



PROGRAMMA DEL CORSO DI FORMAZIONE - KITE-FIGHTERS

Informazioni sul documento	Kids and Teachers fighting for Inclusion (KITE fighters)
Riferimento	IO3 – Programma del corso di formazione
IO/ Attività	Zsuzsa Vastag – Rogers Foundation
A cura di	2019-2022
Data	

Partner



Rogers Foundation for Person -Centred Education

Ungheria

<http://www.rogersalapitvany.hu/en>



Hafelekar Unternehmensberatung Schober GmbH

Austria

<https://www.hafelekar.at/en>



CESIE

Italia

<https://cesie.org/en>



Active Citizens Partnership

Grecia

<https://activecitizens.eu>

Indice

Partner.....	3
Introduzione.....	6
Metodologie	6
Come utilizzare la guida	6
Curriculum design	Errore. Il segnalibro non è definito.
Attività.....	8
Sessione n. 1 – Arrivo e introduzione	8
Spazio e corpo	8
Presentarsi con i simboli.....	10
Aspettative	12
Il tuo nome.....	14
Diadi	16
Sessione n. 2 – Che cos'è il bullismo.....	18
Attività energizzante: Che cosa ho in tasca?	18
Che cos'è il bullismo? – Videoclip	20
Storie personali	21
Gioco: è un caso di bullismo?.....	23
Sessione n. 3 – Storytelling e comunicazione I	25
“MYSTY”	25
Passo dopo passo la strada della vita	30
Ascolto attivo	33
Sessione n. 4 – Storytelling e comunicazione I	35
Attività energizzante.....	35
Il filo della vita.....	37
Il laboratorio dell'empatia	41
Sessione n. 5 – Racconti popolari e identità.....	43
Racconti di metamorfosi.....	43
Identità narrativa, frames.....	46
Sessione n. 6 – Il lavoro con i simboli	48
Introduzione	48
Basic Clearing.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
La ruota delle emozioni.....	55

Sessione n. 7 – Kamishibai.....	58
Attività energizzante:	58
Kamishibai I – L’ape regina	58
Kamishibai II – Creare un teatro di carta	59
Sessione n. 8 – Conoscere il bullismo.....	62
Analisi del problema del bullismo	62
Dinamiche del bullismo	64
Sessione n. 9 – Conclusione	66
Attività energizzante:	66
Mandala	67
VALUTAZIONE	69
Conclusione – Ragnatela	69
Lasciarsi alle spalle uno spazio comune	Errore. Il segnalibro non è definito.

Introduzione

Il seguente percorso di formazione è stato sviluppato nell'ambito del progetto **KITE Fighters: Kids and Teachers Fighting for Inclusion**, co-finanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione europea (convenzione di sovvenzione n. 2019-1-HU01-KA201-060962).

Il progetto mira ad aiutare le e gli insegnanti a combattere il bullismo nelle classi con l'aiuto di attività ispirate ai racconti popolari, al lavoro sui simboli e allo *storytelling*. Il percorso di formazione si basa sulle attività connesse a tali metodologie, nonché su discussioni volte a comprendere meglio il fenomeno del bullismo, a riconoscerne la portata e individuarne le dinamiche.

Metodologie

Lo storytelling è il processo che consente a un individuo di creare un racconto personale per parlare di sé. Grazie a tale racconto, la persona riesce ad affermare la propria identità e a consolidare la propria capacità di agire.

Mediante il lavoro sui **racconti popolari**, è possibile entrare in contatto con storie elaborate nel corso dei secoli e, quindi, in grado di trasmettere conoscenze e soluzioni. Tutti i problemi relazionali o di altra natura – come il bullismo – hanno un loro racconto popolare di riferimento in cui l'eroe o l'eroina impara a conoscersi, a scoprire le proprie risorse e intraprendere delle azioni in grado di cambiare in meglio il suo destino. Servendosi di tale tecnica, le e gli studenti possono andare alla ricerca e trovare delle risorse personali grazie alle quali potranno risolvere i loro problemi.

Capita spesso che le persone coinvolte in episodi di bullismo non sappiano cosa dire. Il lavoro sui simboli o *symbolwork* è una metodologia innovativa che offre alle e ai giovani un'alternativa alle parole che possa consentire loro di esprimere sentimenti e pensieri personali.

Come utilizzare la guida

Il corso di formazione qui presentato ha una durata di cinque giorni. La sua struttura tiene conto del tempo necessario a innescare determinate dinamiche di gruppo, nonché ad applicare ciascuna metodologia. Inoltre, consente di approfondire il tema del bullismo stesso a livello sistemico. Pertanto, suggeriamo di seguire pedissequamente le indicazioni qui fornite, qualora si sia in grado di attivare un percorso lungo.

Nel caso in cui non si abbia questa possibilità, ma si desideri svolgere solo determinate attività, suggeriamo di consultare il Toolkit di KITE Fighters. Il Toolkit presenta alcune di queste attività, nonché buone pratiche e spunti utili. È possibile trovare tali risorse sul sito del progetto: <https://kitefighters.eu/the-kitefighters-toolkit>.

Struttura del corso

Orario	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
		Cerchio di apertura	Cerchio di apertura	Cerchio di apertura	Cerchio di apertura
Sessione mattutina	Sessione n. 1 Arrivo e presentazione - Spazio e corpo - Presentazione con i simboli - Aspettative INTERVALLO - Il tuo nome - Diade	Sessione n. 3 Storytelling e comunicazione I - MYSTY INTERVALLO - Passo dopo passo la strada della vita - Ascolto attivo	Sessione n. 5 Racconti popolari e identità - Racconti di metamorfosi INTERVALLO - Identità narrativa, cornici - discussione	Sessione n. 6 Lavoro con i simboli - Lavoro con i simboli INTERVALLO	Sessione n. 8 Conoscere il bullismo - Analisi del problema INTERVALLO - Dinamiche legate al bullismo
Sessione pomeridiana	Sessione n. 2 Che cos'è il bullismo -Attività energizzante: Che cos'ho in tasca - Video - Storie personali - Storie – è un caso di bullismo INTERVALLO - Mediazione - Gioco di ruolo	Sessione n. 4 Storytelling e comunicazione II -Attività energizzante: - Il filo della vita - Il laboratorio dell'empatia INTERVALLO		Sessione n. 7 Kamishibai -Attività energizzante: - Kamishibai INTERVALLO	Sessione n. 9 Closing - Attività energizzante: - Mandala - Valutazione INTERVALLO - Conclusione – Ragnatela (inclusi i prossimi passaggi) - Lasciarsi alle spalle uno spazio comune
	Cerchio di chiusura	Cerchio di chiusura		Cerchio di chiusura	

Attività

Sessione n. 1 – Arrivo e introduzione

Spazio e corpo

Introduzione	
Titolo	Spazio e corpo
Risultati di apprendimento	Acquisire familiarità con lo spazio Entrare in contatto e comprendere meglio le proprie esigenze
Età delle e dei partecipanti	età superiore ai 12 anni
Durata	15 minuti
Metodo	Discussione di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	-
Istruzioni	<p>Saluta le e i partecipanti e chiedi loro di alzarsi e cominciare a camminare per la stanza. Possono fare stretching mentre camminano. Incoraggiali a prestare attenzione alle loro sensazioni corporee.</p> <p>Di' loro di guardarsi intorno e di prestare attenzione alla stanza. Possono avvicinarsi agli oggetti che suscitano il loro interesse, nascondersi dietro le tende, ecc.</p> <p>Dopo qualche minuto, chiedi loro di guardarsi intorno e prestare attenzione alle altre persone presenti nella stanza. Quindi potranno guardare negli occhi delle persone che incrociano.</p> <p>Il prossimo passo consisterà nel salutarsi. Dovranno stringere la mano della persona che incontrano (in alternativa possono fare degli inchini, toccare la spalla dell'altra persona, ecc.).</p>

	Quando tutte e tutti si saranno salutati, chiedi alle e ai partecipanti di tornare al loro posto.
Risorse Link, materiale e attrezzatura necessaria	-
Suggerimenti Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	
Quest'attività aiuta a rompere il ghiaccio, dal momento che consente alle e ai partecipanti di liberarsi dello stress.	

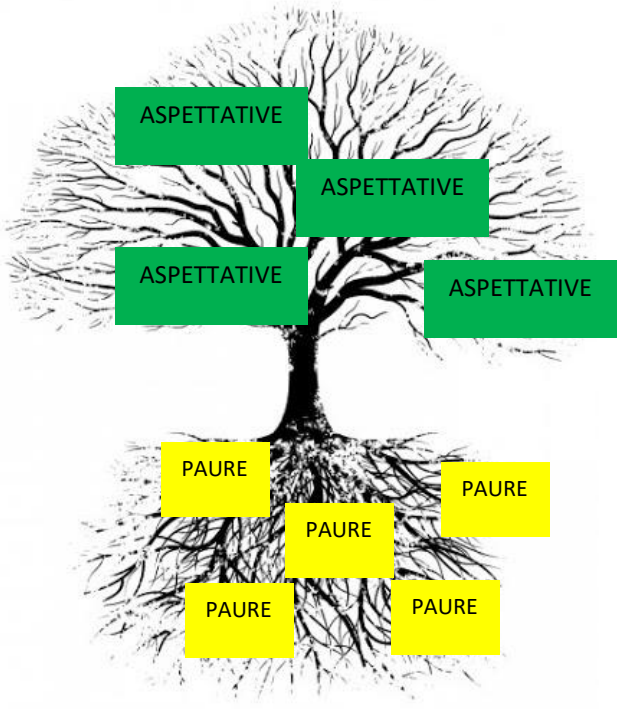
Presentarsi con i simboli

Introduzione	
Titolo	Introduzione al lavoro con i simboli
Risultati di apprendimento	Aiutare le e i partecipanti a rompere il ghiaccio e a lavorare insieme
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	15-30 minuti, in base al numero di partecipanti
Metodo	Attività di gruppo Le e i partecipanti non sanno che cosa li aspetta all'inizio di un percorso di crescita personale. Di conseguenza, spesso può essere utile cominciare con una piccola attività pratica. Diffondere entusiasmo e motivazione spinge le e gli studenti e aiuta il gruppo a crescere insieme più in fretta.
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Questo intervento è utilizzato per permettere a un gruppo di persone di conoscersi (nel caso in cui le e gli studenti di diverse classi lavorino insieme) e/o consentire alla classe di crescere insieme. Le e i componenti del gruppo imparano a parlare di sé e a relazionarsi con le inclinazioni e le esperienze delle altre persone. È necessario raccogliere dei simboli.
Istruzioni	I simboli vengono posti sul pavimento al centro della stanza. È possibile utilizzare un lenzuolo o un grande foglio di carta come base. Le e gli studenti dovranno scegliere due simboli che rappresentino rispettivamente una capacità che possiedono e una che vorrebbero acquisire. Le e i partecipanti avranno a disposizione cinque minuti per riflettere e trovare il simbolo più adatto. Quindi, bisognerà mettere da parte quelli rimasti. Ogni partecipante dovrà quindi presentare e raccontare al resto del gruppo che cosa rappresentano i due simboli che ha scelto. Questi piccoli oggetti dovranno essere posti sul lenzuolo oppure sul foglio di carta, poiché costituiscono una rappresentazione delle caratteristiche di ciascuno. Infine, occorrerà scattare e stampare una foto dei simboli che potrà essere utilizzata come foto di gruppo.

	<p>In base al contesto in cui si svolge l'attività, è possibile porre diverse domande utilizzando i simboli. Ad esempio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scegliete un simbolo che mostri il vostro stato d'animo e un altro che raffiguri il tipo di sostegno che vorreste ricevere dalle vostre compagne e dai vostri compagni. - Scegliete un simbolo che rappresenti il lavoro che vorreste svolgere in futuro e un altro che raffiguri il vostro più ardente desiderio. <p>È possibile utilizzare i simboli per elaborare altri spunti di riflessione.</p>
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>Simboli di colori e di consistenze differenti</p> <p>È importante che vi siano abbastanza simboli in modo tale che le e i partecipanti possano scegliere</p>
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Questo intervento può essere utilizzato come introduzione oppure per consentire alle e ai partecipanti di presentarsi. Può fungere, dunque, da <i>ice-breaker</i> per i gruppi appena formati oppure come preparazione alle attività successive. Scegliendo i simboli e riflettendo sulle proprie esperienze, le e i partecipanti potranno godere di un momento di calma e tranquillità.</p>	

Aspettative

Introduzione	
Titolo	L'albero delle aspettative
Risultati di apprendimento	Imparare a conoscere paure e aspettative delle e dei partecipanti al corso.
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	30 minuti
Metodo	Attività di gruppo Attività da svolgere al chiuso
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Disegnare l'albero delle aspettative su un grande foglio di carta
Istruzioni	Le e i partecipanti dovranno scrivere le loro paure e le loro aspettative riguardanti il corso di formazione su dei post-it di colore differente. Quindi, dovranno attaccare i foglietti contenenti le aspettative sui rami, mentre quelli relativi alle paure in corrispondenza delle radici. È importante porre in evidenza aspettative e paure simili.

	 <p>Se possibile, suggeriamo di tornare sul poster al termine del corso per parlare delle aspettative che sono state attese o disattese e delle paure che si sono concretizzate. Sugeriamo di chiedere alle e ai partecipanti di rimuovere, ad esempio, le aspettative che sono state attese e le paure che si sono rivelate infondate e riporre i foglietti all'interno di una scatola posta ai piedi dell'albero. Al contrario, dovranno lasciare attaccati i cartoncini con su riportate le aspettative che sono state disattese e le paure che, invece, si sono manifestate. Non è necessario discutere di tali aspetti al termine dell'attività.</p>
Risorse	Flip chart, post-it di due diversi colori, penne e pennarelli
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p> <p>Nel caso in cui il gruppo sia molto numeroso, suggeriamo di formare dei gruppi di 8-10 persone e di preparare diversi alberi.</p>	

Il tuo nome

Introduzione	
Titolo	IL TUO NOME
Risultati di apprendimento	Le e i partecipanti saranno in grado di: <ul style="list-style-type: none">• Imparare a riflettere su loro stessi e sulle proprie esperienze passate e riconoscersi negli altri attraverso ciò che li accomuna;• Aumentare la consapevolezza e trovare la motivazione necessaria per essere più attivi nel processo di inserimento in un nuovo ambiente• Imparare a conoscersi meglio
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	30 minuti in base al numero di partecipanti
Metodo	Attività di gruppo o da svolgere a coppie
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	
Istruzioni	<p>Nel corso di questa attività, le e i partecipanti saranno invitati a condividere delle storie legate al loro nome e al suo significato.</p> <p>Anche in questo caso valgono le regole di condotta stabilite in precedenza.</p> <p>È importante che non siano espressi giudizi e che al termine della lettura la persona sia ringraziata per ciò che ha condiviso.</p> <p>Le e i partecipanti dovranno rispondere alle seguenti domande riportate sulla lavagna:</p> <ul style="list-style-type: none">• Chi ha scelto il tuo nome e perché?• Ha un significato?• È sempre stato così o è cambiato nel corso del tempo?• Ti piace il tuo nome?• Come ti chiamano i tuoi amici e i tuoi familiari?• Hai mai cambiato il tuo nome? <p>Le e i partecipanti presenteranno le loro risposte al resto del gruppo.</p>

	<p>Quindi, ogni partecipante dovrà scrivere un acrostico a partire dal proprio nome. I vari elementi dovranno essere legati a delle caratteristiche personali, a un hobby o a una persona. Ogni studente presenterà il risultato del proprio lavoro al resto del gruppo</p>
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>Flip chart e pennarelli</p> <p>Quest'attività può divenire ancor più significativa, se accompagnata da un sottofondo musicale nel corso dei momenti di riflessione. Suggeriamo di optare per dei brani del Trio Jouban.</p> <p>Questa attività tocca il problema dell'identità e può essere particolarmente fruttuosa oppure attivare dei meccanismi di difesa.</p>
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Se si lavora con un gruppo numeroso e si ha poco tempo a disposizione, allora le e i partecipanti possono condividere il lavoro svolto in piccoli gruppi. Incoraggiando le e gli studenti a disegnare, anziché scrivere, coloro che hanno delle difficoltà in quest'ambito si sentiranno meno sotto pressione.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiegare l'attività in maniera chiara e semplice. • Aiutare il gruppo a prestare attenzione e non forzare le e i partecipanti. • Non interrompere né disturbare la persona che sta leggendo o parlando. • Non esprimere giudizi di alcun tipo • Non consentire a nessuno dei partecipanti di esprimere giudizi, né di adottare comportamenti eccessivamente critici. • Non costringere nessuno dei partecipanti a parlare o a leggere di fronte agli altri. • Cercare di concedere a tutte e tutti il tempo necessario per completare l'attività. 	

Diadi

Introduzione	
Titolo	Diadi
Risultati di apprendimento	Mostrare di comprendere l'importanza dell'empowerment nel lavoro con i minori/giovani. Essere consapevoli del proprio ruolo quando si facilita un gioco
Età delle e dei partecipanti	16+
Durata	60 minuti
Metodo	Attività di gruppo e da svolgere a coppie.
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	-
Istruzioni	<p>Le e i partecipanti dovranno formare delle coppie e sedersi per terra di fronte alla propria compagna o al proprio compagno. Avranno la possibilità di parlare e ascoltare a turno. Ogni turno avrà una durata di 4 o 5 minuti ciascuno, di conseguenza avranno a disposizione 20 minuti a testa.</p> <p>È possibile proporre uno dei seguenti temi nel corso del turno iniziale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parlare del proprio lavoro di insegnante/educatrice/tore • Parla del proprio rapporto con i minori <p>Al termine del ciclo di discussioni, le e i partecipanti potranno unirsi al resto del gruppo per condividere le emozioni che hanno provato nel corso dell'esperienza in modo da analizzare le loro sensazioni.</p>
Risorse	-
Link, materiale e attrezzatura necessaria	
Suggerimenti	
Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	

È essenziale essere consapevoli del ruolo che educatrici ed educatori svolgono nel supportare il gioco dei minori. Essi, infatti, fanno parte dell'ambiente che creano per loro. Inoltre, è molto importante apprezzare il lavoro portato avanti in questi processi.

L'attività consente di condividere il proprio dialogo interiore con una persona disposta ad ascoltare. In questo modo è possibile sia schiarirsi le idee, sia poter avere la completa attenzione di qualcuno per venti minuti: un'esperienza davvero rara.

Alcune persone potrebbero sentirsi intimorite all'inizio e pensare di non poter riuscire a parlare per venti minuti di un argomento. È importante incoraggiarle a cimentarsi comunque nell'attività, poiché si tratta di un'esperienza molto gratificante. Di solito le persone appaiono stupite di quante cose avessero da dire o non ricordano l'ultima volta in cui sono state ascoltate con così tanta attenzione

Qualora le e i partecipanti avessero paura di non riuscire a rimanere in tema, consiglia loro di seguire il flusso dei loro pensieri. Non è un problema se divagano, l'importante è che condividano qualcosa che per loro è importante.

Ricorda a chi ascolta che non è necessario dire nulla. Spesso è difficile non reagire a ciò che si sente, ma in questo caso non si tratta di una normale discussione. In questo modo chi parla può organizzare i propri pensieri, anziché abbozzare un'idea alla quale l'interlocutore reagisce e perdere di vista il filo del proprio discorso. Chi ascolta può reagire annuendo, sorridendo, ma non esprimendosi a parole.

Sessione n. 2 – Che cos'è il bullismo

Attività energizzante: Che cosa ho in tasca?

Introduzione	
Titolo	Che cosa ho in tasca?
Risultati di apprendimento	Imparare a utilizzare la propria immaginazione e sentirsi liberi di parlare.
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	10 minuti in base al numero di partecipanti.
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Delle sedie disposte in cerchio
Istruzioni	<p>Le e i partecipanti si siedono in cerchio. La facilitatrice o il facilitatore dirà loro che dovranno raccontare delle storie riguardo a un oggetto che hanno in tasca, ricorrendo alla loro capacità di immaginazione.</p> <p>Chi inizia dovrà dire alla persona seduta alla sua destra. "Tu non sai che cosa ho in tasca", e la persona dovrà rispondere "Sì, certo che lo so, hai..." e indicare un oggetto molto grande difficile da tenere in tasca.</p> <p>Quindi, la o il partecipante dovrà rispondere "Hai ragione, c'è finito perché..." e proseguire inventando una storia.</p> <p>L'attività continua fino a quando ogni partecipante non avrà inventato una storia.</p>
Risorse	
Link, materiale e attrezzatura necessaria	
Suggerimenti	
Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	

Se stai lavorando insieme a un gruppo molto numeroso, allora ti suggeriamo di formare gruppi che possano svolgere l'attività.

Non interrompere, né disturbare la persona che sta parlando.

- Non esprimere giudizi di nessun tipo.
- Non permettere a nessuno dei partecipanti di esprimere dei giudizi o di adottare un atteggiamento critico.
- Non forzare nessuno dei partecipanti a parlare di fronte al gruppo: deve trattarsi di una scelta libera.
- Concedi a ogni partecipante il tempo di cui ha bisogno.

L'attività può portare alla creazione di molte storie divertenti. È possibile cambiare il tema lavorando su aspetti che ci spaventano o riteniamo rappresentino una minaccia, oppure su elementi che si trovano in una foresta, a seconda del tema che si intende introdurre.

Che cos'è il bullismo? – Videoclip

Introduzione	
Titolo	Che cos'è il bullismo?
Risultati di apprendimento	Conoscere il fenomeno del bullismo
Età delle e dei partecipanti	Adulti
Durata	20 minuti
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Preparare un computer e un proiettore allo scopo di mostrare dei brevi video sul tema del bullismo. Prepararsi a parlare delle dinamiche del bullismo.
Istruzioni	Si tratta di una lezione, seguita da una discussione, in merito al bullismo. Chiedi alle e ai partecipanti di sedersi in modo che possano vedere bene il video riguardo al fenomeno del bullismo nelle scuole. Dopo aver visto il video, presenta il tema del bullismo ed illustrane le dinamiche facendo riferimento ai contenuti presentati dal filmato.
Risorse	Computer, proiettore
Link, materiale e attrezzatura necessaria	Video sul bullismo
Suggerimenti	
Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	

Storie personali

Introduzione	
Titolo	Bullismo – Storie personali
Risultati di apprendimento	Aiutare le e i partecipanti a riflettere sulle proprie esperienze legate al bullismo
Età delle e dei partecipanti	Adulti
Durata	40 minuti
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	-
Istruzioni	<p>Chiedi alle e ai partecipanti di sedersi in cerchio e di loro che l'attività precedente è servita a introdurre il tema del bullismo. Tuttavia, dal momento che l'attività precedente, era per lo più incentrata sul piano intellettuale, adesso dovranno scoprire il legame personale con il tema.</p> <p>Chiedi alle e ai partecipanti di condividere ciò che li lega al bullismo: sono mai stati coinvolti in queste situazioni nel corso della loro infanzia? Ne erano consapevoli? Quali emozioni suscita in loro quel ricordo?</p> <p>Nel corso della discussione, prendi appunti sulla lavagna. Concentrati in particolare sulle dinamiche e sulle emozioni non sulla persona che condividere il racconto. Tali elementi potranno essere utilizzati durante il percorso.</p>
Risorse	-
Link, materiale e attrezzatura necessaria	
Suggerimenti	
Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	
Per alcune persone potrebbe essere difficile parlare dell'argomento, tuttavia è importante essere consapevoli del proprio rapporto con il bullismo, incluse le	

esperienze personali, allo scopo di adottare un atteggiamento attento quando si affrontano tali tematiche insieme ai minori.

È necessario accertarsi che nessuno si senta costretto a parlare se non lo si desidera tuttavia, allo stesso tempo, bisogna fare luce sulle esperienze difficili.

Gioco: è un caso di bullismo?

Introduzione	
Titolo	Gioco: È un caso di bullismo?
Risultati di apprendimento	Riflettere su ed essere in grado di distinguere fra episodi di bullismo e non
Età delle e dei partecipanti	Adulti
Durata	20 minuti
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Due cartelli posti ai due lati opposti della stanza uno non su scritto "BULLISMO" e l'altro con su scritto "NO BULLISMO"
Istruzioni	<p>Ricorda alle e ai partecipanti che non sempre è semplice distinguere episodi di bullismo da azioni che non possono essere definite tali. Si tratta di un aspetto cruciale, dal momento che spesso le e gli insegnanti non reagiscono perché pensano che non sia accaduto nulla di grave. Altre volte, invece, dei piccoli screzi vengono considerati dei gravi episodi. Per questa ragione, è essenziale saper affrontare tali discussioni per decidere come agire.</p> <p>Chiedi alle e ai partecipanti di alzarsi. Di' loro che descriverai una serie di comportamenti e che dovranno decidere se li considerano o meno degli episodi di bullismo posizionandosi da una parte all'altra della stanza (in corrispondenza dei due cartelli) oppure al centro se sentono di avere una posizione neutrale.</p> <p>Al termine di ogni frase, chiedi a due o tre partecipanti di motivare la loro scelta. È possibile far seguire una discussione in merito alle differenze di atteggiamento e alle possibili reazioni che si possono adottare.</p>
Risorse	Carta, pennarelli, elenco di comportamenti, microfono
Link, materiale e attrezzatura necessaria	

Suggerimenti

Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività

Sessione n. 3 – Storytelling e comunicazione I

“MYSTY”

Introduzione	
Titolo	MYSTY – Storytelling digitale
Risultati di apprendimento	Migliorare la capacità di pensiero critico e quella di prendere decisioni Promuovere e migliorare il lavoro di squadra Imparare come creare una storia digitale
Età delle e dei partecipanti	12 – 18 anni
Durata	120 minuti
Metodo	Attività di gruppo Attività da svolgere al chiuso
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Assicurarsi di essere in possesso delle applicazioni e degli strumenti necessari
Istruzioni	<p>Fase 1: Brainstorming in gruppi (storia circolare)</p> <p>Questa attività consente di condividere le esperienze o le storie relative ad alcuni temi (momenti speciali in famiglia, oggetti speciali che considero speciali, persone che ho conosciuto, avventure e traguardi, posti che amo, celebrazione nella mia vita).</p> <p style="text-align: center;">Fase 2: Trovare la tua storia</p> <p>Le e i partecipanti non dovranno far altro che analizzare le proprie idee e trovare due o tre storie da poter utilizzare in questo progetto. Non dovranno far altro che prendere due o tre cartoncini o piegare un foglio A4 creandone uno A5 e scrivere le proprie storie come se le stessero raccontando a un amico. È importante scrivere velocemente, senza troppi filtri.</p> <p style="text-align: center;">Fase 3: Scegliere la storia migliore</p>

Dopo aver buttato giù due o tre possibili storie, suggeriamo di rispondere alle domande seguenti per scegliere quella più adatta:

- Cosa pensi significhi la storia? Di cosa tratta in realtà?
- Qual è il momento più importante della storia? Di cosa parla questo momento? È cambiato qualcosa? Hai imparato o realizzato qualcosa di nuovo? Provare a descrivere più dettagliatamente il momento.
- Quali emozioni suscita questa storia?

Fase 4: Scrivere la tua storia

Adesso è il momento di scrivere la storia. Le e i partecipanti dovranno immaginare di raccontare la storia a un amico. Potranno utilizzare uno stile informale, simile a quello di un racconto orale. Suggeriamo di ricorrere a frasi semplici e brevi. È importante che la storia non sia più lunga di una pagina. Occorre prestare attenzione e cercare di coinvolgere il pubblico. Quali stratagemmi utilizzare per attirare l'attenzione? È una buona idea cominciare con un'ottima frase di apertura. Qualcosa di drammatico, divertente, interessante o che catturi l'attenzione dal punto di vista emotivo. Suggerimenti utili:

- Consigliamo di scrivere un racconto che abbia una durata compresa tra uno e tre minuti.
- Occorre ricordare che le storie hanno un inizio, una parte centrale e una fine. Spesso le storie più interessanti sono quelle che non seguono un ordine cronologico. Di conseguenza, perché non cominciare dalla metà e accompagnare il pubblico fino alla conclusione, per poi tornare agli inizi. Suggeriamo alle e ai partecipanti di individuare un momento cruciale nella storia che vogliono raccontare e di partire da lì.
- Mettere in relazione la propria storia con uno o più temi può aiutare a scegliere quali dettagli inserire o tralasciare.
- Occorre sempre rileggere la prima stesura oppure chiedere a una persona amica di farlo per noi per capire se siamo riusciti a trasmettere le nostre emozioni, se siamo riusciti a concentrarci sulle cose giuste, oppure se ci sono degli elementi poco chiari o confusi.
- Consigliamo di trovare un amico o un familiare disposto a ascoltare o leggere il testo, affinché individuino eventuali sviste. (Perfino sceneggiatori e giornalisti professionisti)

hanno bisogno di lettori di bozze, quindi non c'è nulla di cui preoccuparsi).

Fase 5: Selezionare le immagini

Bisogna accertarsi di avere il consenso per pubblicare e condividere immagini personali e utilizzare foto di altre persone.

Fase 6: Produrre la tua storia

Per produrre una storia convincente occorre darle una struttura chiara, tenendo conto dei seguenti elementi:

- una o più immagini (se si utilizza una singola immagine, occorre fare una panoramica e cercare di concentrarsi sui vari dettagli);
- la voce fuori campo;
- dei brani che esaltino il significato e le emozioni della storia

Creazione dello *storyboard*: basta utilizzare un foglio A3, oppure ricorrere a un computer. Non bisogna far altro che incollare il testo e decidere quali immagini ed effetti utilizzare. Quindi, occorre fotocopiare le varie immagini in modo da poterle spostare all'interno dello storyboard. Se si pensa che un po' di musica di sottofondo possa migliorare la storia, allora sarà necessario scegliere un brano adatto. Le immagini e la musica non devono essere coperte dal diritto d'autore.

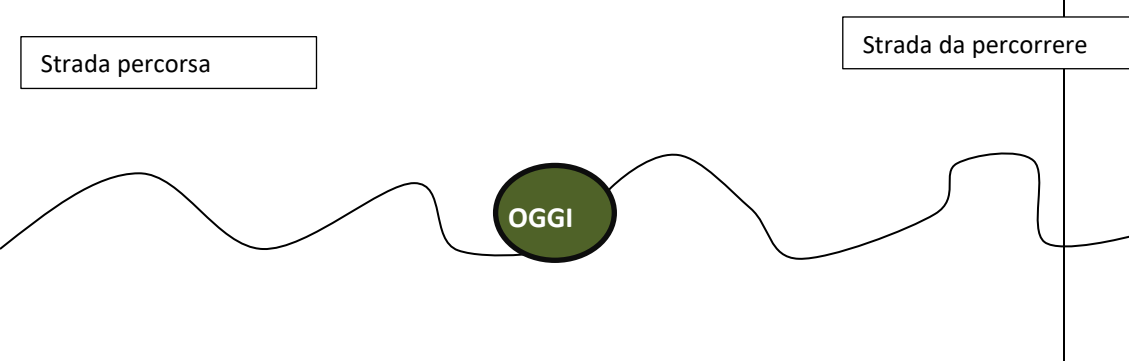
Fase 7: Registrare e rivedere la storia

Per realizzare la propria storia è possibile servirsi di diverse applicazioni che consentono di registrare la propria voce e associarla alle immagini. Il nostro consiglio è quello di cercare di servirsi di meno strumenti possibili come un registratore e un software di editing. Infatti più funzioni ha un'applicazione, più sono gli errori in cui si rischia di incorrere. Ma, naturalmente, non ci sarà alcun problema per chi ha già dimestichezza con questi strumenti! Suggerimenti riguardo alla registrazione della voce fuori campo: è importante scegliere un luogo tranquillo in cui ci si possa rilassare. Occorre posizionare correttamente il microfono. Durante la registrazione, è necessario parlare lentamente, senza avere fretta. Per la registrazione basta servirsi di uno smartphone dotato di un buon microfono. Nel caso in cui la scuola abbia in dotazione dei buoni microfoni, allora è possibile optare anche per questo strumento. È essenziale ascoltare la registrazione e

	<p>controllare il livello del volume (troppo alto, troppo basso), i rumori di fondo e la presenza di interferenze. Non è necessario che sia perfetta, l'importante è che la storia e le emozioni vengano trasmesse! Nel caso in cui si commettano degli errori, non c'è nulla di cui preoccuparsi, basterà fermarsi e rileggere il paragrafo o modificare l'audio in un secondo momento ed eliminare eventuali errori. Inoltre, si possono sempre apportare delle modifiche. Sugeriamo di parlare in anticipo con l'insegnante affinché ci si possa preparare adeguatamente prima della registrazione!</p> <p>Suggerimenti per creare la tua storia digitale: Ci sono molte applicazioni che si possono utilizzare ai fini della creazione delle storie digitali. Knovio (https://www.knovio.com/) e Office Mix (https://mix.office.com/enus/Home) consentono di caricare un file di presentazione e registrare l'audio direttamente per ogni diapositiva. Audacity (http://www.audacityteam.org/) è un software gratuito e facile da usare per registrare e modificare la tua voce fuori campo. I Mac hanno una buona applicazione di editing video chiamata iMovie. Trovare software di editing video gratuito e facili da usare per i computer Windows è un po' più complicato. È meglio affidarsi a soluzioni semplici e facili da usare come Knovio e Office Mix. Se si ha la necessità di ricorrere a un software di editing video più avanzato allora consigliamo Windows Movie Maker, ma non è più aggiornato. Shotcut (https://www.shotcut.org/) è un altro software di editing video gratuito, ma alcuni studenti hanno espresso opinioni contrastanti riguardo al suo utilizzo in passato.</p> <p style="text-align: center;">Fase 8: Pubblicare la tua storia</p> <p>Prima di pubblicare la storia, occorre verificare che sia tutto al posto giusto. Bisogna esportare la storia in un formato video (MP4, MOV, WMV, MKV, ...) diverso da quello in cui viene realizzato il progetto. Oppure è possibile condividere il video online (in privato) e ottenere un link. Quindi si potrà mostrare a insegnanti, amici e familiari per chiedere loro un riscontro. A questo punto è ancora possibile apportare modifiche alla storia, prima della sua pubblicazione! Infine, è necessario accertarsi di essere in possesso di tutti i permessi per utilizzare le immagini, la musica, gli effetti sonori, ecc., preferibilmente per iscritto!</p>
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> • Carta, penne • Knovio - https://www.knovio.com/

<p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Office Mix per Microsoft PowerPoint - https://mix.office.com/en-us/Home • Registratore vocale (registratore vocale in Windows o software di registrazione esterno come Audacity, registratore telefonico come note vocali o registratore audio) • Un video e un'applicazione di Audio Editor (cioè. iMovie, Shotcut, Audacity, Windows Movie Maker, Vimeo)
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Non è semplice inventare una storia. Se le e i partecipanti hanno delle difficoltà, aiutali a uscire fuori dagli schemi soprattutto nella fase di brainstorming, a partire dalle loro vite o dagli episodi a cui hanno assistito.</p>	

Passo dopo passo la strada della vita

Introduzione	
Titolo	Passo dopo passo
Risultati di apprendimento	<p>Imparare a conoscersi</p> <p>Comprendere in che modo il passato può influire sul presente</p>
Età delle e dei partecipanti	12 – 18 anni
Durata	45 minuti
Metodo	Attività individuale e di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	<p>Formatrici e formatori daranno alle e ai partecipanti un grande foglio di carta su cui disegnare un percorso. Dovranno disegnare un cerchio al centro, a sinistra del sentiero dovranno scrivere "strada percorsa", mentre a destra "strada da percorrere".</p>
	
Istruzioni	<p style="text-align: center;">Introduzione</p> <p>Consegna a ciascun partecipante un foglio di carta grande su cui dovranno disegnare un sentiero tortuoso. Chiedi loro di disegnare un cerchio a metà percorso. A sinistra del sentiero, dovranno riportare la seguente scritta: "strada percorsa" mentre a destra "strada da percorrere".</p> <p style="text-align: center;">Fase 1 "Guardare indietro" (30 min.)</p> <ol style="list-style-type: none"> Chiedi alle e ai partecipanti di riflettere e includere elementi relativi alle loro origini: luoghi, cultura, lingua e/o credo religioso.

2. Invitali a riflettere sulle persone che li hanno accompagnati in questo percorso: amici, famiglie ma anche leader spirituali, animali domestici.
3. Chiedi loro di disegnare o elencare alcuni dei loro luoghi preferiti lungo la strada che hanno percorso.
4. Di' loro di individuare due tappe fondamentali e di rappresentare dei traguardi che hanno raggiunto.
5. Invitali a disegnare una montagna e un fiume che simboleggino due ostacoli che hanno già superato. Che strategie hanno utilizzato?
6. Suggestisci alle e ai partecipanti di disegnare un kit di sopravvivenza nella parte superiore della pagina. Al suo interno devono scrivere ciò che li ha aiutati nei momenti difficili. Possono fare riferimento a persone o valori.

Fase 2 "Guardando avanti" (30 min.)

1. Chiedi alle e ai partecipanti di scrivere le loro speranze e i loro desideri al termini del percorso. Essi potrebbero riguardare loro stessi, familiari, amici ecc.
2. Di' loro di individuare alcuni luoghi che desiderano vedere nel corso dei loro prossimi viaggi e di riportarli sul foglio.
3. Suggestisci loro di riflettere sui traguardi che hanno raggiunto e di individuare quelle future.
4. Invita le e i partecipanti a disegnare una montagna che simboleggi un ostacolo da affrontare in futuro. Come pensano di superarlo?
5. Suggestisci alle e ai partecipanti di porre in evidenza le canzoni che porteranno con loro in futuro. Chiedi loro di riflettere sul valore che quei brani hanno per loro.

Fase 3: "Uno sguardo al tuo viaggio" (30 min.)

1. Concedi alle e ai partecipanti un po' di tempo per riflettere sul loro viaggio.
2. Chiedi loro di pensare ai bei ricordi che desiderano portare con loro e di rappresentarli sul foglio sottoforma di stelle.
3. Invita le e i partecipanti a dare un titolo al loro percorso di vita.
4. Di' loro di guardare indietro prendendo in considerazione tutto ciò di cui hanno parlato. Qual è la lezione che hanno imparato durante il viaggio della loro vita? Vorrebbero dividerlo con gli altri?

Fase 4: "Condividere il viaggio" (30 min.)

1. Una volta completata l'attività, invita le e i partecipanti a dare un'occhiata al lavoro svolto dalle proprie compagne e dai propri compagni.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Riunisci le e i partecipanti in un cerchio e chiedi a un volontario di condividere la sua storia. 3. Concludi l'attività con una riflessione sulle sensazioni provate, sugli aspetti più difficili da individuare, sulle loro scoperte o su quello che hanno dimenticato. 4. Poni alle e ai partecipanti le seguenti domande: Com'è stato per voi raccontare la vostra storia? - Com'è stato per voi ascoltare tutte queste storie? - Quali conoscenze avete acquisito?
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>https://tellyourstorymap.eu/wp-content/uploads/2019/01/tys-io2-en.pdf</p>

Ascolto attivo

Introduzione	
Titolo	Ascolto attivo
Risultati di apprendimento	Le e i partecipanti impareranno a capire in che modo i diversi strumenti di comunicazione possono aiutare o sfavorire l'instaurazione di un legame di fiducia. Le e i partecipanti saranno più consapevoli e potranno sperimentare diversi problemi e tecniche di comunicazione.
Età delle e dei partecipanti	16+
Durata	15 minuti
Metodo	Lezione teorica
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	
Istruzioni	<p>La formatrice o il formatore descrive gli aspetti elementari della comunicazione assertiva alle e ai partecipanti fornendo degli esempi. Al termine della lezione, dovrà assicurarsi che tali aspetti siano chiari e distribuire un opuscolo in merito.</p> <p>Quando si parla di emozioni e sentimenti, lo stile comunicativo è un fattore chiave. È responsabilità di educatrici ed educatori creare un'atmosfera in cui le e i partecipanti si sentano abbastanza al sicuro e possano esprimere liberamente i loro sentimenti senza aver paura di essere giudicati o attaccati da altri. Questa atmosfera è essenziale al fine di produrre dei cambiamenti comportamentali.</p> <p>L'approccio proposto da Thomas Gordon è molto utile in questo senso. Occorre fare attenzione ai nostri sentimenti e a quelli degli altri e mantenere una comunicazione aperta. Per questo, occorre evitare delle barriere comunicative che possono impedire all'altra persona di condividere le sue emozioni, e servirsi delle tecniche di ascolto attivo.</p> <p>Di seguito elenchiamo alcuni dei principali atteggiamenti che possono ostacolare la comunicazione:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dare degli ordini• Minacciare

	<ul style="list-style-type: none"> • Fare la predica • Consigliare • Raccontare storie personali • Criticare • Prendere in giro • Etichettare <p>Sebbene sia importante evitare i comportamenti elencati qui sopra, è sempre possibile ricorrere ad alcuni accorgimenti che ci aiutano a mostrare il nostro interesse nei confronti degli altri:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rispecchiamento • Porre domande a risposta aperta • Parafrasare quello che le persone dicono • Analizzare • Riassumere • Fornire informazioni
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>Dispensa sugli strumenti di comunicazione</p> <p>Dispensa sulle barriere comunicative</p>
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Questa attività è una lezione che prelude all’attività dal titolo “Il laboratorio dell’empatia” in cui le e i partecipanti possono mettere in pratica quello che hanno imparato. Pertanto, è necessario discutere dei concetti presi in esame al termine della lezione, allo scopo di accertarsi che sia tutto chiaro.</p> <p>È importante ribadire che quando si lavora con gruppi di bambine e bambini, ragazze e ragazzi occorre stabilire delle regole di condotta per quanto attiene alla comunicazione. Allo stesso tempo, è necessario che educatrici ed educatori le seguano per fare dal modello. Potrebbe essere difficile in un primo momento, poiché non sempre siamo abituati a tale stile comunicativo, ed il ruolo che ricoprono le e gli insegnanti implica che adottino un tono più autoritario.</p> <p>Se necessario, suggeriamo di personalizzare gli esempi e di chiedere alle e ai partecipanti di contribuire con degli spunti.</p>	

Sessione n. 4 – Storytelling e comunicazione I

Attività energizzante

Introduzione	
Titolo	Io vedo, io sono
Risultati di apprendimento	Riflessione, consapevolezza di sé, immaginazione Imparare a conoscere se stessi ed il proprio stato d'animo
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	Varia in base al numero di partecipanti 30 minuti
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	In classe o all'aperto
Istruzioni	<p>Chiedi alle e ai partecipanti di scrivere un elenco in 10 punti e di riportare a fianco di ogni punto la dicitura "Io vedo"</p> <p>Di' alle e ai partecipanti di uscire fuori, se possibile, e di osservare e scrivere quello che vedono e di completare le frasi scrivendo, ad esempio: <i>Io vedo un ponte. Io vedo il sole. Io vedo un uomo camminare insieme al suo cane. Io vedo degli alberi.</i> Nel caso in cui non sia possibile uscire fuori, chiedi alle e ai partecipanti di guardare fuori dalla finestra e di scrivere quello che vedono all'interno e all'esterno della stanza. Ad esempio: <i>Io vedo una lampada. Io vedo molti libri. Io vedo della neve.</i></p> <p>Quindi, invita le e i partecipanti a riunirsi e chiedi loro di sostituire il verbo vedere con il verbo essere. Ad esempio: <i>Io sono un ponte. Io sono il sole. Io sono un uomo che cammina insieme al suo cane.</i></p> <p>Chiedi alle e ai partecipanti di scegliere cinque frasi che pensano possano descriverli in qualche modo e di spiegare agli altri per quale ragione pensano di essere simili a un ponte, un sole, un uomo che cammina insieme al suo cane.</p>

Risorse Link, materiale e attrezzatura necessaria	Carta e matite
Suggerimenti Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	
Potrebbe essere utile chiedere alle e ai partecipanti di lavorare in coppie e condividere poi le proprie impressioni col resto del gruppo. Le e i partecipanti: <ul style="list-style-type: none"> - impareranno a conoscersi; - potranno provare gioia e servirsi della loro creatività. 	

Il filo della vita

Introduzione	
Titolo	Il filo delle storia – il filo della vita
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> • In molte culture, l'arte di raccontare storie viene associata a quella della filatura • I miti parlano spesso della possibilità di superare il caos, l'oscurità e i tumulti seguendo il <i>mitos</i>, un'antica parola greca che è stata presa in prestito e utilizzata nell'ambito della psicanalisi dal momento che è il filo che Teseo ha seguito per sfuggire dal labirinto del minotauro. • Le tre parche tessevano il filo della vita umana, fino al taglio finale che portava alla morte. • Nei racconti popolari del nord Europa gli eroi seguono o non riescono a seguire dei fili magici che possono condurli al di fuori delle foreste. • Incontriamo di nuovo questo filo, di solito rosso, nell'arte moderna, nei dipinti, nelle poesie, al cinema. • Siamo creature fatte di linguaggio: il linguaggio precede e accoglie il soggetto. • Ogni persona attribuisce un valore diverso alle parole. • Le parole risuonano nel corpo e hanno degli effetti su di esso. • Parlando possiamo trovare ristoro, tuttavia sono le parole stesse a destabilizzarci. • I racconti ci aiutano a collegare episodi delle nostre vite. • Parlare ci aiuta a controllare i desideri.
Età delle e dei partecipanti	-
Durata	40 minuti in base al numero di partecipanti.
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	-
Istruzioni	1) LA RETE DI LANA

	<p>Obiettivo: creare una storia collettiva ed esprimere le proprie opinioni riguardo ai personaggi, gli accordi e i disaccordi, ecc.</p> <p>La facilitatrice o il facilitatore tiene fra le mani un gomitolo di lana e comincia a raccontare una storia esordendo con una frase del tipo “ Una volta mi trovavo in un luogo...” quindi passerà il gomitolo a un’altra persona che dovrà continuare il racconto. Al termine dell’attività, le e i partecipanti avranno creato una rete e una storia alla cui elaborazione avranno contribuito tutte e tutti.</p> <p>La rete serve a ricollegarsi a ciò che è accaduto e a rimanere legati all’idea di una creazione collettiva nel presente.</p> <p>Esprimere opinioni aiuta a parlare delle proprie esperienze senza toccare direttamente degli argomenti che potrebbero rivelarsi dolorosi.</p> <p>2) STORYTELLING</p> <p>Obiettivo: Questa attività presenta dei materiali e una struttura che possono essere utili ai fini di un follow up psicanalitico (sia in gruppo che in coppia).</p> <p>Rappresentare una storia personale nello spazio.</p> <p>Trovare una continuità e un senso negli eventi della propria vita.</p> <p>Rappresentare gli alti e i bassi della propria vita e comprendere le proprie reazioni emotive.</p> <p>Individuare i punti di svolta della propria vita.</p> <p>Stabilire dei limiti fra il detto e il non detto e considerare tale aspetto uno spazio di intimità e libertà anziché un punto oscuro e doloroso</p> <p>Dare un senso al proprio percorso di vita e individuare dei momenti in cui vi è stato uno scollamento fra sensazioni fisiche e psichiche.</p> <p>Combattere la vittimizzazione. Aiutare le e i partecipanti a non pensarsi come vittime, ma come soggetti in grado di assumersi la responsabilità delle proprie scelte e delle proprie azioni.</p> <p>Presentare l’attività come un gioco di gruppo può rendere il processo di riflessione sulle elucubrazioni del passato più divertente.</p>
--	---

	<p>Ripensare la propria storia personale e incoraggiare la costruzione di una nuova (e migliore) identità sociale o personale.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ogni componente del gruppo dovrà scegliere un gomito colorato, e riceverà delle forbici e dello scotch. 2. Dovrà riflettere sulla propria vita per cinque minuti in silenzio. 3. Quindi ogni partecipante potrà scegliere se attaccare il proprio filo al pavimento o al muro, al soffitto, alla sedia o al tavolo a seconda che percepisca l'inizio della propria vita come un momento alto o basso della propria esistenza. Tali parametri sono stabiliti in base a considerazioni di tipo personale e possono simboleggiare un momento alto o basso dal punto di vista psicologico, storico, fisico, finanziario. Chi facilita l'attività deve prestare attenzione e non guidare, insinuare, suggerire o incoraggiare nessuna visione. Inoltre, dovrebbe scoraggiare ogni discussione che possa spingere le e i partecipanti ad adottare un ruolo attivo o passivo. Tutte le persone dovrebbero essere messe nelle condizioni di assumersi la responsabilità delle proprie scelte. 4. Le e i partecipanti potranno, dunque, creare un percorso fra alti e bassi attaccando il filo a loro piacimento. Potranno utilizzare la scala per arrivare fino al soffitto. 5. È possibile suggerire i momenti più significativi della vita delle e dei partecipanti, ad es., frequentare la scuola, innamorarsi, laurearsi, trovare o perdere un lavoro. Di solito, queste tappe costituiscono l'inizio di un percorso, le battute di arresto, i pericoli e raccontano del supporto ricevuto dall'esterno. 6. Dopo 30 minuti, l'intera stanza sarà un groviglio di fili. È importante avvisare le e i partecipanti quando mancheranno cinque minuti alla fine dell'attività, in modo da concedere ulteriore tempo a chi ne ha bisogno. 7. Al termine dell'attività, le e i partecipanti potranno ammirare il risultato del proprio lavoro, commentare e porre delle domande in pubblico e privato. Ogni persona sarà libera di rispondere o meno. 8. La o il facilitatore dovrebbe chiedere il permesso di fotografare i vari percorsi di vita. 9. Esaminare l'evoluzione del percorso dovrebbe servire a strutturare un processo di storytelling
--	---

	<p>contemplativo. Quindi a ogni componente del gruppo dovrebbe essere chiesto se desidera raccontare la propria storia, omettendo le parti di cui non desidera parlare.</p> <p>10. Infine, ogni persona dovrebbe avere la possibilità di discutere con una psicologa o con uno psicologo eventuali questioni emerse grazie all'attività.</p> <p>11. È possibile concludere la sessione con una storia o un racconto</p>
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>Registratore, gomitolo di lana</p> <p>Gomitoli di lana, scotch, forbici, sedie e tavoli, scale, corda, carta e penna.</p>
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Spesso i racconti popolari greci cominciano con la frase “Il filo rosso è legato al fuso dagli una spinta e lascialo girare, affinché la storia possa cominciare”</p> <p>In molte lingue è possibile rintracciare delle metafore che ricollegano il campo semantico della tessitura a quello del linguaggio. Le storie vengono tessute o intrecciate e chi racconta è tessitore di parole.</p>	

Il laboratorio dell'empatia

Introduzione	
Titolo	Il laboratorio dell'empatia
Risultati di apprendimento	<p>Le e i partecipanti potranno conoscere diversi strumenti comunicativi che possono promuovere o rappresentare un ostacolo alla fiducia.</p> <p>Le e i partecipanti acquisiranno una maggiore esperienza e consapevolezza degli ostacoli e dei metodi comunicativi</p> <p>Le e i partecipanti impareranno ad essere più empatici nei confronti degli altri.</p>
Età delle e dei partecipanti	Ogni fascia d'età
Durata	120 minuti
Metodo	Attività da svolgere in piccoli gruppi
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	-
Istruzioni	<p>Al termine della lezione sull'ascolto attivo e la comunicazione solidale, occorrerà formare dei gruppi composti da tre persone.</p> <p>La facilitatrice o il facilitatore dovrà descrivere l'esercizio: Una/un componente del gruppo vestirà i panni del consulente, l'altro della persona che presenta il caso, la o il terzo componente del gruppo assumerà il ruolo dell'osservatore.</p> <p>Il ruolo della o del consulente è quello di ascoltare e supportare la comunicazione servendosi delle tecniche di ascolto attivo.</p> <p>Chi osserva non prende parte a discussione. Il suo ruolo è quello di prendere nota di come vengono utilizzati gli strumenti comunicativi ed il tipo di rapporto instaurato dai due soggetti.</p> <p>È necessario, inoltre, curare la disposizione delle sedie, affinché i due interlocutori siano posti l'uno di fronte all'altro.</p> <p>Le e i partecipanti avranno a disposizione 25 minuti per l'attività di <i>counselling</i> e 5 per analizzare ciò che fanno gli altri.</p> <p>Analisi del lavoro di gruppo</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Come si sono sentite le e i partecipanti nel ruolo di consulenti, osservatori e utenti (cominciare da questi ultimi)? - In quale misura si sono serviti degli strumenti di ascolto attivo per evitare gli ostacoli comunicativi? - Che tipo di rapporto si è instaurato fra consulenti e utenti?
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>Dispensa sugli strumenti comunicativi</p> <p>Dispensa sugli ostacoli alla comunicazione</p>
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Occorre spiegare alle e ai partecipanti che occorre esercitarsi nell'utilizzo degli strumenti comunicativi al fine di acquisire una sempre maggiore familiarità e utilizzarli liberamente in ambito professionale. Fa' riferimento all'attività precedente e sottolinea la differenza di questo tipo di comunicazione rispetto alle modalità utilizzate di solito da educatrici ed educatori.</p>	

Sessione n. 5 – Racconti popolari e identità

Racconti di metamorfosi

Introduzione	
Titolo	Racconti di metamorfosi – Le ali di Lotilko
Risultati di apprendimento	Lavorare con la resilienza personale con l'aiuto di un racconto popolare, Lotilko Il laboratorio è sviluppato secondo il metodo <i>Metamorphosis - Folk Tale Therapy</i> sviluppato da Ildiko Boldiszar
Età delle e dei partecipanti	Età superiore agli 8 anni
Durata	75-90 minuti
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Preparare la stanza a seconda dell'età delle e dei partecipanti Impara la storia e preparane delle copie
Istruzioni	Variazioni in base all'età del gruppo: Bambini 6-11: Si copre il pavimento con stoffa blu a partire dalla porta fino al punto in cui si forma un cerchio con i cuscini e i materassi. La stoffa blu verrà considerata il "Mare del regno delle fiabe". <ol style="list-style-type: none"> 1. Si considerano i bambini come uno "stormo" che vola sul mare per entrare nel luogo della seduta. 2. Si fanno muovere come se si stessero arrampicando e rotolando giù a causa della Montagna di Vetro che ci separa dallo spazio. 3. Dopo ci si siede in cerchio e chi racconta la storia chiede loro se hanno mai volato con un aereo. Preferirebbero volare come persona? Hanno mai sentito di qualcuno in qualche storia, che ha volato? (Come nella storia di Icaro) 4. "Ho anche portato con me la storia di un uomo che

	<p>voleva volare. Volete sentirla?” Si racconta la storia senza pause, a memoria (senza leggere), con contatto visivo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Si discute di come pensano si sia sentito Lotilko nei diversi punti della storia . Cosa è successo? Cosa provava? Cosa ha fatto? Avrebbe dovuto fare qualcosa in modo diverso? 6. Si discute su cosa voglia dire “Volare” nelle nostre vite (realizzare i nostri sogni). Come potrebbero essere delle buone piume in un’ala per volare? Quali sono quelle abilità / capacità che possono essere utili? 7. Si distribuiscono le piume e gli strumenti per colorare, si chiede loro di colorare le piume e di riflettere su come siano le loro piume. 8. Si lasciano lavorare con il loro tempo e si chiede loro se vogliono condividere con il gruppo. Se è così, si lascia che alcune persone le condividano. 9. Si chiede loro di “volare” uno alla volta fuori dalla stanza attraverso il “Mare del Regno delle Fiabe”. Portano con loro le loro ali. Si aspetta alla porta finché non volano attraverso il Mare e prima che vadano via, si chiede loro di mostrare la loro piuma (solo a te) e di condividere almeno una “piuma” tra quelle che hanno per il loro volo personale. Gli si augura buona fortuna per i loro sogni. <p>Giovani (12-18) e adulti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. si prepara la stanza in modo da potersi sedere in cerchio. Si decora il centro del cerchio con materiale sul cielo, gli uccelli o qualcosa di correlato. <p>Si mettono delle carte (almeno il doppio rispetto al numero di partecipanti) su un tavolo vicino.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Le persone sono invitate una per volta nella stanza. Si chiede loro se ci sia mai stato un momento nelle loro vite in cui si siano sentiti bullizzati, feriti, discriminati. Si chiede loro di scegliere una carta che rappresenti in qualche modo questa situazione. 3. Quando tutti sono entrati, si invita a condividere le loro carte e le loro storie. Non è un obbligo. 4. Quando finiscono, si chiede loro se sarebbero volati via da queste situazioni. Per fare questo, servono ali. Si formano delle coppie. Uno dei due fa un piccolo massaggio alle “ali” dell’altro, sulle spalle, le scapole e le braccia. Tutte le coppie devono avere abbastanza spazio per muoversi. Quello con le “ali” va in giro, l’altro se ne prende cura, specialmente se quello con le “ali” chiude gli
--	---

	<p>occhi. Si fa cambio.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Si condivide l'esperienza. 6. "Ho anche una storia di un uomo che voleva volare via. Volete sentirla?" Si racconta la storia. 7. Dopo la storia si fanno chiudere loro gli occhi. Lentamente, con voce meditativa, si chiede qualcosa come: "Prendi un profumo della storia!...Prendi un colore!...Prendi qualsiasi oggetto!...Prendi un'emozione! Guardati intorno! Dove sei nella storia?" 8. Si discute su cosa hanno preso e dove si vedono nella storia. Qual è lì il compito per Lotilko? E per loro nella loro vita? 9. Si distribuiscono le piume e il materiale per colorare, si chiede loro di colorare le piume e riflettere su quali sono le piume per i loro voli personali. 10. Si lasciano lavorare con i loro tempi e si chiede loro se vogliono condividere con il gruppo. Se così, si lascia che condividano. 11. Si chiede loro di "volare" uno alla volta fuori dalla stanza. Devono portare le loro piume con loro. Si attende alla porta finché non volano attraverso il Mare e prima che escano, si chiede loro di mostrare la loro piuma (solo a te) e di condividere almeno una delle "piume" che hanno per il loro volo personale. Si augura loro buona fortuna per i loro sogni.
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>decorazioni, stoffa blu, materassi e cuscini per sedersi in cerchio, colori / matite / evidenziatori ecc., disegno dei contorni di una piuma in diverse copie (più che sufficienti per tutti)</p>
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	

Identità narrativa, frames

Introduzione	
Titolo	Identità narrativa
Risultati di apprendimento	Conoscere il concetto di identità narrativa e imparare a svilupparlo
Età delle e dei partecipanti	Adulti
Durata	60 minuti
Metodo	Lezione collettiva
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	-
Istruzioni	<p>Si tratta di una lezione seguita da una discussione sulla teoria dell'identità narrativa e su come utilizzare delle storie allo scopo di svilupparla.</p> <p>Comincia l'attività presentando una lezione riguardo ai presupposti psicologici dell'identità narrativa (il modo in cui le storie che ci riguardano costruiscono la nostra identità personale) e parla di come un suo cambiamento possa influire sul modo in cui ci relazioniamo agli altri.</p> <p>Illustra il ruolo svolto da favole e racconti nel plasmare la nostra identità e spiega come possiamo servircene in ambito pedagogico. Presenta l'importanza della cornice nella fiaba terapia e ricorda l'importanza di tale aspetto per lavorare su se stessi (uno spazio sicuro e di transizione).</p> <p>Al termine della lettura, discuti insieme al gruppo allo scopo di avviare un processo di analisi. Chiedi alle e ai partecipanti di parlare delle rispettive esperienze (anche infantili) e rispondi alle domande che essi possono porre in merito.</p>
Risorse	Dispensa sull'identità narrativa e sullo <i>storytelling</i> .
Link, materiale e attrezzatura necessaria	

Suggerimenti

Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività

Prepararsi a parlare di identità narrativa.

Sessione n. 6 – Il lavoro con i simboli

Introduzione

Introduzione	
Titolo	“Creazione della scatola con i simboli” (informa le e i partecipanti di portare con loro dei simboli)
Risultati di apprendimento	Lavorare con i simboli (introduzione) Team-building
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	Minimo un'ora di preparazione
Metodo	<ul style="list-style-type: none"> – Attività di gruppo – Attività da svolgere al chiuso (oppure all'aperto per cercare dei simboli nell'ambiente naturale) <p>1) La creazione della scatola dei simboli è un primo passo sia per gli insegnanti che per gli studenti per familiarizzare con il lavoro con i simboli.</p> <p>2) Il contesto pratico: È necessario un determinato numero di simboli per poter portare a termine gli interventi.</p> <p>Viene promosso il gioco di squadra in quanto ciascun membro del gruppo è assegnato un piccolo compito e la creatività viene stimolata durante la progettazione della scatola.</p>
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Le e gli insegnanti dovranno leggere l'introduzione al lavoro con i simboli
Istruzioni	<p>La creazione collettiva della scatola dei simboli aiuta a raggiungere i seguenti obiettivi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) La classe impara che ciascuno deve dare il proprio contributo quando viene intrapreso un nuovo progetto. 2) L'insegnante, le e gli studenti discutono cosa sono i simboli dal loro punto di vista e cosa significano per loro individualmente. 3) Si prova una sensazione di successo quando si vede la scatola che col tempo diventa sempre più piena e che il progetto in generale procede come di conseguenza.

4) Il vantaggio pratico: Un certo numero di simboli sono richiesti per lavorare con questo metodo negli interventi futuri.

Le e gli insegnanti ricevono un breve testo introduttivo sul lavoro con i simboli con dei suggerimenti su come dirigere l'attenzione degli studenti verso questo metodo. Verrà presentata anche una breve spiegazione introduttiva sui simboli da raccogliere. Tuttavia, non ci sono regole e spetta alla classe scegliere quali elementi aggiungere alla collezione.

I.) Inizio: L'insegnante annuncia un nuovo progetto divertente

In una prima fase, le e gli insegnanti dovrebbero limitarsi a suscitare interesse verso un "progetto entusiasmante" e delineare brevemente il processo: dovranno raccogliere delle idee per la progettazione di una scatola dei simboli. Ogni studente dovrà portarne uno.

II.) Riempire la scatole dei simboli con i primi simboli (scelti senza alcun tema):

Non appena la scatola è pronta, ogni studente dovrà presentare ed inserire il proprio simbolo al suo interno in modo da dividerlo col resto della classe.

III.) Riempire la scatola dei simboli: un simbolo per "Questa è stata una bella giornata"

Una o due settimane dopo, alle e agli studenti viene chiesto di portare un simbolo che rappresenti "una buona giornata". Chiunque lo desidera può raccontare la propria storia o semplicemente mettere il simbolo nella scatola.

IV.) Riempire la scatola dei simboli: un simbolo che rappresenti per "una brutta giornata"

Successivamente si ripete lo stesso procedimento con il tema "una brutta giornata". Anche questo simbolo viene inserito nella scatola, con o senza una storia.

V.) Riempimento della scatola dei simboli: un simbolo per "Il mio migliore amico"

Nella fase finale alle e agli studenti viene chiesto di scegliere un simbolo che rappresenti la loro migliore amica o il loro migliore amico. Le e gli

	<p>dovrebbero invogliare gli studenti a parlarne brevemente. Coloro i quali non vogliono dire nulla al riguardo, si limiteranno a mettere il simbolo nella scatola senza aggiungere alcun commento.</p> <p>VI.) Chiusura della sessione introduttiva</p> <p>A questo punto la scatola è pronta per i prossimi interventi. Deve essere conservata in un luogo sicuro e utilizzata nei tempi e nei modi previsti.</p> <p>Infine, l'insegnante dovrebbe invitare le e gli studenti a continuare ad aggiungere simboli, se lo desiderano.</p>
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Materiale per creare la scatola - Raccolta di simboli
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Nota per le e gli insegnanti: Il processo va visto come un gioco, di conseguenza scherzi e risate sono ben accetti.</p>	

Chiarimento iniziale

Introduzione	
Titolo	Lavoro con i simboli: Chiarimento iniziale
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> - Raggiungimento dell'obiettivo - Affrontare situazioni difficili
Età delle e dei partecipanti	12-18 anni (in base al tipo e al grado di approfondimento dell'intervento)
Durata	Minimo 45 minuti per intervento
Metodo	<ul style="list-style-type: none"> - Attività individuale o di gruppo - Attività da svolgere al chiuso <p>L'obiettivo di questa attività è quello di permettere alle e agli studenti di individuare un obiettivo da raggiungere o una difficoltà da superare. Ogni studente sceglie un simbolo adatto che sarà posizionato al centro del foglio di lavoro a cui ne andranno associati degli altri. Una volta preparato l'intero quadro, inizia lo scambio tra studente e insegnante.</p> <p>Il passo successivo consiste nel redigere un piano d'azione da utilizzare per concordare i provvedimenti che la o lo studente dovrà adottare. Questo intervento permette a studenti e insegnanti di individuare le azioni da compiere dopo un primo chiarimento.</p>
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	<p>Questa attività ha, in realtà, due obiettivi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) offre alle e agli studenti l'opportunità di definire chiaramente un obiettivo che desiderano raggiungere e/o di descrivere una situazione difficile, che andrebbe modificata, nonché di analizzare le proprie capacità per migliorarle e sviluppare strategie di adattamento. 2) dà alle e agli insegnanti l'opportunità di scoprire se le e gli studenti sono in grado di raggiungere questo obiettivo da soli o se hanno bisogno di un supporto esterno (ad esempio sotto forma di terapia, ecc.).
Istruzioni	<p>Sulla scheda è raffigurata una struttura ad atomo, con l'obiettivo posto al centro.</p> <p>Il cerchio interno rappresenta l'OBIETTIVO circondato dai seguenti 6 cerchi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scuola (Istruzione & Formazione)

- Hobby, Volontariato o esperienza lavorativa
- Vita
- Salute
- Assistenza
- Altro

I.) Punto di partenza: Definizione degli obiettivi

L'allieva/o mostra l'obiettivo individuato (o la situazione scomoda) all'insegnante, sceglie un simbolo e lo mette sul centro del foglio di lavoro. In alcuni casi, l'insegnante e la/lo studente dovranno chiarire o riformulare l'obiettivo, qualora dovesse apparire poco chiaro.

II.) Scegliere i simboli per ciascun aspetto

Man mano che ogni studente lavora al foglio di lavoro, seleziona vari simboli che rappresentano gli argomenti dei 6 cerchi. Può accadere che le e gli studenti non lavorino su tutti gli aspetti. Tuttavia, anche questo dato può rivelarsi importante.

III.) Valutare la situazione in ciascuna area

Una volta definito il quadro generale, l'insegnante chiede alla o allo studente di illustrare i vari aspetti.

Nella fase successiva ogni studente stabilisce dei percorsi tra l'obiettivo e le sei aree. Tali percorsi sono associati ad altrettante condizioni: terreno solido, ghiaccio spesso o sottile.

- Terreno solido: Mi sento molto stabile e al sicuro qui
- Ghiaccio spesso: Mi sento un po' stabile e al sicuro, ma non perfettamente in equilibrio
- Ghiaccio sottile: Sono in bilico e il ghiaccio potrebbe rompersi in qualsiasi momento

IV.) Procedura della sessione di *counselling*

1. Presentazione (da parte dello studente)

La o lo studente presenta la posizione di ogni simbolo, per esempio: "Questa mano rappresenta..."

L'insegnante ascolta attentamente ciò che viene detto ed è consapevole della presenza della o dello studente. Mentre lo studente parla, l'insegnante presta attenzione ai gesti, alla mimica, alla postura, al

respiro e al tono della voce. Quali emozioni mostra la/lo studente? Su quali simboli indugia?

2. Domande sui fatti

L'insegnante pone domande concrete. Queste domande si riferiscono soltanto ai simboli, a "ciò che è visibile". Non vengono poste domande sul "perché" o sul "come mai". L'obiettivo non è quello di interpretare, ma solo di comprendere. La/lo studente si limita a rispondere alle domande sui fatti.

3. Percezione

Se, dal punto di vista dell'insegnante, sono stati percepiti momenti particolarmente emotivi, egli descrive cosa ha causato questa impressione: Mimica, gesti, tono della voce ecc. Lo studente ascolta attentamente.

4. Interpretazione

L'insegnante parla dello studente pensando ad alta voce e ponendo domande come "Qual è il problema?", "Quali cambiamenti bisognerebbe apportare?", "Che cosa vorresti risolvere, capire, fare?", "Dove potresti affrontare difficoltà?", "Cosa trovi facile?"

La/lo studente ascolta attentamente e non risponde.

5. Accordo sulle azioni

Quando l'insegnante ha finito di "pensare ad alta voce", la/lo studente esprime i propri pensieri in merito alle considerazioni dell'insegnante "Quali parole ho apprezzato?" "Quali mi hanno dato fastidio?" "Che cosa mi è nuovo?" "Che cosa sapevo già" e infine "Cosa potrebbe essere utile per raggiungere il mio obiettivo o per cambiare la situazione difficile?" L'insegnante presta attenzione alle risposte e individua gli aspetti su cui lavorare.

Questa fase porta ad una discussione tra studente e insegnante sul supporto necessario e i passi ulteriori che la/lo studente deve compiere per raggiungere l'obiettivo definito. Alla fine, studente e insegnante dovrebbero raggiungere un accordo vincolante sulle fasi successive, che potrebbe essere registrato per iscritto nel Piano d'Azione.

	<p>Tutti i passi necessari possono essere effettuati in un rapporto biunivoco tra insegnante e studente. Tuttavia, l'intervento risulta ancora più incisivo se proposto come attività di gruppo.</p> <p>In questo caso, la/lo studente che lavora con i simboli dovrà decidere se si sente a suo agio e con chi vuole lavorare.</p> <p>Le e gli studenti selezionati faranno da gruppo di sostegno e contribuiranno a tutte le fasi della consulenza, a partire dalle domande sui fatti. Se si adatta all'argomento, è possibile anche pianificare un ruolo attivo nelle azioni successive, concordate per realizzare la soluzione accordata.</p>
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda relativa all'attività - Scatola dei simboli - Cuscini per sedersi per terra
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Questa attività ha, in realtà, due obiettivi ed è molto utile per affrontare gli episodi di bullismo, in quanto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) offre alle e agli studenti l'opportunità di definire chiaramente un obiettivo che desiderano raggiungere e/o di descrivere una situazione difficile, che andrebbe modificata, nonché di analizzare le proprie capacità per migliorarle e sviluppare strategie di adattamento. 2) dà alle e agli insegnanti l'opportunità di scoprire se le e gli studenti sono in grado di raggiungere questo obiettivo da soli o se hanno bisogno di un supporto esterno (ad esempio sotto forma di terapia, ecc.). 	

La ruota delle emozioni

Introduzione	
Titolo	LAVORO con i simboli – La ruota delle emozioni
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> - Lavorare su se stessi per acquisire maggiore fiducia nel proprio ruolo di insegnanti (ma anche per gli studenti) quando si è coinvolti in episodi di bullismo - Riflettere sulle proprie emozioni
Età delle e dei partecipanti	12-18 anni (in base al tipo e al livello di profondità dell'intervento)
Durata	Minimo 45 min. /1 ora a intervento
Metodo	<ul style="list-style-type: none"> - Attività individuale o di gruppo - Attività da svolgere al chiuso <p>È necessario che le e gli insegnanti lavorino su loro stessi per acquisire maggiore fiducia nel loro ruolo. Riuscire a percepire e comprendere meglio le emozioni aiuta a sviluppare l'empatia necessaria per accompagnare i giovani nei processi difficili, come avviene per gli episodi di bullismo.</p> <p>La ruota delle emozioni può ovviamente essere utilizzata anche per lavorare direttamente con le ragazze e ai ragazzi. In questo caso ci concentreremo esclusivamente sulle e sugli insegnanti.</p>
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	<p>L'attività della Ruota delle Emozioni ha tre obiettivi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Affinare l'autoconsapevolezza delle e degli insegnanti che vogliono accompagnare attivamente i minori coinvolti in episodi di bullismo. 2) Quando si tratta di risolvere o prevenire episodi di bullismo, l'autenticità e la consapevolezza delle proprie emozioni giocano un ruolo centrale per studenti ed insegnanti. 3) La Ruota delle Emozioni può aiutare a riconoscere più chiaramente il proprio ruolo negli episodi di bullismo. <p>Nel caso in cui non si abbia una ruota a disposizione, basta scrivere i nomi delle emozioni su dei pezzi di carta che andranno poi messi dentro un sacchetto per permettere alle e agli studenti di estrarli.</p>

Istruzioni

I.) Punto di partenza: Spiegare le regole “del gioco”

Chiedi alle e ai partecipanti di sedersi in cerchio.

Posiziona la ruota delle emozioni al centro e chiedi a qualcuno di farla girare (se non si ha una ruota, basta scrivere i nomi delle emozioni su dei pezzi di carta e inserirli in un sacchetto, chiedendo poi alle e ai partecipanti di estrarne uno).

La persona che ha fatto girare la ruota / ha preso un pezzo di carta dovrà condividere una storia relativa al proprio lavoro con le e gli studenti riguardo al momento in cui ha vissuto quella particolare emozione.

Al termine del “gioco”, è necessario concedere 10 minuti per riassumere la sessione: chiedi alle e ai partecipanti di scrivere i loro pensieri (solo alcune frasi) su “I miei punti di forza come insegnante nell'affrontare un episodio di bullismo” e “Aree di miglioramento”.

Non appena le e i partecipanti avranno terminato, potranno formare delle coppie e condividere ciò che hanno scritto con ciascun partner.

II.) Riepilogo dei risultati

Alla fine dell'attività, coach (che lavorano con le e gli insegnanti) o insegnanti (che lavorano con gli studenti) dovrebbero presentare un breve riassunto dei risultati principali.

III.) Una buona guida è importante

Se si lavora con un gruppo più numeroso, è necessario preparare più ruote o sacchetti e formare dei gruppi più piccoli per lavorare insieme. In generale, ciascun gruppo dovrebbe essere composto da un massimo di 10 persone.

Se si è in presenza di due piccoli gruppi, è utile avere due formatori / insegnanti presenti, affinché ciascuno di essi possa unirsi a un gruppo e, se necessario, facilitare il processo.

Se si è da soli occorre ricordare alle e ai partecipanti che dovrebbero condividere solo le storie che non causano in loro alcun disagio (di solito le persone sanno autogestirsi e non approfondiscono troppo, ma è anche possibile che ciò accada, quindi è necessario assicurarsi di chiedere alle persone come si sentono al termine dell'esercizio e se hanno bisogno di supporto).

<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>La ruota delle emozioni è un cerchio di legno girevole con su scritte delle emozioni, fra cui: felicità, vergogna, rabbia, gratitudine, depressione, tristezza, amore, senso di colpa, collera, ansia.</p> <p>Se non possiedi questo strumenti, scrivi i nomi delle emozioni su dei pezzi di carta, mettili dentro un sacchetto e chiedi alle e ai partecipanti di prenderne uno.</p>
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Al fine di analizzare il fenomeno del bullismo, l'attività della Ruota delle Emozioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) offre alle e agli studenti l'opportunità di parlare delle proprie emozioni; 2) fornisce alle e agli insegnanti l'occasione per scoprire cosa provano le e gli studenti e per comprendere se possono occuparsi direttamente del problema, o se hanno bisogno di supporto esterno (ad es., psicoterapeuta, assistenti sociali, ecc.) 	

Sessione n. 7 – Kamishibai

Attività energizzante

Kamishibai I – L'ape regina

Introduzione	
Titolo	“L'ape regina” Kamishibai
Risultati di apprendimento	Parlare del fenomeno del bullismo, dei ruoli e dei potenziali passi in avanti
Età delle e dei partecipanti	6-18
Durata	45 minuti
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Serve un tavolo posto di fronte al pubblico (gruppo), sul quale porre la valigetta del Teatro di Carta con all'interno il racconto. Viene coperto con una sciarpa / foulard / stoffa.
Istruzioni	<ol style="list-style-type: none">1. Chiedi al gruppo di camminare in silenzio e di riflettere su come si sentono. Dopo circa 30-60 secondi, invitali a passeggiare simulando una determinata emozione: felicità, paura, rabbia, disgusto, eccitazione, ecc. Si cambia emozione circa ogni mezzo minuto. Invitali a continuare a camminare come se si sentissero la persona più forte del gruppo; quindi come la più debole. Chiedi alle e ai partecipanti di fermarsi per riflettere sulle sensazioni che hanno provato.2. Quindi invita il gruppo a sedersi di fronte al tavolo con la valigetta del Teatro di Carta e di' loro che racconterai una storia su una persona debole.3. Prendi il Teatro di Carta con la storia dell'Ape Regina. Racconta loro la storia attraverso le immagini, e soffermati ogni tanto per parlare di cosa sta succedendo. Troverai delle indicazioni riguardo ai punti su cui soffermarti.4. In alcuni punti della storia dovrai porre loro delle domande: Avete mai vissuto una situazione

	<p>simile? Come pensate si sia sentito Witling? Come pensate si siano sentiti i fratelli maggiori? Credete che abbia bisogno di aiuto? Se foste stati al suo posto, cosa avreste fatto?</p> <p>5. Alla fine della storia, occorrerà parlare di quali siano i punti a favore di tutti i fratelli e perché pensassero che Witling fosse l'unico in grado di risolvere il problema. Quali sono i punti di forza e le abilità che lo hanno fatto passare da vittima a re?</p> <p>6. Dopo aver finito, fa' scegliere loro un animale che pensano possa aiutarli al meglio nei compiti /problemi che affrontano. Invitali a disegnare, colorare, scrivere lungo i bordi quali sono i punti di forza e le abilità di quegli animali che già hanno o di cui hanno bisogno. Quali problemi risolverebbero grazie a tali capacità? Invita le persone che lo desiderano a condividere i loro spunti.</p> <p>7. Quindi concedi a tutte e tutti una pausa in modo da permettere a tutti di finire</p>
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<p>Valigetta del Teatro di Carta, racconto popolare, qualcosa che copra il teatro di carta.</p> <p>Fogli da colorare / fogli A4 con contorni di animali. Più sono diversi, meglio è.</p> <p>Colori</p>
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	

Kamishibai II – Creare un teatro di carta

Introduzione	
Titolo	Creare un teatro di carta
Risultati di apprendimento	Affrontare il tema della discriminazione analizzando il linguaggio simbolico
Età delle e dei partecipanti	6-18 anni
Durata	60-90 minuti (in base al numero di partecipanti)
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	È possibile svolgere questa attività quando avranno compreso come lavorare con il Kamishibai.
Istruzioni	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forma dei piccoli gruppi composti da 3-4 persone 2. Distribuisce i racconti (alcuni dei quali sono riportati in appendice). Invita i gruppi a sceglierne uno. Non è un problema se più gruppi scelgono lo stesso racconto. Da' loro 10 minuti per leggere, discutere e scegliere il racconto. 3. Chiedi loro di creare un teatro di carta per rappresentare il racconto che hanno scelto. Dovranno individuare le scene più importanti e riprodurle. I racconti dovranno essere costituiti da più di 6 immagini, fino a un massimo 12 (inclusa quella di copertina). Fa' loro sapere che dovranno presentarlo al resto della classe in un secondo momento. 4. I gruppi lavoreranno per creare i disegni e la relativa presentazione. Saranno necessari 30 minuti per la preparazione, di solito di più. 5. Ciascun gruppo presenterà il proprio racconto. Tutte e tutti insieme parleranno delle storie.
Risorse Link, materiale e attrezzatura necessaria	<p>Una scatola di cartone che serva per realizzare il teatro di carta, dei fogli di cartoncino (10, 12 per gruppo), materiale di cancelleria (penne, colori, tempere, ecc.)</p> <p>Raccolta di storie che affrontano il tema della discriminazione.</p>

Suggerimenti

Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività

-

Sessione n. 8 – Conoscere il bullismo

Analisi del problema del bullismo

Introduzione	
Titolo	Analisi del problema del bullismo
Risultati di apprendimento	Conoscere le radici del bullismo
Età delle e dei partecipanti	adulti
Durata	60 minuti
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Preparare un numero di tavoli e flip chart pari al numero di gruppi che si intende creare
Istruzioni	<p>Questa sessione mira a individuare le cause e gli effetti del bullismo.</p> <p>Forma dei piccoli gruppi composti da 4-5 persone e chiedi loro di sedersi intorno a un tavolo.</p> <p>Di' loro che ogni comportamento ha delle cause e degli effetti, tuttavia ogni causa ha a sua volta un'origine ben precisa, e gli effetti determinano un ulteriore impatto. Ad esempio, se un alunno si comporta da bullo con un altro è perché vuole sentire di avere tutto sotto controllo (causa diretta) perché tale sensazione di sicurezza gli manca a casa (causa originaria). L'effetto diretto è che il bambino che subisce degli atti di bullismo sente di essere sempre più insicuro (effetto diretto) e comincia a evitare di andare a scuola. Di' al gruppo che questo esempio ha dei limiti, dal momento che si tratta di concetti complessi.</p> <p>Chiedi loro di riflettere per 30 minuti in merito alle cause dirette e a quelle scatenanti, nonché sugli effetti immediati e a lungo termine del bullismo. Possono utilizzare le loro esperienze o ricorrere agli spunti di discussione emersi durante la formazione.</p>

	Una volta completata l'attività, invita i gruppi a lavorare insieme affinché possano presentare il loro lavoro. Prendi appunti.
Risorse Link, materiale e attrezzatura necessaria	Flip chart Pennarelli
Suggerimenti Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	

Dinamiche del bullismo

Introduzione	
Titolo	Dinamiche legate al bullismo
Risultati di apprendimento	Comprendere le dinamiche legate al bullismo
Età delle e dei partecipanti	adulti
Durata	60 minuti
Metodo	Attività di gruppo e collettive
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	Si basa sull'attività precedente (Analisi del problema del bullismo)
Istruzioni	<p>A partire dell'attività precedente, chiedi ai gruppi di se desiderano continuare a lavorare insieme.</p> <p>Dopo aver messo assieme cause ed effetti, chiedi alle e ai partecipanti di cercare di mettere in relazione tali fattori. Invitali a riflettere in termini concreti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chi sono gli attori che possono avere un ruolo nelle dinamiche del bullismo? (ad es., minori, insegnanti, sorelle e Fratelli, genitori, ONG, ecc.) • Quali altri fattori sono rilevanti nelle dinamiche del bullismo? (ad es., aggressioni, convinzioni riguardo ai ruoli di genere, programmi di sensibilizzazione, ecc.). • In che modo possiamo contribuire ad alimentare o a ostacolare il fenomeno del bullismo? (Ad es., i genitori spesso litigano a casa, quindi i minori pensano che l'aggressività sia il modo giusto per risolvere problemi; o film che mostrano le conseguenze del bullismo in merito a queste questioni e contribuire a una minore inversamente o direttamente proporzionale a combattere il fenomeno). <p>Non appena il gruppo avrà dedicato un po' di tempo all'individuazione di tali connessioni, invita le e i</p>

	partecipanti a trovare una sintesi delle dinamiche legate al bullismo. Prendi un foglio di flip chart e crea una mappa concettuale riassumendo tutti i fattori sulla base di quanto viene presentato dalle e dai partecipanti. Nel caso in cui il gruppo abbia trascurato aspetti da te ritenuti importanti, ti suggeriamo di aggiungerli alla mappa concettuale.
Risorse Link, materiale e attrezzatura necessaria	Flip chart e pennarelli
Suggerimenti Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	

Sessione n. 9 – Conclusione

Attività energizzante:

Introduzione	
Titolo	Attività energizzante: Toccare il blu
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	10 minuti
Metodo	Un'attività per divertirsi
Descrizione dell'attività/tecnica	
Istruzioni	Chi facilita l'attività non dovrà far altro che dire dei colori mentre le e i partecipanti dovranno trovare e toccare un oggetto di quel colore nel più breve tempo possibile. Nella fase successiva si potrebbe chiedere loro di toccare un indumento o un accessorio di un altro partecipante nello stesso colore.
Risorse Link, materiale e attrezzatura necessaria	Nessun materiale necessario, è possibile svolgere l'attività all'aperto

Mandala

Introduzione	
Titolo	Lavoro con i simboli
Risultati di apprendimento	Adatto a ogni argomento
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	Fra 30 minuti e un'ora
Metodo	<ul style="list-style-type: none"> - Attività individuale o di gruppo - Attività da svolgere all'interno o all'aperto <p>Il Mandala (sanscrito, n., मण्डल, tedesco "Kreis" o "holger Kreis", inglese "Circle") è un diagramma che ha un significato magico o religioso nelle religioni induista e buddhista. Un mandala ha solitamente una forma quadrata o circolare e sempre orientato verso un centro. https://de.wikipedia.org/wiki/Hinduismus</p> <p>Il Mandala può assumere forme, colori e motivi differenti, tuttavia hanno tutti una cosa in comune: conducono tutti verso il centro o lontano dal centro.</p> <p>Carl Gustav Jung usava i mandala come espressione psicologica della totalità del sé.</p> <p>I mandala possono contribuire a prendere coscienza della propria interiorità e a concentrarsi. La forza qui sta nella pace e nella quiete e nel riflettere sul proprio centro.</p>
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	<p>Il mandala può creare unione o rendere visibili le dinamiche di gruppo (conflitti) su cui lavorare. Ogni partecipante ha l'occasione di ritrovare se stesso e questa procedura può infondere una pace momentanea all'interno del gruppo.</p> <p>A ogni membro del gruppo può anche essere chiesto di portare del materiale adatto per la sessione oppure di raccogliere fiori e foglie lungo la strada.</p> <p>L'insegnante dispone il foglio per terra e individua il punto centrale, ad esempio con un grande fiore allo scopo di aiutare le e gli studenti.</p>

<p>Istruzioni</p>	<p>I materiali disponibili vengono disposti su un tavolo o sul pavimento in piccoli sacchetti, ciotole o piatti, uno per uno, pronti per essere utilizzati.</p> <p>Le e gli studenti sono invitati a creare la propria immagine in silenzio.</p> <p>Inoltre, sviluppare il mandala in maniera strutturata può fare la differenza. Pertanto, è possibile specificare che ogni partecipante può aggiungere qualcosa a sua volta, oppure esso può essere lasciato aperto e ogni partecipante aggiunge qualcosa contemporaneamente nel tempo che viene dato a disposizione.</p> <p>Dopo aver ricreato il mandala, la o lo studente potrà esaminare l'immagine insieme all'insegnante. Dopo una pausa, è possibile fare riferimento alle varie associazioni di idee.</p> <p>Una volta conclusa l'attività, i mandala possono essere "trasformati", cioè restituiti ad un luogo adatto nella natura o bruciati.</p>
<p>Risorse</p> <p>Link, materiale e attrezzatura necessaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Carta o tessuto (bianco o colorato) – Lavoro di gruppo: 1m*1m – Lavoro individuale: 40 cm * 40 cm – fiori, petali, foglie, pietre, erbe, erbe aromatiche – riso, lenticchie, fagioli, caffè, spezie ecc. – ovatta, sabbia, corteccia, castagne ecc.
<p>Suggerimenti</p> <p>Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività</p>	
<p>Il mandala è un'attività adatta a tutte e tutti che può svolgersi sia al chiuso che all'aperto. Anche il numero di partecipanti può variare. Pertanto, può essere eseguito sia con gruppi piccoli che con grandi (ad esempio una classe). I materiali possono essere reperiti ovunque e non è necessaria una lunga preparazione. Grazie al silenzio o l'immobilità durante la disposizione dei materiali per terra, il gruppo avrà l'opportunità di fermarsi e dare il proprio contributo.</p>	

VALUTAZIONE

Conclusione – Ragnatela

Introduzione	
Titolo	Ragnatela
Risultati di apprendimento	Riflettere sul corso di formazione ed esprimere le proprie opinioni
Età delle e dei partecipanti	età superiore ai 12 anni
Durata	45 minuti
Metodo	Attività collettiva
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	-
Istruzioni	<p>Invita le e i partecipanti a sedersi in cerchio.</p> <p>Prendi un gomito e chiedi a una/un volontaria/o di cominciare l'attività.</p> <p>L'obiettivo dell'esercizio è quello di dare dei feedback positivi. La persona che comincia l'esercizio deve tenere il filo fra le mani e annodarlo intorno a un dito, quindi lanciare il gomito a un'altra persona del gruppo esprimendo il suo commento personale (ad es., Anna, ho apprezzato il tuo modo di vedere l'ambiente scolastico).</p> <p>La o il partecipante dovrà prendere il gomito, tenere il filo fra le dita e scegliere un'altra persona alla quale lanciarlo. Così facendo si formerà una rete fra le e i partecipanti (dopo un po' si ricreerà una sorta di ragnatela).</p> <p>Chiedi alle e ai partecipanti di includere tutte e tutti. Non appena tutti avranno ricevuto un feedback puoi lasciare che continuino l'attività a piacimento fino alla sua conclusione.</p> <p>Chiedi alle e ai partecipanti di rivolgersi direttamente alla persona con la quale intendono condividere il proprio feedback.</p> <p>Una volta scaduto il tempo, chiedi loro di alzarsi e di muovere la ragnatela con le loro mani. Rifletti sul numero e la forza dei legami fra le e i componenti del gruppo.</p>

Risorse Link, materiale e attrezzatura necessaria	Un gomitolo di lana colorato
Suggerimenti Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività	
<p>La facilitatrice o il facilitatore può decidere se prendere o meno parte all'attività. In questo caso, da' il tuo feedback a una persona che pensi non possa riceverne a sufficienza. D'altra parte, se lavori all'interno di una comunità scolastica, è preferibile che siano solo le e i partecipanti a svolgere l'attività.</p> <p>Al termine dell'attività, taglia il filo in modo che tutte e tutti possano portarne un pezzo con loro. Oppure, chiedi alle e ai partecipanti di ricreare la stessa trama per terra allo scopo di mostrare i legami fra loro.</p> <p>Se la ragnatela non viene tagliata, il suo scioglimento può costituire un ottimo momento di riflessione in merito al corso.</p>	

Lasciarsi alle spalle uno spazio comune

Introduzione	
Titolo	Lasciarsi alle spalle uno spazio comune
Risultati di apprendimento	Concludere il corso di formazione e salutare le e i partecipanti
Età delle e dei partecipanti	Tutte le fasce d'età
Durata	10 minuti
Metodo	Attività di gruppo
Descrizione dell'attività/tecnica	
Preparazione	-
Istruzioni	<p>Ricorda alle e ai partecipanti che sono giunti al momento finale del corso e che dovranno dirsi arrivederci e salutare il luogo che ha ospitato le attività.</p> <p>Chiedi loro di alzarsi e cominciare a camminare per la stanza. Ricorda loro che hanno cominciato il corso nella stessa maniera, camminando e imparando a familiarizzare gli uni con gli altri.</p> <p>Prima chiedi loro di prestare attenzione allo spazio. Adesso alcuni oggetti e alcune parti della stanza sono cariche di ricordi ed emozioni. Man mano che camminano, dovranno ricordare ciò che è accaduto e le emozioni che hanno provato, ecc.</p> <p>Dopo qualche minuto, invitali a prestare attenzione alle persone con le quali hanno condiviso i giorni passati e a cui possono dire addio senza parlare, con un sorriso, una carezza, un gesto. Dopo essersi salutati, dichiara concluso il corso.</p>
Risorse	-
Link, materiale e attrezzatura necessaria	

Suggerimenti

Aspetti di cui formatrici e formatori devono essere a conoscenza quando svolgono questa attività

Si tratta dell'attività finale del corso che si ricollega con quanto fatto all'inizio.