti alla globalizzazione, alle nuove tecnologie e ad altri fenomeni connessi"*.

Ribadisce, inoltre, al paragrafo 9 che: *"L'educazione deve essere finalizzata anche ad assicurare che il bambino acquisisca quelle capacità essenziali che gli permettano di affrontare la vita e che nessun bambino finisca la scuola senza avere acquisito la capacità di fronteggiare le sfide che la vita presenta. Tali capacità comprendono non solo il saper leggere e scrivere e contare, ma anche la capacità di prendere decisioni equilibrate;*

*risolvere le controversie in maniera non-violenta; sviluppare uno stile di vita sano; sviluppare buone relazioni sociali e la responsabilità, il pensiero critico, la creatività e altre capacità che danno al bambino/a gli strumenti necessari a fare le proprie scelte nella vita.”<sup>2</sup>*

L’UNICEF ha, inoltre, lanciato la Campagna internazionale **End Violence Against Children** (EVAC), che promuove a livello globale un approccio sistemico ed integrato e specifici strumenti di intervento per riconoscere, denunciare e sradicare le molteplici, e spesso socialmente accettate, forme di violenza che ogni giorno milioni di bambine, bambini e adolescenti sono costretti a subire, anche nei contesti economicamente più solidi. L’approccio proposto riconosce un ruolo determinante alla scuola, non soltanto come luogo fisico e relazionale di incontro e crescita dei bambini e dei ragazzi, ma anche come soggetto istituzionale che può promuovere la partecipazione attiva di tutti gli attori sociali con responsabilità educative, per costruire una rete di prevenzione, sostegno e protezione.

La visione che sottende all’impianto di questo kit, la metodologia che suggerisce di utilizzare, la definizione stessa di ciò che è violenza sono quindi coerenti con un modello che vede la sua applicazione in realtà anche molto diverse tra loro.

Questa proposta, che si compone di parti specificamente indirizzate ai diversi attori sociali, intende promuovere un complesso di scelte e azioni organiche e coerenti, articolate su più livelli, superando una lettura dei fenomeni che ha spesso focalizzato l’attenzione e indirizzato gli interventi, in modo quasi esclusivo, sulle figure del bullo e della vittima, cristallizzandone i ruoli.

L’approccio sistemico che viene proposto inserisce le esperienze e le relazioni tra gli individui e i gruppi di individui all’interno della cornice della comunità educante e del più ampio contesto sociale e culturale. La scuola con tutte le sue componenti, la famiglia, il quartiere, la città definiscono i fattori di rischio di diffusione del bullismo e del cyberbullismo e, allo stesso tempo, i fattori di prevenzione.

L’esposizione senza filtri a situazioni di violenza, anche solo attraverso le immagini, il mancato riconoscimento di sé da parte dei genitori e degli adulti significativi, l’assenza di ascolto, determinante per costruire relazioni profonde e di empatia, la crescente solitudine sociale rendono più fragili le identità in formazione. D’altra parte, invece, la famiglia, la

<sup>2</sup> Comitato per i diritti dell’infanzia. (2001). *Commento Generale n. 1: Le finalità dell’educazione*, CRC/GC/2001/1, 17 aprile 2001, pp. 6-9

scuola, il mondo della cultura, le istituzioni possono garantire quei fattori di protezione che sono alla base della costruzione del benessere individuale e collettivo.

La proposta si pone l'obiettivo di accrescere la consapevolezza dei rischi legati a tali fenomeni, suggerendo la realizzazione di percorsi educativi di alfabetizzazione alle emozioni, volti a consolidare la competenza empatica dei ragazzi e delle ragazze, attraverso una riflessione sul modo in cui costruiscono e vivono le loro relazioni.

Promuovere la sintonizzazione emotiva, infatti, è fondamentale affinché bambini e ragazzi possano relazionarsi con i pari in maniera più attenta e consapevole, instaurando legami più solidi che possano garantire prevenzione e risoluzione non violenta dei conflitti.

Perché questo si realizzi è indispensabile che gli adulti con responsabilità educative abbiano conoscenze, competenze e strumenti adeguati a costruire contesti che offrano a bambini e adolescenti l'opportunità di esprimersi, riconoscere, comprendere le emozioni proprie e degli altri. L'empatia è una abilità innata negli esseri umani, che richiede un esercizio mirato per svilupparsi. In questa prospettiva si rivela determinante promuovere la cooperazione e la collaborazione dentro a progettualità attente ai bisogni, agli interessi e alle passioni degli alunni.

Data la significatività del ruolo dell'insegnante, abbiamo ritenuto utile dedicare delle schede mirate alle esigenze formative che crediamo siano richieste dall'approccio proposto, e che riguardano le competenze relazionali di ascolto, comunicazione e promozione della partecipazione e che possono essere strumento di lavoro sia con gli adulti che con i ragazzi.

Il protagonismo dei bambini e degli adolescenti, che si realizza, ad esempio, attraverso la *Peer Education*, rappresenta una strategia efficace di coinvolgimento attivo ed apprendimento della responsabilità, e spesso scompagina assetti di relazione all'interno dei gruppi classe e tra le classi che rischiano di produrre irrigidimento e fissità nella percezione di sé e degli altri, a danno dello sviluppo delle potenzialità individuali.





# STRUTTURA DELLA PROPOSTA

Per un approccio più efficace alla complessità del fenomeno, la proposta si articola su più livelli di indagine e intervento ed offre strumenti di lavoro per tutte le componenti che possono essere interessate e coinvolte. Ciascuna indicazione e ciascuna proposta sono pensate non come attività estemporanee ma come parti integrate di un processo sistemico, per il quale la dimensione formativa è fondamentale.

A seguire è specificata l'articolazione della proposta:

## 1 **Proposte educative tematiche suddivise per fasce di età:**

- ✓ Alfabetizzazione e gestione emotiva
- ✓ Comprendere il bullismo e il cyberbullismo
- ✓ Elenco di video sul tema con scheda di lavoro
- ✓ Apprendimento tra pari: promuovere la *peer education*

## 2 **Proposta rivolta alle famiglie "Connettiamoci tutti":**

La famiglia ricopre un insostituibile ruolo educativo che è centrale in un approccio sistemico di prevenzione del bullismo; per questo sono state inserite alcune attività per consolidare e rendere più efficace il patto educativo scuola-famiglia che non si limita a un trasferimento di informazioni ma richiede una partecipazione attiva.

## 3 **A&C del digitale:**

Il linguaggio ricopre un ruolo rilevante nell'approccio a questo tema. Per questa ragione è stato elaborato un glossario specifico, contenente un elenco di termini tecnici la cui conoscenza può rendere più efficaci gli interventi di prevenzione.

### **Schede formative:**

Vedi allegato 1 della proposta

1. Introduzione all'utilizzo delle schede formative
2. Realizzare a scuola l'ascolto dei bambini e degli adolescenti
3. La partecipazione: esercizio di diritti e strumento di prevenzione
4. Relazione - Comunicazione - Metacomunicazione
5. Come educarsi alla riservatezza

### **Bibliografia e filmografia di approfondimento**

Vedi allegato 2 della proposta

# 1

## Proposte educative tematiche suddivise per fasce di età

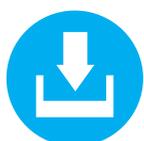
La seguente tabella sintetizza obiettivi, destinatari e tempi di realizzazione delle diverse attività laboratoriali proposte.

Per garantire la continuità dei processi attivati e permetterne una forma costante di monitoraggio, suggeriamo alle/ai docenti l'utilizzo di un diario di bordo, sul quale 'registrare' ciò che si osserva e ascolta, cercando di utilizzare un approccio quanto più possibile descrittivo e non valutativo. Può essere un utile strumento anche per osservare ed ascoltare se stesse/i, le emozioni che entrano in gioco quando si affrontano e si cercano di gestire dinamiche complesse, per non dimenticare che ciò che accade nel gruppo classe ha risonanze anche sugli adulti e che queste influenzano in maniera importante il clima della classe. Il diario di bordo può essere inoltre un utile strumento per accogliere le istanze e le proposte dei bambini e dei ragazzi al fine di migliorare il clima della classe e l'organizzazione degli spazi e dei tempi.

Sottolineiamo inoltre l'importanza di sospendere ogni forma di valutazione e giudizio quando si aprono spazi di libera espressione e ascolto come nelle attività laboratoriali che seguono.

ATTIVITÀ	OBIETTIVI	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO	DURATA
<b>Alfabetizzazione e gestione emotiva</b>					
1	<b>SAGOMA DELLE EMOZIONI</b>	Individuare il proprio stato d'animo e le emozioni che viviamo	✓	✓	2 ore
2	<b>RACCONTO ME STESSO</b>	Raccontare se stessi attraverso oggetti e immagini	✓	✓	1 - 2 ore
3	<b>TESSERE DI NOI</b>	Comprendere che ogni emozione è collegata ad una specifica espressione del viso, a gesti e segni del corpo	✓		2 ore
4	<b>LEGGIAMOCI</b>	Individuare tutti gli aspetti connessi a una specifica emozione: quali sono le sue cause e quali le conseguenze	✓		2 ore
5	<b>ROLE PLAYING</b>	Comprendere che la stessa situazione, vissuta da persone diverse, può portare a reazioni ed emozioni differenti	✓	✓	2 ore
6	<b>SCATOLA DELLE EMOZIONI</b>	Individuare le emozioni vissute dalla classe di fronte a un avvenimento, a una situazione particolare o semplicemente ai momenti di vita quotidiana vissuti a scuola	✓	✓	2 ore
7	<b>PRESENTIAMOCI</b>	Riuscire a mettersi nei panni dell'altro per conoscerlo in maniera più approfondita	✓		2 ore
8	<b>PRESENTIAMO LE NOSTRE EMOZIONI</b>	Condividere le emozioni che proviamo confrontandole con quelle degli altri compagni	✓	✓	1 ora e mezza
9	<b>"IL VOCABOLARIO DELLE MIE EMOZIONI... E LE TUE?"</b>	Raccontare il proprio stato d'animo attraverso le immagini	✓	✓	1 ora e mezza
10	<b>MESSAGGI SEGRETI</b>	Realizzare una comunicazione con l'altro rispettosa della sensibilità e dell'individualità	✓	✓	2 ore
11	<b>NEI PANNI DEGLI ALTRI</b>	Mettersi nei panni di un'altra persona per conoscerla in maniera più approfondita e vera		✓	2 ore
12	<b>TI RACCONTO UNA STORIA</b>	Gioco di ruolo per sperimentare modalità comunicative diverse		✓	2 ore
13	<b>I MILLE VOLTI DELLE PAROLE</b>	Comprendere che le parole che usiamo hanno un peso e che il tono con cui ci esprimiamo può causare reazioni diverse in chi le ascolta		✓	1 ora e mezza

ATTIVITÀ	OBIETTIVI	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO	SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO	DURATA
<b>Comprendere il bullismo e il cyber bullismo</b>					
1 VITA SOCIAL	Comprendere i punti di forza e di debolezza dei social come canale di comunicazione e condivisione di stati d'animo		✓	✓	2 ore
2 EMOZIONI CHE PARLANO... RELAZIONI CHE VIVONO	Attraverso una simulazione comprendere le emozioni provate dal bullo e dalla vittima		✓	✓	2 ore
3 BULLISMO... NO GRAZIE! MA CHE FACCIAMO?	Comprendere le responsabilità (o il ruolo) che ciascuna componente della scuola ha nei confronti del bullismo		✓	✓	2 ore
4 LE DUE MELE. "BACATO A CHI?"	Con questo piccolo esperimento si mostrerà agli alunni il mondo emotivo di una vittima di bullismo e il dolore provato, spesso nascosto e imperscrutabile	✓			1 ora
5 LA GIUSTA DISTANZA	Comprendere il punto di vista di ciascuno rispetto alla comunicazione tramite internet		✓	✓	1 ora e mezza



© UNICEFUN0199666d'Aki



## Alfabetizzazione e gestione emotiva

### OBIETTIVI

- ✓ Costruire la capacità di riconoscere le emozioni e dar loro un nome
- ✓ Cogliere la varietà delle emozioni possibili e simultanee
- ✓ Prendere contatto con il proprio stato emotivo e con quello di altre persone
- ✓ Esprimere le proprie emozioni e verbalizzarle in gruppo
- ✓ Sperimentare l'ascolto attivo come esercizio di diritto
- ✓ Apprendere strategie più efficaci per la gestione delle proprie emozioni
- ✓ Migliorare le proprie competenze relazionali
- ✓ Costruire strumenti per rendere più efficace la comunicazione



**ETÀ: 6 - 14 ANNI****MATERIALI:**

- ✓ fogli di carta da pacchi
- ✓ colori vari

**TEMPO:**

2 ore

## 1. Sagoma delle emozioni

(proposta educativa "Albero dei diritti")



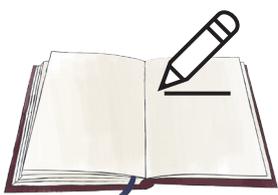
**OBIETTIVO** INDIVIDUARE IL PROPRIO STATO D'ANIMO E LE EMOZIONI CHE VIVIAMO

Tutti i componenti della classe, suddivisi a gruppi, si posizionano intorno ad alcuni fogli di carta da pacchi aperti e stesi a terra. A turno, uno per volta, si stenderanno sul foglio nella posizione che preferiscono, oppure a coppie se lo vogliono, ed una/un compagna/o ne tratterà con un pennarello i contorni del corpo, delineando così una sagoma. Dopo che sarà stata completata la sagoma di tutti, ciascuno potrà riflettere sulle emozioni che più frequentemente/o in quel momento specifico prova.

Associare liberamente un colore ad un'emozione e colorare la parte del corpo in cui percepisce quell'emozione nel momento in cui la vive (*è possibile sollecitare la comprensione del laboratorio chiedendo a bambini e ragazzi: Quando c'è un compito in classe, che emozione provi? Quale parte del corpo ti si attiva? E se invece litighi con un amico o un compagno? Ecc...*)

Al termine dell'attività ognuno potrà raccontare la propria sagoma e potrà riconoscere ed individuare nelle altre sagome le proprie emozioni, anche se espresse diversamente (anche in questo caso sarà possibile sollecitare le riflessioni chiedendo se notano delle differenze tra le sagome, sulla collocazione delle emozioni e se osservando le altre avrebbero voluto cambiare qualcosa alla propria). Questo consentirà loro di conoscere e comprendere meglio sia se stessi che i propri compagni.

In alternativa le sagome possono essere disegnate e colorate con i gessetti se la scuola ha un cortile a disposizione.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 2. Racconto me stesso



**ETÀ: 6 - 18 ANNI**



**MATERIALI:**

✓ oggetti personali



**TEMPO:**

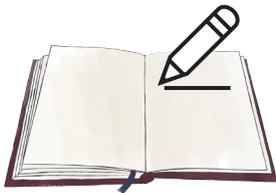
1 - 2 ore



**OBIETTIVO RACCONTARE SÉ STESSI ATTRAVERSO  
OGGETTI E IMMAGINI**

Tutti i componenti della classe, compresi i docenti vengono invitati a portare in classe max 3 oggetti che li rappresentano e a sedersi in cerchio. A turno ciascuno potrà raccontare la propria storia (chi sono, che cosa mi piace, che cosa non piace, quali sono le mie passioni...) e aggiungere informazioni su di sé attraverso gli oggetti scelti.

Questa attività può essere svolta all'inizio di ogni ciclo scolastico, all'inizio di ogni anno e anche ogni volta che arriva un nuovo compagno o una nuova compagna nella classe.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

### 3. Tessere di noi



ETÀ: 6 - 10 ANNI



**MATERIALI:**

- ✓ cartellone in allegato
- ✓ fogli con emoticons che esprimono stati d'animo
- ✓ cartoncini ritagliati a forma di puzzle



**TEMPO:**

2 ore

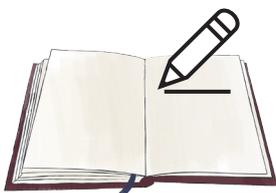


**OBIETTIVO** COMPRENDERE CHE OGNI EMOZIONE È ASSOCIATA AD UNA SPECIFICA ESPRESSIONE DEL VISO, A GESTI E SEGNI DEL CORPO

Mettere in un contenitore alcuni foglietti, piegati accuratamente, su ognuno dei quali è scritta un'emozione differente. I ragazzi, a turno, pescano un foglietto e mimano attraverso le espressioni del volto e i gesti, l'emozione scelta; la classe deve indovinare l'emozione.



In un secondo momento, dopo il riconoscimento, chiedere di disegnare su foglietti ritagliati a forma di pezzo di puzzle, le emozioni che ciascuno sente di provare più frequentemente; questi tasselli andranno a comporre un vero e proprio puzzle che rappresenterà la classe dal punto di vista delle emozioni provate. Ogni pezzo sarà necessario per completare il "quadro della classe". Dopo di che si potrà riflettere su quanto emerso dai disegni (stimolare la riflessione con: "quali emozioni sono state disegnate? Quali sono le più frequenti? Riflettendoci dopo aver osservato l'intero puzzle, avreste voluto disegnare qualcosa di diverso? Ci sono emozioni che non sono state rappresentate? Perché?")



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

4. Leggiamoci



ETÀ: 10 - 18 ANNI



MATERIALI:

- ✓ storia in allegato
- ✓ cartoncini



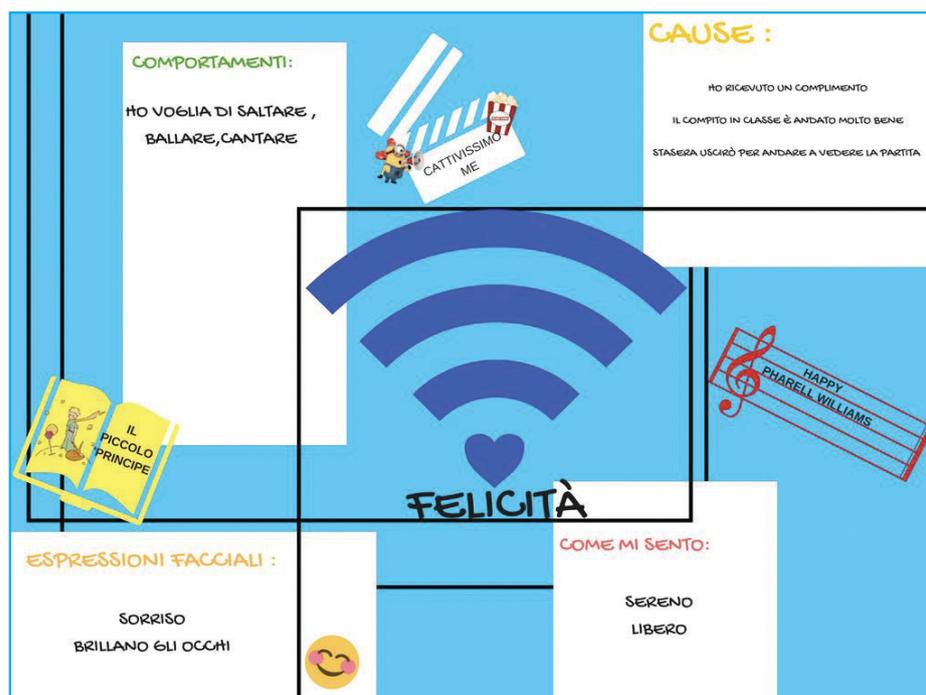
TEMPO:

2 ore



**OBIETTIVO** INDIVIDUARE TUTTI GLI ASPETTI CONNESSI A UNA SPECIFICA EMOZIONE: QUALI SONO LE SUE CAUSE E QUALI LE CONSEGUENZE

Scegliere insieme ai ragazzi un'emozione; ad esempio chiedendo di rispondere alla domanda "come ti senti oggi?" e sulla base delle risposte emerse scegliere l'emozione più ricorrente. Tracciare con i ragazzi la mappa dell'emozione scelta, scrivendo quali sono le cause che di solito provocano quell'emozione, quali le espressioni facciali associate, le conseguenti azioni i colori, i suoni e le musiche... che possano esservi connesse.



Dividere la classe in quattro gruppi. Consegnare la storia scritta in basso a ciascun gruppo; chiedere ai ragazzi di concentrarsi su un personaggio della storia e di disegnare la mappa delle emozioni. Una volta terminata la stesura della mappa, i ragazzi la esporranno a tutti gli altri. In questo modo potranno riflettere sul fatto che la stessa situazione può essere vissuta in modo differente dalle persone, ma che ogni reazione nasce da una precisa catena di sensazioni ed emozioni provate.

Una volta che lo si è imparato ad usare, lo strumento “mappa delle emozioni”; può essere utile per riflettere su alcuni fatti che accadono a scuola e che li riguardano; in questo modo qualsiasi avvenimento può essere analizzato attraverso la “lettura” delle emozioni che hanno animato quell’evento.

## **BoxLab - Storia** 10 - 14 ANNI

*Due giorni fa a scuola l’insegnante ci ha proposto di fare lezione in maniera un po’... alternativa. È ormai un mese che studiamo il ciclo della vita e, per verificare le nostre conoscenze, abbiamo fatto un quiz a squadre!*

*Ci siamo divisi in quattro gruppi ed abbiamo iniziato.*

*Trovavo il gioco molto divertente... ed ero particolarmente felice perché la mia squadra stava dando tutte risposte corrette. Altri invece erano piuttosto annoiati e sembravano rispondere con grande indifferenza.*

*Comunque tutto andava per il meglio, fino a che Marco, un compagno di classe nel gruppo “blu”, si è arrabbiato con i componenti del proprio gruppo per aver sbagliato tre risposte di seguito. In particolare, si è accanito verso Chiara, che aveva dato la risposta sbagliata all’ultima domanda, maltrattandola pesantemente.*

*Chiara ha iniziato a piangere ed è scappata fuori dalla classe.*

*Abbiamo così interrotto il gioco... che peccato!*

**BoxLab - Storia**

14 - 18 ANNI

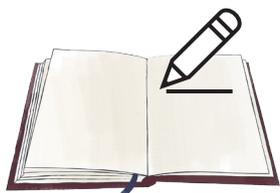
Ieri il nostro professore di informatica ci ha proposto un esercizio diverso dal solito. Dovevamo dividerci in gruppi e elaborare una app per i cellulari che potesse essere utile e innovativa allo stesso tempo.

La richiesta era molto stimolante, ma la condivisione nel mio gruppo abbastanza difficile, infatti alcuni di noi erano in difficoltà a esprimere le proprie idee per paura che non fossero accolte dagli altri.

Poiché nessuno riusciva a elaborare qualcosa di veramente innovativo, ad un certo punto ho preso coraggio e ho proposto io un'idea che poteva essere interessante... come immaginavo... alcuni hanno fatto dei commenti non troppo simpatici sulla mia idea, così ho pensato che sarebbe stato meglio se non avessi detto niente.

Il tempo concesso stava terminando, così Chiara, una compagna del mio gruppo ha proposto di utilizzare la mia idea, anche se non era piaciuta a tutti, e il gruppo ha accettato. Io non mi sentivo di dire niente, dal momento che già sapevo quello che alcuni pensavano, così ho lasciato che altri esponessero la mia idea al professore.

La nostra idea è piaciuta al resto della classe e anche il nostro insegnante ha commentato in maniera positiva quello che il nostro gruppo aveva proposto.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 5. Role playing



**ETÀ: 8 - 18 ANNI**



**MATERIALI:**

✓ storie in allegato



**TEMPO:**

2 ore



**OBIETTIVO** COMPRENDERE CHE LA STESSA SITUAZIONE, VISSUTA DA PERSONE DIVERSE, PUÒ PORTARE A REAZIONI ED EMOZIONI DIFFERENTI

Dividere la classe in gruppi più piccoli di 5 persone. Consegnare ai gruppi le storie che presentano alcune situazioni di vita quotidiana prive di un finale; compito di ciascun gruppo sarà scegliere il finale della propria storia e metterlo in scena.

Al termine della realizzazione e della visione di tutte le rappresentazioni sarà utile riflettere con la classe riflettere su quello che è stato scelto dai vari gruppi, ponendo queste domande:

- ✓ *In che modo i singoli gruppi hanno scelto di risolvere le proprie storie?*
- ✓ *Per quale motivo è stato scelto di gestire la situazione in questo modo?*
- ✓ *Poteva esserci un finale differente?*

Ogni gruppo si impegnerà a motivare la propria dinamica risolutiva rispetto alla scelta che ha fatto.

Grazie a questa riflessione i ragazzi potranno comprendere che ciascuno può attribuire un significato diverso alla stessa situazione, e che di conseguenza giudicare le azioni degli altri senza conoscerne le motivazioni più profonde è limitante e controproducente.

## BoxLab - Storie

**SITUAZIONE 1**

*Un gruppo di amici si trova ai giardini come ogni giovedì pomeriggio dopo la scuola; due chiacchiere, un gelato... ad un certo punto uno di loro si accorge che vicino a loro c'è un gruppetto di ragazze e due di loro stanno alzando la voce in maniera decisa con la terza.*

*Finale:*

**SITUAZIONE 2**

*Durante l'assemblea di classe uno dei rappresentanti fa presente che è necessario parlare con l'insegnante di ..... per rivedere il carico delle lezioni dal momento che è ritenuto dalla maggioranza troppo eccessivo. Una delle date fissate però, coincide con il compito di matematica e nessuno vuole farsi avanti. La classe è divisa in due, perché non tutti sono d'accordo sul fare questo genere di richiesta.*

*Finale:*

**SITUAZIONE 3**

*In classe alcuni ragazzi e ragazze hanno postato sui social delle foto dopo la gita appena conclusa.*

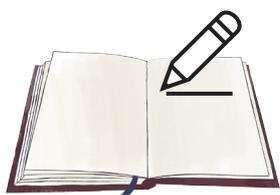
*Una ragazza ha chiesto loro di togliere le foto perché non vuole che siano pubblicate immagini sue che sconosciuti possono vedere. Alcuni del gruppo le dicono che è un loro diritto e che quelle foto non sono assolutamente imbarazzanti, quindi non c'è motivo per fare una richiesta del genere.*

*Finale:*

**SITUAZIONE 4**

*Sono le 7 di mattina e Giorgio con gli occhi ancora pieni di sonno sale sull'autobus e, invece di mettersi al solito posto, si siede nell'ultima fila. Alla fermata successiva sale un gruppo di ragazzi tra i quali c'è anche Filippo, un ragazzo molto conosciuto a scuola. Filippo, vedendo che Giorgio occupa il posto dove loro sono soliti sedersi, inizia ad urlargli contro e ad insultarlo per costringerlo a farlo spostare.*

*Finale:*



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 6. Scatola delle emozioni



**ETÀ: 6 - 18 ANNI**



**MATERIALI:**

- ✓ materiali di riciclo che devono fungere da contenitori (scatole di qualsiasi materiale, cassette, bottiglie, vasi...)
- ✓ materiali sostenibili che devono fungere da contenuti (sassi, tappini, carte di caramelle, biglie, fagioli...)



**TEMPO:**

2 ore



**OBIETTIVO** INDIVIDUARE LE EMOZIONI VISSUTE DALLA CLASSE DI FRONTE A UN AVVENIMENTO, A UNA SITUAZIONE PARTICOLARE O SEMPLICEMENTE AI MOMENTI DI VITA QUOTIDIANA VISSUTI A SCUOLA

Chiedere alla classe quali ritengono essere le emozioni che provano più spesso (5 max 7).

Realizzare per ciascuna emozione scelta un contenitore utilizzando scatole, bottiglie, sacchetti...di riciclo; decorarlo in modo da riconoscere facilmente a quale emozione corrisponde (scegliere un colore, una scritta...)

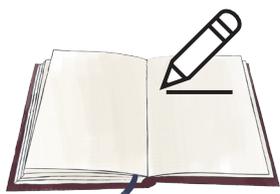
In caso di classi della scuola secondaria di primo o secondo grado questi contenitori possono essere realizzati in forma maggiormente accattivante o tecnologica, come per esempio la realizzazione di una piattaforma web della classe sulla quale inserire le valutazioni in forma digitale...

Una volta che le "scatole delle emozioni" sono pronte, recuperare altri elementi di riciclo di piccola taglia (es. tappi di bottiglie, sassi, carte di caramelle...) e distribuirne lo stesso numero agli studenti (es: 10 a ciascuno).

Scegliere un momento con cadenza fissa o variabile (1 volta a settimana, al mese, o quando avvengono dei fatti rilevanti per il gruppo classe) da dedicare alla "condivisione delle emozioni"; ogni componente della classe sarà invitato a inserire i propri "contatori di emozioni" all'interno

della scatola che si riferisce all'emozione vissuta in quel determinato momento.

Al termine di questa azione i contenitori verranno aperti e si rifletterà sulla quantità di "contatori" in ogni singola scatola; in questo modo sarà possibile condividere una valutazione della percezione delle emozioni dei ragazzi e soprattutto una espressione degli stati d'animo del gruppo classe.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 7. Presentiamoci

**ETÀ: 7 - 18 ANNI****MATERIALI:**

✓ un foglio ed una penna per ogni partecipante

**TEMPO:**

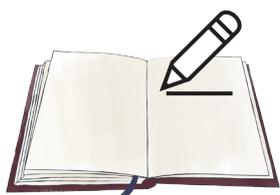
2 ore

**OBIETTIVO** RIUSCIRE A METTERSI NEI PANNI DELL'ALTRO PER CONOSCERLO IN MANIERA PIÙ APPROFONDITA

Far scrivere a metà della classe il proprio nome su un bigliettino, piegarlo e metterlo in un contenitore; a turno l'altra metà pesca un biglietto così da formare una coppia.

I ragazzi hanno 5 minuti per farsi domande reciproche per approfondire la loro conoscenza (es. *Cosa ti piace fare nel tempo libero? Cosa vorresti fare da grande? Sei figlio unico? Dove vorresti andare in vacanza? Ecc.*). Scaduti i 5 minuti i ragazzi dovranno presentare il proprio compagno in prima persona, come se stessero parlando di sé.

In caso di un fatto accaduto particolarmente rilevante le domande possono essere scelte in base a questo argomento utilizzando la stessa metodologia a coppie.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 8. Presentiamo le nostre emozioni



**ETÀ: 8 - 14 ANNI**



**MATERIALI:**

✓ bigliettini



**TEMPO:**

1 ora e mezzo



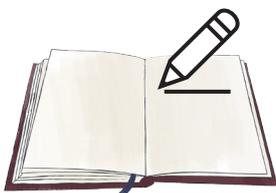
**OBIETTIVO** CONDIVIDERE LE EMOZIONI CHE PROVIAMO CONFRONTANDOLE CON QUELLE DEGLI ALTRI COMPAGNI

Ogni ragazzo riceve 3 bigliettini e su ognuno di essi scrive, in modo anonimo, una cosa che lo/la fa stare bene, una che gli/le fa paura e una che lo/la annoia o che lo/la fa stupire... (non è obbligatorio scrivere tutti e tre i bigliettini).

I bigliettini verranno situati in un contenitore posto al centro della stanza; questo viene poi fatto girare nel gruppo. Ogni partecipante pesca un bigliettino e lo legge ad alta voce.

Dopo aver letto tutti biglietti, il gruppo prova a confrontarsi attraverso le seguenti domande:

- ✓ *Abbiamo ascoltato paure/gioie... nelle quali anche noi ci riconosciamo? Quali?*
- ✓ *Dopo aver ascoltato quanto scritto dagli altri, vorresti aver scritto qualcosa di diverso?*
- ✓ *Che utilità ha condividere con gli altri le nostre paure/gioie?*
- ✓ *Chi, nel nostro immaginario, sembra non provare paura/gioia?*
- ✓ *A noi è piaciuto dividerle insieme?*



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*



ETÀ: 6 - 18 ANNI



**MATERIALI:**

✓ giornali, quotidiani,  
riviste, immagini varie



**TEMPO:**

1 ora e mezzo

9. "Il vocabolario  
delle mie  
emozioni...  
e le tue?"



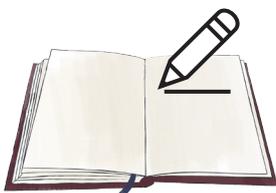
**OBIETTIVO** RACCONTARE IL PROPRIO STATO D'ANIMO  
ATTRAVERSO LE IMMAGINI

Si invitano i ragazzi a scegliere 3 immagini che meglio rappresentano il loro stato d'animo in quel momento. (i ritagli dei giornali con espressioni di volti umani che esprimono delle emozioni o ritagli di giornali con immagini diverse che raffigurano persone, ambienti, animali..., saranno preventivamente preparate dalle insegnanti)

In cerchio, ogni ragazzo e ragazza, a turno, è invitato/a a mostrare le immagini, motivandone la scelta e descrivendo quali emozioni rappresentano per lui/lei (l'insegnante facilitatore può interagire con i ragazzi; è preferibile che in questa fase non ci siano commenti o eccessive interruzioni da parte degli altri ragazzi).

Dopo la presentazione di ciascuno, si invitano i ragazzi a creare "gruppi emozioni" con coloro che hanno espresso lo stesso stato d'animo, e di confrontarsi rispetto all'immagine e all'emozione che hanno scelto.

- ✓ *Le immagini scelte sono simili?*
- ✓ *C'è qualche immagine che mi stupisce più di altre?*
- ✓ *Perché oggi mi sento così?*
- ✓ *Ti è mai capitato di pensare che immagini diverse potessero raccontare lo stesso stato d'animo?*



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 10. Messaggi segreti



**ETÀ: 8 - 18 ANNI**



**MATERIALI:**

- ✓ un foglio di carta per ogni alunno
- ✓ pennarelli
- ✓ scotch
- ✓ musica



**TEMPO:**

2 ore



**OBIETTIVO REALIZZARE UNA COMUNICAZIONE CON L'ALTRO RISPETTOSA DELLA SENSIBILITÀ E DELL'INDIVIDUALITÀ**

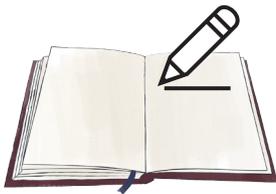
Ragazzi e ragazze utilizzano spesso i social come principale mezzo di comunicazione; attraverso le chat e la rete scambiano opinioni, idee e pareri che a volte possono essere gestiti con estrema leggerezza senza tener conto delle conseguenze di ciò che viene detto perché i dialoghi non si svolgono di persona, ma attraverso uno strumento che media. Questo laboratorio si propone di aiutare i ragazzi a comprendere che ogni messaggio ha delle conseguenze spesso molto forti nella persona a cui è rivolto, e che quindi nessuna parola può essere detta, scritta o postata con leggerezza.

Attaccare un foglio di carta dietro la schiena di ogni ragazzo. Far partire la musica e chiedere ai ragazzi di camminare sparsi per la stanza. Quando la musica viene messa in pausa, ciascuno può scrivere sul foglio di qualsiasi compagno (anche più di uno) qualcosa che conosce di lui.

Dopo avere realizzato questo esercizio per 5 volte, (è necessario lasciare tempo adeguato ai ragazzi per scrivere tutto quello che desiderano) i ragazzi si posizionano in cerchio, recuperano il foglio che avevano sulla schiena e lo leggono.

Liberamente si dà il via ad una riflessione seguendo queste domande:

- ✓ *Mi sento rappresentato da quello che i miei compagni hanno scritto?*
- ✓ *Che emozione provo nel leggere quello che loro hanno scritto su di me?*
- ✓ *Ci sono altre parole che mi sarei aspettato?*
  
- ✓ *Mi è piaciuto svolgere questo genere di attività?*
- ✓ *Ho scritto tutto quello che desideravo?*
- ✓ *Ho preferito non scrivere a qualcuno?*
- ✓ *Avrei scritto cose diverse se il foglio fosse stato attaccato davanti a ciascuno e non sulla schiena?*



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 11. Mei panni degli altri

(kit "nessuno escluso")



**ETÀ: 12 - 18 ANNI**



**MATERIALI:**

- ✓ una carta di ruolo per ciascun partecipante
- ✓ un questionario
- ✓ uno spazio dove muoversi



**TEMPO:**

2 ore



**OBIETTIVO METTERSI NEI PANNI DI UN'ALTRA PERSONA PER CONOSCERLA IN MANIERA PIÙ APPROFONDATA E VERA**

I ragazzi proveranno a "fingere di essere qualcun altro"; verrà detto a ciascuno di loro quale identità dovranno rappresentare e dovranno usare la loro immaginazione per rispondere correttamente alle domande come fossero quella persona.

Distribuire le "carte ruolo" a caso una per ogni ragazzo, almeno tre di essi avranno una carta che dirà loro di interpretare sé stessi. Ogni ragazzo dovrà mantenere segreto il suo ruolo.

Invitare tutti a mettersi sulla stessa riga chiedendo di immedesimarsi nel proprio ruolo. Per aiutarli, leggere alcune delle seguenti domande, facendo una pausa dopo ognuna di esse, per dare il tempo di pensare e di farsi un'immagine di sé stessi e della propria vita:

- ✓ *Come è la casa in cui vivete?*
- ✓ *Che lavoro fanno i vostri genitori?*
- ✓ *Com'è la vostra vita di tutti i giorni?*
- ✓ *Chi frequentate?*
- ✓ *Cosa fate nel tempo libero/vacanze?*
- ✓ *Cosa vi appassiona e cosa vi fa paura?*

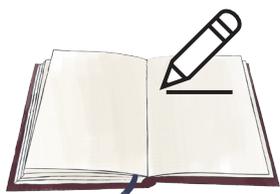
A questo punto ai ragazzi verrà letto un elenco di situazioni o avvenimenti, ogni volta che si sentiranno di rispondere "Sì" alla dichiarazione, dovranno fare un passo avanti. Altrimenti, dovranno restare al loro posto

senza muoversi. Alla fine, tutti verranno invitati a guardarsi intorno per paragonare la propria posizione a quella degli altri. Dopo questo esercizio, mettendosi seduti in cerchio la classe prova a confrontarsi. Sarà utile porre alcune delle seguenti riflessioni:

- 1 *Come vi siete sentiti quando avete fatto un passo in avanti?*
- 2 *Quando non avete fatto un passo in avanti?*
- 3 *Quelli che hanno fatto spesso un passo in avanti, a che punto si sono accorti che gli altri restavano più indietro?*
- 4 *È stato facile o difficile interpretare questo ruolo?*
- 5 *Come vi siete immaginati quella persona?*
- 6 *Siete sicuri che le informazioni e le idee che avete delle persone delle quali avete interpretato il ruolo siano attendibili? Si basano su stereotipi e/o pregiudizi?*

Carte di ruolo	
Sei una studentessa incinta di 16 anni.	Sei una ragazza di 15 anni con difficoltà di apprendimento.
Sei un ragazzo di 15 anni che vive per strada; sei scappato di casa perché tuo padre ti maltrattava.	Sei una modella di origine africana.
Sei un immigrato clandestino da un paese dilaniato dalla guerra e la tua famiglia non è con te.	Sei figlio di un immigrato asiatico che gestisce una prosperosa impresa.
Sei un ragazzo di 17 anni popolare nella tua scuola.	Sei una pop star adolescente.
Sei un disabile, usi la sedia a rotelle per spostarti.	Sei un ragazzo di 14 anni e sei dislessico.
Sei un profugo di 17 anni in cerca di asilo.	Sei una ragazza di 17 anni vittima di molestie.
Sei un ragazzo di 19 anni e sei un trapper.	Sei una ragazza di 18 anni e sei una youtuber famosa.
Sei un famoso presentatore televisivo e sei musulmano.	Sei un giocatore di calcio gay che gioca per una delle principali squadre europee.
Sei un ragazzo di 13 anni che è stato deriso a scuola.	Hai 19 anni e devi scegliere a quale università iscriverti.
Hai 16 anni e sei campione italiano di video games.	Sei te stesso.
Sei te stesso.	Sei te stesso.

Affermazioni per il sì e per il no	
1	Hai una bella casa con il telefono e la TV.
2	Pensi di essere rispettato da chi ti sta intorno.
3	Senti che le tue opinioni contano e la gente di ascolta.
4	Non hai paura di essere fermato dalla polizia.
5	Non sei mai stato discriminato.
6	Puoi andare dal dottore ed avere le medicine quando ne hai bisogno.
7	Hai completato o completerai la scuola secondaria (liceo /professionale).
8	Puoi andare a vacanza una volta all'anno.
9	Puoi invitare gli amici a casa quando vuoi.
10	Non hai paura di essere molestato o attaccato per strada.
11	Puoi innamorarti di chi vuoi.
12	Puoi usare e trarre vantaggio da internet.
13	Hai una vita interessante e sei fiducioso del futuro.
14	Hai denaro a sufficienza per fare ciò che vuoi.
15	Sei convinto di poter studiare e di intraprendere la professione che hai scelto.
16	Ti senti apprezzato dagli altri per la persona che sei.
17	Mangi cibi sani e tutto quello che vuoi.
18	Puoi uscire con i tuoi amici senza difficoltà.
19	Preferisci la realtà virtuale a quella di tutti i giorni.
20	Se ne hai bisogno, sai a chi rivolgerti per chiedere aiuto o un consiglio.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 12. Ti racconto una storia



**ETÀ: 11 - 18 ANNI**



**MATERIALI:**

- ✓ cartoncini dei ruoli
- ✓ materiale per prendere appunti
- ✓ uno spazio dove muoversi



**TEMPO:**

2 ore



**OBIETTIVO** GIOCO DI RUOLO PER SPERIMENTARE MODALITÀ COMUNICATIVE DIVERSE E OSSERVARE DETTAGLI DEL LINGUAGGIO VERBALE E NON VERBALE DI OGNUNO IN UN CONTESTO COMUNICATIVO RICOSTRUITO

Dividere i ragazzi in gruppi a seconda della lettera assegnata (A,B,C,D). Ogni gruppo di lettere (tutti gli A, i B, i C, i D) avrà un ruolo assegnato dall'insegnante che non sarà rivelato agli altri. Ogni gruppo conoscerà solo il proprio ruolo. Per farlo si chiede a ogni gruppo (es. gruppo degli A) di uscire dalla stanza seguito dal docente che in segreto assegnerà loro il ruolo, spiegando le modalità di base di relazione da adottare al rientro in aula con gli altri. I ruoli dei gruppi sono:

**A > Il narratore:** ai ragazzi A si spiega che dovranno raccontare agli altri una breve storia, una cosa che gli è capitata o inventata, bella o brutta e che la dovranno argomentare indipendentemente da quello che succede.

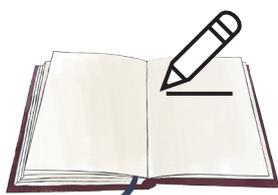
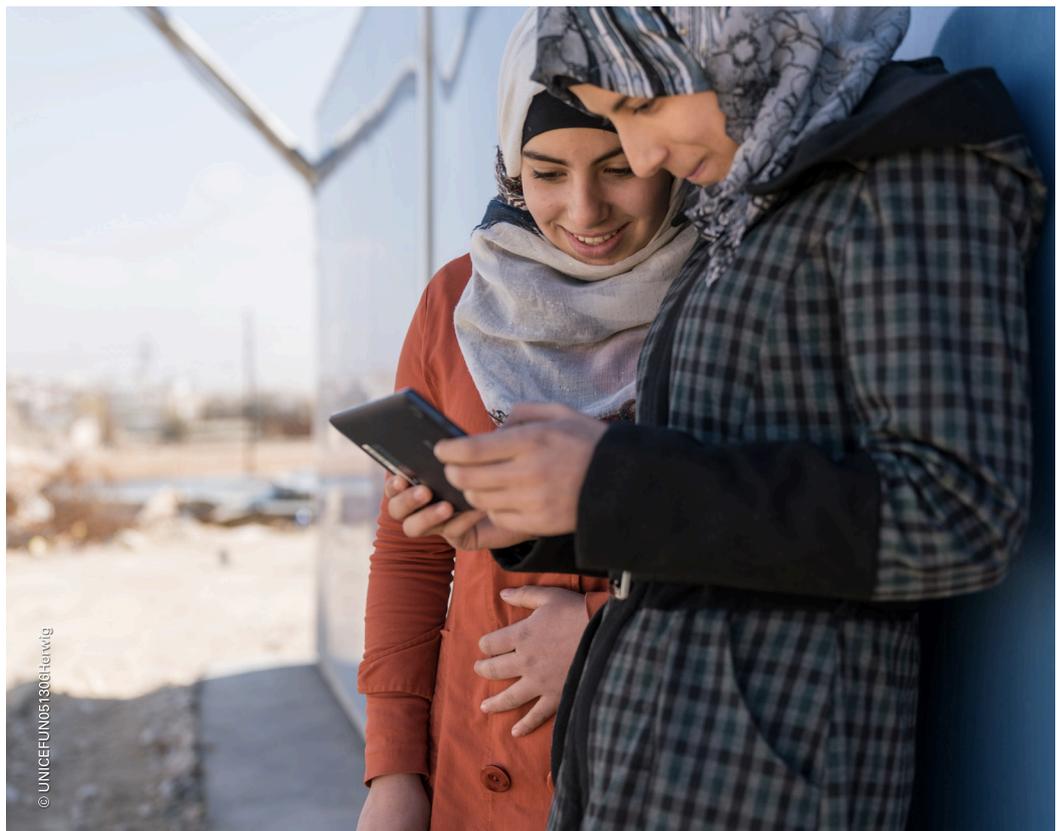
**B > Il contestatore:** ai ragazzi B si dice che dovranno opporre resistenza al narratore ma soprattutto utilizzando il linguaggio non verbale e paraverbale.

**C > L'adulatore:** ai ragazzi C si dice che dovranno mostrarsi chiaramente a favore del narratore, mostrando con gesti, parole e altri segnali la loro approvazione, stima, adulazione verso il narratore.

**D > L'indifferente:** ai ragazzi D si dice che dovranno mostrarsi del tutto indifferenti a ciò che sta avvenendo tra il narratore e gli altri, ben dimostrato con gesti, silenzi e altri segnali del corpo o del linguaggio paraverbale.

Al rientro in aula dei singoli ragazzi, si formano i gruppi del laboratorio, costituiti da ragazzi appartenenti a gruppi diversi, quindi (A,B, C, D) e il narratore inizia la conversazione. Osservare le dinamiche in atto nei diversi gruppi. Concludere con un feedback finale di riflessione, stimolando una discussione di gruppo:

- ✓ *Ognuno ha indovinato i ruoli assegnati agli altri?*
- ✓ *Se li ha capiti, cosa ha notato?*
- ✓ *Quali segnali verbali, non verbali, paraverbali ha osservato?*



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 13. I mille volti delle parole



**ETÀ: 11 - 14 ANNI**



**MATERIALI:**

- ✓ cartellini con le emoticons, come da Allegato 1  
(1 copia per ciascun alunno + 1 copia per il contenitore)
- ✓ foglietti con le frasi da interpretare
- ✓ due contenitori dei quali 1 per i foglietti, 1 per le emoticons



**TEMPO:**

1 ora e mezza



**OBIETTIVO** COMPRENDERE CHE LE PAROLE CHE USIAMO HANNO UN PESO E CHE IL TONO CON CUI CI ESPRIMIAMO PUÒ CAUSARE REAZIONI DIVERSE IN CHI LE ASCOLTA

Consegnare a ciascun alunno 8 cartellini (vedi Allegato 1). Chiedere poi agli alunni di formare un cerchio a terra e predisporre due contenitori al centro di esso: un contenitore per le frasi da leggere e uno per le emozioni da interpretare.

Nel contenitore delle frasi vi saranno foglietti con riportate le seguenti espressioni:

- ✓ *"Come sei bella!"*;
- ✓ *"Sei molto alto/basso!"*;
- ✓ *"Ti voglio bene"*;
- ✓ *"Chi frequenti?"*;
- ✓ *"Studiare mi piace tantissimo!"*;
- ✓ *"Ma stai bene?!"*;

Nel contenitore delle emozioni vi saranno foglietti con rappresentate delle emoticons, una per ogni emozione (vedi Allegato 1).

A turno, ogni alunno/a, senza farsi vedere dal resto della classe, pescherà un foglietto dal contenitore delle frasi e uno dal contenitore delle emozioni: dovrà leggere a voce alta la frase, cercando di interpretarla secondo l'emozione pescata.

A questo punto si chiede agli alunni di individuare l'emozione espressa dal compagno nella lettura della frase: i/le ragazzi/e, tutti insieme e nello

stesso momento, dovranno mettere a terra il cartellino corrispondente all'emozione pensata. Una volta che tutti i cartellini saranno a terra, e quindi visibili da tutti i componenti del cerchio, si osserverà se tutti hanno scelto il medesimo cartellino, oppure no, cercando di instaurare una discussione in caso di incongruenze. Utilizzare frasi di stimolo, come:



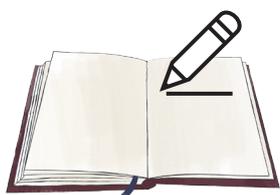
© UNI198973

- ✓ "Avete scelto tutti la stessa emozione?";
- ✓ "Perché?";
- ✓ "Chi ha scelto un'emozione diversa, può spiegarne il motivo?"

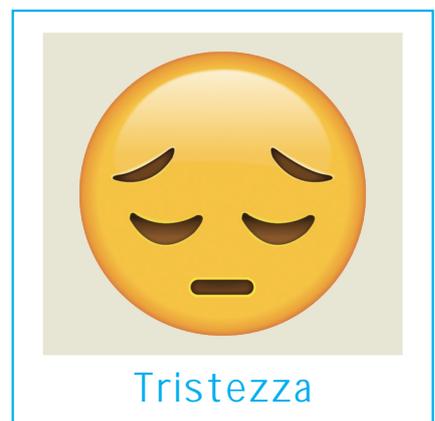
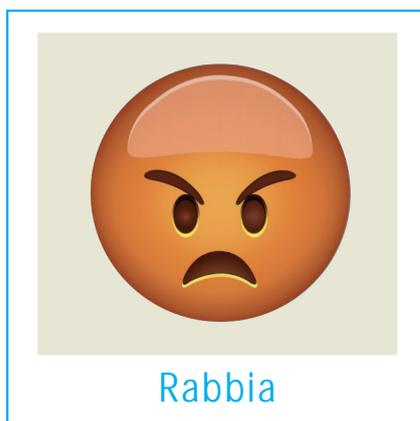
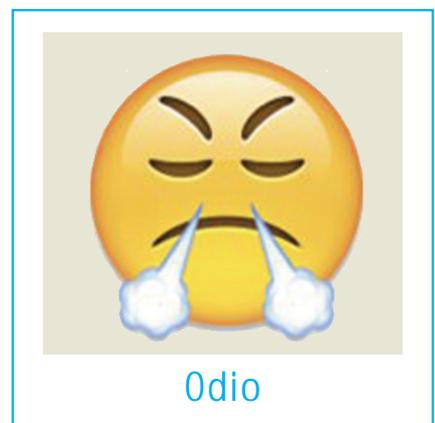
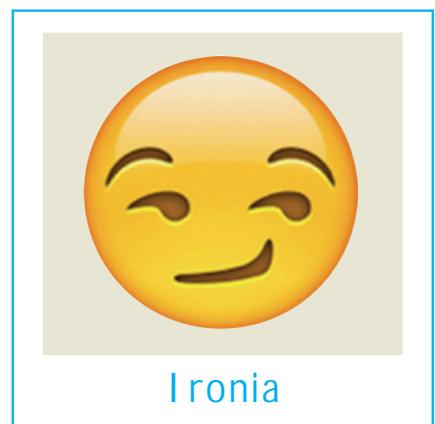
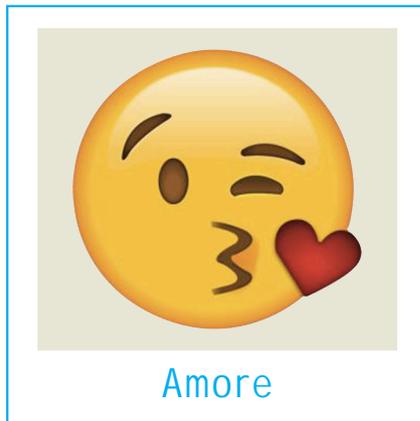
Quando tutti avranno interpretato almeno una frase, porre alla classe alcune domande per riflettere sull'attività svolta insieme:

- ✓ "È stato facile esprimere le frasi secondo l'emozione richiesta?";
- ✓ "Avete notato come sia possibile dire la medesima affermazione in modo diverso e quindi suscitare anche un'emozione diversa negli altri?";
- ✓ "Avete mai prestato attenzione al modo in cui vi rivolgete agli altri? E a come loro reagiscono?";

Far riflettere infine i ragazzi su come spesso, molte frasi dette per gioco, possano in realtà ferire chi le riceve, a seconda di come (espressività, tono della voce, gestualità) vengono comunicate.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*





# Comprendere il bullismo e il cyber bullismo

## OBIETTIVI

- ✓ Riconoscere il conflitto relazionale e saperlo gestire
- ✓ Educarsi all'empatia e alla prosocialità
- ✓ Promuovere il protagonismo dei bambini e dei ragazzi nell'attivazione di strategie preventive
- ✓ Diffondere consapevolezza dell'esistenza del fenomeno del bullismo e cyberbullismo
- ✓ Individuare le figure protettive di riferimento
- ✓ Sviluppare processi partecipati di conoscenza e responsabilità



## 1. Vita social



ETÀ: 12 - 18 ANNI



**MATERIALI:**

- ✓ cellulari (dei ragazzi in classe)
- ✓ post.it
- ✓ immagini che rappresentano le emoticons (felice, triste, arrabbiato)



**TEMPO:**

2 ore



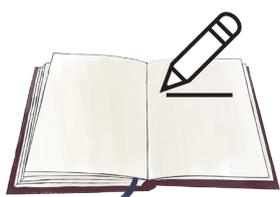
**OBIETTIVO** COMPRENDERE I PUNTI DI FORZA E DI DEBOLEZZA DEI SOCIAL COME CANALE DI COMUNICAZIONE E CONDIVISIONE DI STATI D'ANIMO

Dividere la classe in 2 gruppi e creare altrettanti gruppi sull'applicazione di messaggistica istantanea "Whatsapp" con lo scopo di confrontarsi ed accordarsi su un tema ritenuto interessante dagli stessi ragazzi (es: scegliere l'argomento per una lezione extra scolastica o scegliere la meta per una gita di classe). Due adulti (insegnanti, mediatori...) dovranno essere inseriti all'interno dei gruppi. Al termine del tempo messo a disposizione (15-20 minuti), i ragazzi comunicheranno la propria scelta (se questa è stata trovata dopo un accordo tra essi) e le dinamiche che la hanno caratterizzato.

Dopo uno scambio reciproco sull'andamento delle chat di ogni gruppo (es: se la decisione è stata condivisa, se hanno avuto o meno difficoltà nel prenderla e in quali casi, se qualcuno si è sentito non ascoltato ed escluso). Preparare un cartellone su cui sono disegnate tre emoticons (**Felicità**, **Tristezza** e **Rabbia**) e consegnare ai ragazzi tre post-it di colore diverso (es. giallo per la felicità, azzurro per la tristezza e rosso per la rabbia) sui quali devono scrivere un aspetto dello scambio avuto durante la prima fase che riguardi uno o più dei sentimenti sopra citati.



Al termine ognuno pone i propri pensieri sotto all'emocon che li rappresenta così da condividere i vari vantaggi e svantaggi che tale mezzo di comunicazione comporta. Questo permette di analizzare punti di forza e di debolezza di questo strumento di comunicazione attraverso il quale spesso i ragazzi sviluppano vere e proprie relazioni.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 2. "Emozioni che parlano... relazioni che vivono"



**ETÀ: 10 - 18 ANNI**



**MATERIALI:**

✓ scrittura di una breve storia riguardante un episodio di bullismo verificatosi o no all'interno della classe



**TEMPO:**

2 ore



**OBIETTIVO** ATTRAVERSO UNA SIMULAZIONE  
COMPNDERE LE EMOZIONI PROVATE DAL BULLO  
E DALLA VITTIMA

Viene precedentemente preparata dall'insegnante una breve storia di bullismo agito all'interno della scuola oppure anche non direttamente avvenuto nell'istituto.

Si chiede a 5 ragazzi volontari di dare vita alla simulazione della vicenda assegnando loro in maniera casuale i seguenti ruoli: un bullo, due suoi gregari, una vittima ed un suo consolatore.

Vengono individuati altri 5 ragazzi che svolgeranno il ruolo di osservatori. Dovranno osservare delle caratteristiche dei 5 protagonisti, in particolare il comportamento, le emozioni provate, e i dialoghi scambiati.

Fuori dall'aula vengono date le informazioni necessarie ai 5 protagonisti per realizzare la drammatizzazione.

Si procede alla simulazione che sarà gestita dai ragazzi secondo il ruolo attribuito e la narrativa della storia.

Alla fine della simulazione gli osservatori racconteranno cosa hanno visto e le emozioni che hanno provato assistendo "dal vivo" alla relazione tra bullo e la vittima.

Anche i 5 protagonisti sono invitati a condividere come si sono sentiti nella simulazione e le emozioni che hanno provato nello stare nei panni del bullo o della vittima.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

3. "Bullismo...  
no grazie!  
Ma che facciamo?"



ETÀ: 10 - 18 ANNI



**MATERIALI:**

- ✓ cartelloni
- ✓ forbici
- ✓ post-it
- ✓ macchina fotografica



**TEMPO:**

2 ore



**OBIETTIVO** COMPRENDERE LE RESPONSABILITÀ CHE CIASCUNA COMPONENTE DELLA SCUOLA HA NEI CONFRONTI DI ATTI DI BULLISMO

Episodi di bullismo e cyberbullismo sempre più frequenti, difficoltà comportamentali, problemi di dispersione scolastica, forme di aggressività e violenza sempre più evidenti e difficoltà nelle competenze emotive e relazionali, pongono la scuola, le famiglie ed i ragazzi stessi alla ricerca di strategie che possano prevenire e contrastare questi fenomeni.

È di fondamentale importanza sostenere il ruolo della scuola, della famiglia e dei ragazzi e ragazze affinché possano diventare agenti di cambiamento e promuovere benessere in termini di prevenzione, cura e trattamento alle vittime, ma anche ai bulli, vittime anche loro di un sistema che non è stato in grado di leggere in tempo il loro malessere e disagio.

I ragazzi vengono divisi in 3 gruppi, ad ogni gruppo viene fatta una diversa richiesta.

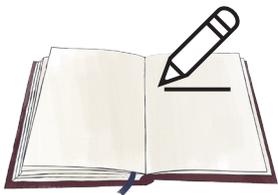
**Primo gruppo:** cosa possono fare la scuola e gli insegnanti per contrastare il fenomeno del bullismo? Ogni ragazzo lavora singolarmente per 10 minuti, elencando quello che può fare la scuola; successivamente tutti si confrontano e discutono nel piccolo gruppo e definiscono insieme un

elenco unico di cosa possono fare gli insegnanti. Il gruppo può creare un Logo *“insegnanti amici dei genitori”*.

**Secondo gruppo:** cosa può fare la famiglia, i genitori per contrastare il fenomeno del bullismo? Ogni ragazzo lavora singolarmente per 10 minuti, elencando quello che può fare la famiglia; successivamente tutti si confrontano e discutono nel piccolo gruppo e definiscono insieme un elenco unico di cosa possono fare i genitori. Il gruppo può creare un Logo *“genitori amici degli insegnanti”*.

**Terzo gruppo:** cosa possono fare i ragazzi e le ragazze per contrastare il fenomeno del bullismo? Ogni ragazzo lavora singolarmente per 10 minuti, elencando quello che loro possono fare; successivamente tutti si confrontano e discutono nel piccolo gruppo e definiscono insieme un elenco unico di cosa possono fare i ragazzi per loro stessi. Il gruppo può creare un Logo *“ragazzi/e amici dei ragazzi/e”*.

Si invita un referente per ogni gruppo a raccontare quello che è emerso e leggere i risultati. Tutti possono confrontarsi e si può aprire un dibattito su quello che si è provato facendo questo lavoro.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

#### 4. Le due mele. "Bacato a chi?"



**ETÀ: 6 - 11 ANNI**



**MATERIALI:**

- ✓ 2 mele
- ✓ cartellone
- ✓ post-it
- ✓ matite e pennarelli



**TEMPO:**

1 ora



**OBIETTIVO CON QUESTO PICCOLO ESPERIMENTO SI MOSTRERÀ AGLI ALUNNI IL MONDO EMOTIVO DI UNA VITTIMA DI BULLISMO E IL DOLORE PROVATO, SPESSO NASCOSTO E IMPERSCRUTABILE**

Procurarsi due mele e farne cadere una più volte affinché si ammacchi all'interno ma resti bella esternamente.

Mostrare alla classe le due mele e invitare gli alunni a guardarle con attenzione: all'apparenza le due mele saranno uguali, con un ottimo aspetto, ma una delle due all'interno starà marcendo, anche se nessuno in classe lo saprà. A questo punto l'insegnante cerca di convincere gli alunni di quanto sia poco appetibile la mela precedentemente ammaccata, dicendo per esempio:

- ✓ *"Ha un colore orribile e il picciolo è troppo corto";*
- ✓ *"Questa mela è brutta, deformata e ha un cattivo odore";*
- ✓ *"Non è neanche degna di esistere, ci saranno pure i vermi dentro".*

In questo modo l'insegnante impersonerà il ruolo della persona che convince gli altri a fare affermazioni spiacevoli (esattamente come i bulli). È possibile essere ancora più incisivi in questa fase attraverso le seguenti affermazioni:

- ✓ *"Dato che la mela non piace a me, non deve piacere neanche a voi!... No?!"*
- ✓ *"A tutti/e voi ovviamente non piace questa mela, immagino".*

È importante osservare attentamente la reazione dei bambini per comprendere se tutti accolgono la posizione dell'insegnante o meno.

Con affermazioni esattamente opposte, l'insegnante può descrivere l'altra mela, dicendo per esempio:

- ✓ *"Guardate invece questa mela: come è bella, la sua buccia è bella, ha un bel colore".*

- ✓ *“Sentite che buon odore che ha!”*
- ✓ *“Guardate com’è lucida!”*

Dopo questa fase di osservazione esterna delle due mele, la classe passa ad una osservazione “interna”; l’insegnante infatti può tagliare le due mele a metà e far vedere ai bambini e alle bambine l’interno dei due frutti. Dopo che tutti hanno preso visione, si chiede quali differenze avvertono alla vista, dopo che risulta chiaro dai loro commenti che una delle due è rovinata internamente e l’altra invece è perfetta, l’insegnante li invita a riflettere sul fatto che la mela a cui sono stati rivolti complimenti e parole gentili, è pulita, sana e succosa all’interno, mentre la mela che ha ricevuto insulti e brutte parole, è ammaccata, pastosa e rovinata all’interno.

A questo punto, attraverso l’osservazione dei frutti, l’insegnante può prendere spunto per passare ad una riflessione strettamente connessa al fenomeno del bullismo. Infatti, evidenziando la differenza dell’aspetto interno delle mele i ragazzi possono riflettere sulla diversa situazione emotiva delle persone; essere maltrattati o derisi spesso crea delle ferite che nascondiamo all’interno e che non permettiamo a nessuno di vedere, ma che esistono e continuano a farci soffrire. Osservare l’interno delle persone non è semplice come aprire una mela, quindi è necessario che ciascuno di noi utilizzi grande sensibilità quando si trova a gestire i rapporti con gli altri, per non correre il rischio di creare ferite per le quali non è semplice porre rimedio.

Dopo aver svolto questa riflessione, l’insegnante può chiedere agli alunni di riportare su un post-it la risposta alla seguente domanda:

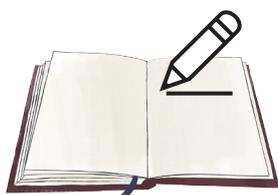
- ✓ *“Credi che l’insegnante si sia comportata bene nei confronti delle mele? Perché?”*

I post-it vengono poi raccolti in forma anonima in una scatola, letti a voce alta e condivisi sempre in forma anonima, stimolando un confronto tra gli alunni.

Per concludere l’insegnante può far realizzare un cartellone che rappresenti graficamente la mela ammaccata e può chiedere agli alunni di scrivere per questa una frase di conforto/una parola di aiuto/un suggerimento per aiutarla a superare qualsiasi situazione che possa farla soffrire.

Tratto da:

[https://www.huffingtonpost.it/2016/06/23/insegnante-bullismo-mele\\_n\\_10628782.html](https://www.huffingtonpost.it/2016/06/23/insegnante-bullismo-mele_n_10628782.html)



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## 5. La giusta distanza



**ETÀ: 12 - 19 ANNI**



**MATERIALI:**

✓ bigliettini con le frasi utili a stimolare il dibattito (riportate nella descrizione dell'attività)



**TEMPO:**

1 ora e mezza



**OBIETTIVO** COMPRENDERE IL PUNTO DI VISTA DI CIASCUNO RISPETTO ALLA COMUNICAZIONE TRAMITE INTERNET

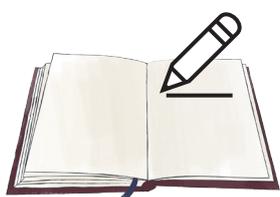
Invitare il gruppo classe a formare un cerchio al centro del quale è stato posizionato una scatola contenente i bigliettini con scritte le affermazioni riportate sotto.

- ✓ *"Internet non ha regole."*
- ✓ *"Internet permette a tutti di farsi conoscere e diventare popolari."*
- ✓ *"Internet è perfetto per fare scherzi, non bisogna prendersela: è solo un gioco."*
- ✓ *"Le cose dette su Internet fanno meno male di quelle dette in faccia."*
- ✓ *"Internet è il luogo che ti permette di esprimere liberamente la tua opinione."*
- ✓ *"Non bisogna intervenire, in rete ognuno deve imparare a cavarsela da solo."*
- ✓ *Se ci sono dei problemi in rete è meglio non coinvolgere gli adulti, si rischia di far peggio."*
- ✓ *"Bisogna usare Internet in modo responsabile perché le sue conseguenze si ripercuotono nella realtà."*
- ✓ *"Internet ti permette di rimanere in contatto anche con persone molto distanti da te."*

Appena viene letta ogni affermazione, si chiede ai ragazzi e alle ragazze di fare un passo verso il compagno o la compagna che ha letto (quindi

verso il centro del cerchio) se in accordo con quanto da lui o da lei affermato e un passo indietro se in disaccordo. Coloro che sono incerti sul da fare possono rimanere al proprio posto limitandosi a voltare le spalle al cerchio. Ogni volta che tutti i componenti del gruppo hanno deciso quale "posizione" prendere rispetto alla frase l'insegnante può far riflettere chiedendo quali sono le motivazioni che hanno spinto i ragazzi ad assumere quella precisa posizione, stimolando così un dibattito e un confronto. Ognuno ha la possibilità di cambiare posizione fino alla fine del dibattito, qualora desideri farlo. In questo modo, replicando questo esercizio per ogni bigliettino, la classe avrà modo di condividere le proprie opinioni sull'argomento.

Questa metodologia può diventare uno strumento per approfondire diverse problematiche o temi che interessano il gruppo classe; i bigliettini possono essere scritti da insegnanti e alunni in base all'argomento che si è scelto di "mettere al centro".



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*



## Elenco di video sul tema con scheda di lavoro

ATTENZIONE!!!

Invitiamo ogni insegnante a visionare i video prima della proiezione in classe, per essere sicuri che i contenuti possano essere accolti e compresi.



### PROPOSTA PER LA FASCIA D'ETÀ 5 - 10 ANNI:

✓ **Sasso, carta, forbice contro il bullismo!**

<https://www.youtube.com/watch?v=AwAaLJfuNbw>

✓ **Quel bulletto del Carciofo - 59° Zecchino D'oro - Canzoni Animate**

[https://www.youtube.com/watch?v=tOSPSE\\_fzv4](https://www.youtube.com/watch?v=tOSPSE_fzv4)

✓ **Lou - Short Film**

[https://www.youtube.com/watch?v=tMxnaCy\\_6Wc&t=201s](https://www.youtube.com/watch?v=tMxnaCy_6Wc&t=201s)  
(fino a 4:05)

<https://www.youtube.com/watch?v=6mdEESYAuf0>

✓ **"Vuota il sacco"** (dal min.120 al min.213)

<https://www.youtube.com/watch?v=EBcftGbB8I4>



### PROPOSTA PER LA FASCIA D'ETÀ 11 - 14 ANNI:

✓ **"Pensa prima di accettare"**

<https://www.youtube.com/watch?v=7ggxbHOgbdE>  
Video UNICEF

✓ **"Ragazza allo specchio"**

<https://www.youtube.com/watch?v=RWla6w1KTtU>  
Video UNICEF

✓ **@pri gli occhi#**

<https://vimeo.com/268356468>

- ✓ **#WEARE - Basta al cyber bullismo**  
[https://www.youtube.com/watch?v=w\\_UMPZOKFw4](https://www.youtube.com/watch?v=w_UMPZOKFw4)
- ✓ **“Vincitore categoria Bullismo”**  
*(dall’inizio al min. 1.09)*  
<https://www.youtube.com/watch?v=EBcftGbB814>



#### PROPOSTA PER LA FASCIA D’ETÀ 15 - 19 ANNI:

- ✓ Paola Cortellesi con Marco Mengoni  
**Monologo sul bullismo**  
*Laura & Paola - 01/04/2016*  
[https://www.youtube.com/watch?v=la2uT8n6\\_ll](https://www.youtube.com/watch?v=la2uT8n6_ll)
- ✓ **La felpa del bullo**  
<https://www.youtube.com/watch?v=j0zzhZwh5LA>
- ✓ **Intervista a El Shaarawy sul cyber bullismo**  
<https://www.youtube.com/watch?v=fES95HQNTfl>
- ✓ **#maipiùunbancovuoto**  
<https://www.youtube.com/watch?v=QdyKEDUQQEY>
- ✓ **Pablo Trincia #maipiubullismo**  
*(si tratta di una serie, scegliere gli episodi più significativi)*  
<https://www.raiplay.it/programmi/maipiubullismo/>
- ✓ **Il Supplente**  
*(dall’inizio al min. 51.01)*  
<https://www.raiplay.it/video/2018/06/Il-Supplente-J-Ax-Enrico-Mentana-seconda-puntata-335fde86-e08e-4abe-9c07-e1effda39d1e.html>
- ✓ **#maipiùunbancovuoto**  
<https://www.youtube.com/watch?v=QdyKEDUQQEY>

## Attività di restituzione per la fascia d'età 5 - 10 anni

Dopo aver proposto lo stimolo iniziale del/dei video si chiede ai bambini un momento di condivisione e rielaborazione, prendendo spunto dalle domande:

1. *"Vi è piaciuta la storia che avete visto?"*;
2. *"Come vi siete sentiti nel vederla?"*;
3. *"Cosa vi ha colpito?"*

## Attività di restituzione per la fascia d'età 11 - 19 anni

Dopo aver proposto lo stimolo iniziale del/dei video si chiede ai ragazzi un momento di condivisione e rielaborazione, prendendo spunto dalle seguenti domande:

1. ***Che emozioni avete provato guardando questi video?***  
Chiedere agli alunni di scrivere su un post-it quali emozioni hanno provato nel vedere le immagini e di collocarlo su un cartellone. I vari post-it vengono accorpate per affinità. Il docente propone ai ragazzi un pacchetto di emozioni precedentemente preparate (rabbia, paura, tristezza, dispiacere, stupore, angoscia...) e verifica con la classe se hanno già trovato collocazione sul cartellone. Chiedere successivamente agli alunni quali scene del filmato hanno prodotto in loro quelle emozioni.
2. *Quali emozioni ritenete abbiano provato i protagonisti?*
3. *È facile capire cosa sta provando chi si trova vittima di queste situazioni?*
4. *Quando si può capire quando uno scherzo è andato troppo oltre?*
5. *Cosa pensate della reazione della vittima? Secondo voi, cosa avrebbe potuto fare diversamente?*
6. *Secondo voi, come sarebbero potuti intervenire i compagni, in alternativa?*
7. *Perché, secondo voi, spesso, in tanti non intervengono di fronte a questo tipo di situazioni?*





## Apprendimento tra pari:

### promuovere la *peer education*

#### Che cos'è la *peer education*

La *peer education* è una metodologia educativa utile a consolidare e sviluppare le competenze relazionali e sociali dei bambini e degli adolescenti, attraverso la comunicazione tra pari senza la mediazione degli adulti. Prevede che un piccolo gruppo di coetanei venga formato e si attivi per informare e incidere positivamente sul resto del gruppo, normalmente la classe.

In questa proposta si è scelto di fare riferimento ad esperienze che modificano, in parte, il modello, ampliando la comunità di intervento ad un intero plesso e/o ad ordini di scuola differenti, e diversificando le fasce d'età degli alunni coinvolti.

L'accezione qui declinata di *peer education* si realizza a partire dall'individuazione di classi e dalla formazione dei ragazzi e ragazze che le compongono, affinché acquisiscano gli strumenti per diventare promotori di attività destinate a coetanei o ragazzi più giovani e bambini, su specifiche tematiche. Queste possono essere le più varie, ma risulta particolarmente efficace in ambito di prevenzione e promozione di comportamenti pro-sociali.

#### Perché promuovere la *peer education*?

La *peer education* permette di attivare processi significativi ed avere ricadute positive per tutti coloro che partecipano all'esperienza. Sugeriamo di coinvolgere l'intero gruppo classe, senza operare alcuna distinzione in ragione delle valutazioni curriculari, perché l'educazione tra pari:

- ✓ *favorisce il riconoscimento di sé, del proprio essere, saper comunicare, saper fare, ed è quindi strumento di consolidamento dell'autostima e di valorizzazione della persona;*
- ✓ *favorisce la costruzione di conoscenze e competenze;*
- ✓ *favorisce la riflessione sull'importanza della relazione e della coerenza tra ciò che sentiamo e ciò che esprimiamo;*
- ✓ *favorisce consapevolezza e responsabilità;*
- ✓ *promuove ascolto e partecipazione reali e non fittizi;*
- ✓ *permette lo spostamento dello sguardo e promuove l'empatia.*

Per i bambini e i ragazzi che fruiscono dei percorsi si smontano stereotipi legati ai contesti di apprendimento, perché i *peer educators* non sono adulti e non sono insegnanti, si valorizzano perciò altre potenzialità dell'essere ragazzo e ragazza; si vive una diversa apertura all'ascolto, perché un 'pari' è più vicino e quindi offre ragioni di motivazione più forti e contribuisce ad un apprendimento creativo.

## 1. Mettiamoci in gioco



**ETÀ: 11 - 19 ANNI**



**MATERIALI:**

- ✓ kit didattico UNICEF “Non perdiamoci di vist@”;
- ✓ scheda “Come RIVEDERE l’attività e rimodularla” (allegato 2)



**TEMPO:**

l’intero anno scolastico



**OBIETTIVO COSTRUIRE CONOSCENZE E COMPETENZE RELAZIONALI PER REALIZZARE Percorsi di PEER EDUCATION FINALIZZATI ALLA PREVENZIONE DI BULLISMO E CYBERBULLISMO**

Le classi coinvolte in questo percorso avranno l’obiettivo specifico di realizzare un percorso di formazione sui temi di questa proposta e di rielaborare alcuni contenuti e modalità della stessa per realizzare poi, a loro volta, delle esperienze educative rivolte ai compagni e alle compagne più piccole.

Per una gestione dei percorsi da parte degli insegnanti attenta all’ascolto e alla promozione della partecipazione, si suggerisce di far riferimento alle schede metodologiche e formative di questa proposta.

Informare alunni e alunne sugli obiettivi, la metodologia e gli strumenti che saranno loro proposti costituisce, infatti, il primo step del processo. Può essere utile avvicinarsi alla specificità del tema attraverso un brainstorming sulle parole bullismo e cyberbullismo, che permetta di cominciare a costruire un significato condiviso delle parole chiave, così che nessuno possa sentirsi escluso dal processo.

Realizzare un monitoraggio nella scuola sulla percezione della diffusione dei fenomeni e sulla loro entità è una interessante opportunità di progettazione ed organizzazione di una attività condivisa, di cui viene affidata ai ragazzi anche la valutazione, naturalmente con il costante accompagnamento degli insegnanti. (Per sperimentare la progettazione partecipata si possono utilizzare i suggerimenti contenuti nelle proposte a seguire).

Sperimentare alcuni dei laboratori contenuti nel kit “Non perdiamoci di vist@” offrirà ai ragazzi la possibilità di esprimersi, di accrescere la consapevolezza personale e di compiere un passaggio metacognitivo che

permetterà loro di valutare se proporre le stesse attività ed eventualmente come modificarle (scheda allegata per la rimodulazione).

I ragazzi elaboreranno una nuova versione della stessa proposta in base alle osservazioni che hanno condiviso attraverso la scheda di revisione.

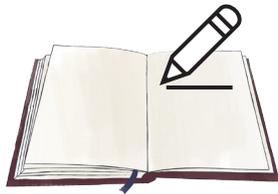
I ragazzi e le ragazze che hanno preso parte all'attività e alla sua rimodulazione realizzeranno la nuova proposta all'interno di classi con compagni più piccoli.

Questo permetterà l'istaurarsi di legami significativi tra ragazzi di fasce d'età differenti dell'Istituto, oltre che sviluppare una dinamica di ascolto e "care giving" che sarà importante nel contrasto ai fenomeni di prevaricazione, che potrebbero essersi già verificati o che potrebbero accadere in futuro.

### Come rivedere le attività e rimodularle:

- ✓ Condividere con i ragazzi ogni fase del processo quindi anche la necessità di una valutazione finale del percorso
- ✓ Svolgere l'attività proposta
- ✓ A fine attività discutere insieme alla classe dell'attività appena svolta facilitando più possibile un dibattito partecipato, alcuni spunti per la discussione possono essere:
  - *Quali attività vi sono piaciute di più e quali di meno? Perché?*
  - *In quali fasi vi siete sentiti più coinvolti?*
  - *Ci sono stati dei momenti in cui vi siete sentiti più a vostro agio di altri?*
  - *Quali emozioni avete vissuto?*
- ✓ Dopo aver raccolto la valutazione sull'attività svolta mantenendo un clima di ascolto e partecipazione, chiedere ai ragazzi se e come riformulerebbero l'attività per proporla loro stessi a studenti di un'altra classe, alcune domande stimolo possono essere:
  - *Cosa cambiereste e perché?*
  - *Le fasi che avete trovato più difficili, che vi hanno messo a disagio vanno mantenute o cambiate? Se sì, come?*
  - *Le tempistiche erano adeguate?*
  - *L'obiettivo dell'attività era chiaro?*
- ✓ Alla luce delle istanze emerse redigere insieme alla classe il copione inserendo le modifiche proposte.

Le proposte che seguono mirano a promuovere esperienze di ascolto attivo e partecipazione, condizioni necessarie per poter intraprendere successivi percorsi nei quali i ragazzi più grandi abbiano responsabilità di "peer educators". Potranno così acquisire la capacità di progettare in gruppo, di organizzarsi nella fase preparatoria e di realizzazione e gestione delle attività.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*



**ETÀ: 11 - 19 ANNI**



**MATERIALI:**

✓ Nessun materiale specifico



**TEMPO:**

l'intero anno scolastico

**2. Attiviamoci  
e partecipiamo**



**OBIETTIVO** CREAZIONE DI STRUMENTI, SPAZI, MOMENTI  
CHE FAVORISCANO LA PARTECIPAZIONE DEI RAGAZZI

Una scuola in grado di rispondere alle richieste educative dei ragazzi è sicuramente una scuola che i ragazzi stessi avvertono non solo accogliente, ma che percepiscono come uno spazio nel quale possono proporre idee ed essere ascoltati. Capacità di ascolto e di espressione sono ingredienti fondamentali per un percorso di partecipazione degli studenti, nel quale sarà più semplice garantire la tutela da fenomeni di prevaricazione e violenza.

In un primo momento, sarà necessario realizzare un monitoraggio della situazione della scuola dal punto di vista dei ragazzi e della loro partecipazione.

In seguito alla condivisione della situazione rilevata, ogni classe/studente/insegnante può elaborare una proposta operativa finalizzata all'implementazione della partecipazione all'interno della scuola.

Può essere proposta l'attuazione di strumenti partecipativi quali: blog di classe / giornalini studenteschi / bacheche / cartelloni condivisi... oppure possono essere immaginati dei percorsi tematici scelti da studenti e insegnanti di cineforum / dibattiti / incontri con esperti.

Tutte queste esperienze avranno maggiore impatto sulla reale sensazione di partecipazione quanto più saranno in linea con le indicazioni riportate sulla Scheda formativa "Come realizzare la partecipazione in classe".



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

### 3. A scuola di accoglienza



**ETÀ: 11 - 19 ANNI**



**MATERIALI:**

✓ Nessun materiale specifico



**TEMPO:**

l'intero anno scolastico



**OBIETTIVO** ELABORARE UN "PROTOCOLLO DI ACCOGLIENZA" PER TUTTI I NUOVI STUDENTI DELL'ISTITUTO ATTRAVERSO UNA PROGETTAZIONE PARTECIPATA DI ALUNNI, GENITORI, INSEGNANTI

Per riuscire a lavorare sul concetto di accoglienza è necessario condividere significato e linguaggio comuni legati a questo tema; si propone pertanto un brainstorming, un momento di dibattito e scambio sul significato della parola "accoglienza".

Per la realizzazione di questa proposta, possono essere coinvolte una parte o tutte le classi dell'istituto, dal momento che il fine ultimo è quello di realizzare una serie di azioni che possano incrementare il grado di accoglienza della propria scuola.

Agli alunni verrà chiesto di analizzare la situazione attuale dell'istituto in merito a questo aspetto, attraverso una raccolta di informazioni di base:

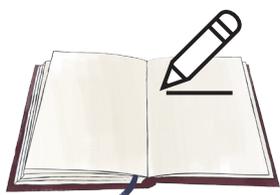
- ✓ *Esiste già un protocollo di accoglienza nella nostra scuola?*
- ✓ *Chi sono i destinatari del protocollo?*
- ✓ *Chi è utile coinvolgere affinché sia una proposta efficace?*
- ✓ *Quali sono gli aspetti legati all'accoglienza che funzionano e quali sono da migliorare?*

Dopo la fase di monitoraggio della percezione dell'accoglienza, i ragazzi e le ragazze vengono coinvolti nell'individuare quali scelte facilitano il sentirsi accolti a scuola: possono realizzare un'indagine su questo tema, on line, su cartelloni in classe, all'interno delle lezioni, in momenti di assemblea studentesca. Una riflessione sulla propria esperienza

personale è certamente un ottimo stimolo. Dopo aver ascoltato le opinioni di ogni componente dell'istituto, ogni classe che aderisce al progetto può elaborare proposte su uno degli aspetti indicati per avviare un processo di miglioramento. (Miglioramento di spazi; gestione dei tempi extrascolastici; di strumenti di comunicazione per veicolare le informazioni, promozione di giornate dedicate all'accoglienza...)

Verranno raccolte le proposte elaborate dai singoli gruppi o classi, saranno presentate e discusse dalla globalità dell'istituto e dagli organi istituzionali (Collegio dei docenti; consigli di classe e di istituto)

Verrà quindi elaborato un "protocollo di accoglienza" contenente tutte le proposte ratificate e se ne darà copia ad ogni nuovo alunno della scuola e alle famiglie.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*



Proposta  
rivolta alle famiglie  
"Connettiamoci Tutti"



## Proposta rivolta alle famiglie

### "Connettiamoci Tutti"

In ogni processo educativo la partecipazione degli adulti di riferimento garantisce una maggiore efficacia.

Inoltre, la loro consapevolezza riguardo ai rischi del mondo digitale favorisce un più forte dialogo educativo.

La maggior parte dei progetti di prevenzione / intervento sulle dinamiche relazionali che sono alla base dei fenomeni di bullismo e cyberbullismo ha avuto come focus principale la scuola; raramente ha visto il coinvolgimento diretto delle famiglie, che sembra costituire uno degli aspetti più complessi, sebbene di grande importanza. L'approccio sistemico che proponiamo include necessariamente questo livello fondamentale, superando un'immagine diffusa che vede i genitori come semplici recettori passivi di informazioni.

A tal proposito, l'UNICEF presenta per le famiglie un percorso suddiviso in tre passi, da realizzare in momenti diversi e con obiettivi specifici, affinché possa essere costruita una maggiore attenzione ai fenomeni, ed anche un bagaglio di competenze che renda i genitori una risorsa strategica:

- ✓ **Presentazione del progetto "Non perdiamoci di vist@":** Incontro di introduzione da parte dei docenti del progetto al quale la scuola ha deciso di prendere parte. È importante che le famiglie siano informate degli obiettivi in modo da incoraggiare la partecipazione attiva e accrescere il senso di responsabilità.
- ✓ **Incontro di formazione per genitori sul tema delle nuove tecnologie,** sia dal punto di vista tecnico, legale che socio-psicologico.
- ✓ **Incontro genitori - figli sul tema della comunicazione;** un laboratorio dedicato all'indagine della percezione del valore positivo e negativo che i mezzi di comunicazione assumono nella quotidianità delle famiglie.

## Incontro di presentazione del progetto



**PERIODO: OTTOBRE - NOVEMBRE**



**DESTINATARI:** rappresentanti dei genitori presso gli organi collegiali dell'Istituto, famiglie delle classi coinvolte nel percorso.



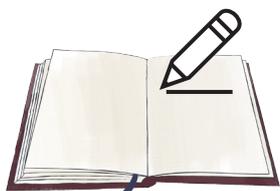
**OBIETTIVI** INFORMARE LE FAMIGLIE DEL PERCORSO CHE LA SCUOLA INTENDE REALIZZARE SUL TEMA DELLA PREVENZIONE E DEL CONTRASTO AI FENOMENI DI BULLISMO E CYBER BULLISMO NELL'ERA DIGITALE

### DESCRIZIONE DELL'INCONTRO:

I docenti dell'istituto e soprattutto delle classi coinvolte, illustreranno alle famiglie degli studenti il percorso che hanno deciso di svolgere all'interno della proposta "Non perdiamoci di vist@"; sarà importante che vengano presentate tutte le fasi, per instaurare fin da subito un clima di ascolto e partecipazione.

I genitori verranno invitati a proporre modalità che ritengono utili per rendere ancora più efficace l'intervento, in modo che si percepiscano come soggetti attivi nello sviluppo del percorso.

È necessario esplicitare che verrà chiesto il loro contributo nella fase di elaborazione del "patto educativo" che stringe il legame tra la scuola, la famiglia e gli alunni, con il quale si realizzerà una condivisione di regole e consigli per l'utilizzo dei mezzi di comunicazione in famiglia.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## Incontro di formazione sull'utilizzo delle nuove tecnologie



**PERIODO:** NOVEMBRE - GENNAIO



**DESTINATARI:** famiglie e insegnanti coinvolti nel progetto



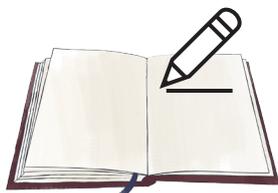
**OBIETTIVI** REALIZZARE UNA FORMAZIONE GLOBALE SUL TEMA DEI NUOVI MEZZI DI COMUNICAZIONE CHE CONTENGA ASPETTI DI NATURA PSICOSOCIALE, TECNICA E LEGALE

### DESCRIZIONE DELL'INCONTRO:

Nel percorso dedicato al contrasto dei fenomeni di bullismo e cyberbullismo è necessario che si dedichi uno spazio alla corretta informazione e formazione di tutti i soggetti coinvolti, perché sia la prevenzione che la gestione di alcune problematiche connesse agli strumenti di comunicazione possono essere realizzate solo attraverso la consapevolezza specifica degli strumenti in questione.

Per questo, è necessario un incontro di formazione dedicato a questo argomento, nel quale esperti possano introdurre la tematica sotto i diversi punti di vista:

- ✓ **Aspetto Tecnico:** informazioni legate alle potenzialità dei mezzi di comunicazione e al loro corretto utilizzo; panoramica delle piattaforme social maggiormente utilizzate e delle dinamiche operative a loro connesse.
- ✓ **Aspetto Psico-sociale:** implicazioni psicologiche derivanti dall'utilizzo dei mezzi di comunicazione e fenomeni sociali ad esso connessi.
- ✓ **Aspetto legale:** panoramica sulle leggi che regolamentano l'utilizzo dei mezzi di comunicazione e i social, includendo la tutela della privacy dei minori e eventuali conseguenze legali di un errato utilizzo.



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*

## Incontro sulla comunicazione



**PERIODO:** GENNAIO - MARZO



**DESTINATARI:** famiglie e studenti



**OBIETTIVI** CONDIVIDERE PUNTI DI VISTA E PERCEZIONI RIGUARDANTI VALORI POSITIVI E NEGATIVI DEI MEZZI DI COMUNICAZIONE, IN MANIERA INTERATTIVA, COINVOLGENDO SIA I RAGAZZI CHE GLI ADULTI; ELABORARE UN PATTO EDUCATIVO SULL'UTILIZZO DEI MEZZI DI COMUNICAZIONE GENITORI - FIGLI

### DESCRIZIONE DELL'INCONTRO:

Si invitano i genitori e i ragazzi a sperimentarsi e confrontarsi nelle seguenti attività.

### TECNOLOGIA E TEMPO - Quanto siamo connessi ogni giorno?

Suddividere i partecipanti in due gruppi: ragazzi e genitori.

Chiedere a ciascun gruppo di scrivere su un foglio quale pensano sia la media di ore che i componenti dell'altro gruppo - nel tempo libero - passano ai "dispositivi" (cellulare, tablet, computer) per chattare, fare acquisti, pubblicare post, ecc.

Raccogliere i due fogli e attaccarli ad una lavagna mobile.

Distribuire un post-it di diverso colore a seconda del gruppo (es. blu per i ragazzi e giallo per i genitori) e chiedere a ciascun membro del gruppo di scrivere le ore che realmente passa ai dispositivi.

Raccogliere i vari post-it suddivisi per colore, calcolare la media effettiva e confrontarla con quella ipotizzata inizialmente.

Riflettere sul quadro emerso tra il gruppo dei genitori e quello dei ragazzi.

### TECNOLOGIA E QUOTIDIANITÀ - quale intersezione?

Proporre ai partecipanti la seguente situazione:

**Immagina di svegliarti una mattina e tutti i dispositivi elettronici sono andati in tilt per una tempesta di fulmini; come organizzere-  
sti la tua giornata?**

Consegnare a tutti una pagina di agenda da riempire per evidenziare quali modifiche saranno necessarie per vivere la giornata senza far ricorso alle tecnologie.

### IL PATTO EDUCATIVO: e noi cosa facciamo?

Numerose sono le riflessioni che possono emergere sull'uso e l'abuso della tecnologia dopo aver sperimentato le proposte laboratoriali che hanno evidenziato la percezione dell'uso della tecnologia e hanno invitato ad immaginare come cambierebbero le nostre attività quotidiane in un mondo senza tecnologie.

Si chiede a ciascuno dei due gruppi nei quali sono suddivisi i partecipanti - ragazzi e genitori - di redigere in ciascun gruppo un decalogo sul corretto uso della tecnologia dando loro questa indicazione: "Individua 10 regole indispensabili per il corretto uso dei mezzi di comunicazione". Successivamente si porranno a confronto i due decaloghi e si proporrà un lavoro di sintesi per arrivare a un decalogo condiviso che diventerà il quadro di riferimento per il percorso in atto.

### Sitografia sul tema

<http://www.facchinetti.net/bullismo>;

<http://www.unicef.it/scuola>;

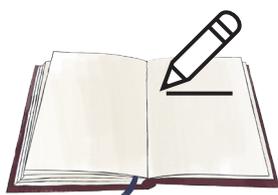
<http://www.bullismo.info>;

<http://www.cyberbullismo.com>;

<http://www.stopalbullismo.it>;

<http://www.generazioniconnesse.it>;

<http://www.garanteprivacy.it>



*Durante questa attività quali sono gli aspetti che ritenete opportuno non perdere?*



ABC  
del digitale

**CYBERBULLISMO:** Insieme di azioni aggressive e intenzionali, di una singola persona o di un gruppo, realizzate mediante strumenti elettronici (sms, mms, foto, video, email, chatt rooms, instant messaging, siti web, telefonate), il cui obiettivo è quello di provocare danni ad un coetaneo incapace a difendersi.

---

**CYBERBASHING O HAPPY SLAPPING:** Un ragazzo o un gruppo di ragazzi picchiano o danno degli schiaffi ad un coetaneo, mentre altri riprendono l'aggressione con il videotelefonino. Le immagini vengono, poi, pubblicate su internet e visualizzate da utenti ai quali la rete offre, pur non avendo direttamente partecipato al fatto, occasione di condivisione on line (possono commentare, aprire discussioni, votare il video preferito o più "divertente", consigliarne la visione ad altri...)

---

**CYBERSTALKING:** Comportamento in rete offensivo e molesto particolarmente insistente e intimidatorio tale da fare temere alla vittima per la propria sicurezza fisica.

---

**DENIGRATION:** Attività offensiva intenzionale dell'aggressore che mira a danneggiare la reputazione e la rete amicale di un'altra persona, concretizzabile anche in una singola azione capace di generare, con il contributo attivo non necessariamente richiesto degli altri utenti di internet, ("reclutamento involontario") effetti a cascata non prevedibili.

---

**SEXTING:** la pratica di inviare foto di se stessi in atteggiamenti sessualmente espliciti e/o immagini inerenti al sesso. Può avvenire per mezzo di messaggistica privata (es: WhatsApp o SnapChat) oppure in spazi pubblici come una bacheca di Facebook.

---

**EXCLUSIONE (EXCLUSION):** Esclusione intenzionale di un soggetto, a opera di un aggressore, da un gruppo online (“lista di amici”), chat, post, game interattivo o da altri ambienti protetti da password.

---

**FLAMING:** Messaggi online violenti e volgari che hanno lo scopo di suscitare liti e battaglie verbali in un sistema informatico.

---

**HARASSMENT:** Invio ripetuto nel tempo di messaggi insultanti e volgari attraverso l’uso del computer e/o del videotelefonino, oltre a e-mail, SMS, MMS offensivi, pubblicazioni moleste su blog, forum e spyware per controllare i movimenti online della vittima. Le telefonate mute rappresentano la forma di molestia più utilizzata dagli aggressori soprattutto nei confronti del sesso femminile.

---

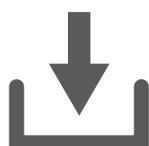
**INGANNO (TRICKERY):** Ottenere la fiducia di qualcuno con l’inganno per poi pubblicare o condividere con altri le informazioni confidate.

---

**SOSTITUZIONE DI PERSONA (IMPERSONATION):** Capacità di violare un account e accedere in modo non autorizzato a programmi e contenuti appartenenti alla persona intestataria dello stesso. Il molestatore maschera la propria identità facendosi credere un’altra persona per utilizzare un profilo neutro e sferrare altri attacchi o reperire informazioni.

---

**OUTING AND TRICKERY:** Comportamento che consiste nel pubblicare o condividere con terze persone le informazioni confidate dalla vittima in seguito a un periodo di amicizia in cui si è instaurato un rapporto di fiducia.



**COMITATO ITALIANO PER L'UNICEF ONLUS**

Via Palestro, 68 - 00185 Roma

tel. 06 478091

[scuola@unicef.it](mailto:scuola@unicef.it)

[www.unicef.it/scuola](http://www.unicef.it/scuola)