

**DISPENSA PER I GENITORI  
PER LO SVILUPPO ED IL  
POTENZIAMENTO DELLE  
*LIFE SKILLS* DEI BAMBINI**

**I SEGUENTI MATERIALI SONO TRATTI DAL VOLUME  
“GUADAGNARE SALUTE...CON MAMMA E PAPÀ”  
VOL.2**

**A cura della  
U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute (PEAS)  
Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV n. 5**

**Marzo 2020**

# GUADAGNARE SALUTE... *CON MAMMA E PAPA'*

*buone pratiche per i genitori*

## LIFE SKILLS

**VOLUME 2**



# **GUADAGNARE SALUTE...** **CON MAMMA E PAPA'**

*buone pratiche per i genitori*

*LIFE SKILLS*

## **VOLUME 2**

**U.O. Promozione Educazione Alla Salute**

**Dipartimento di Prevenzione, ASUR Marche Area Vasta n.5, Ascoli Piceno**

tel. 0736/358048- 358032- 358191; e-mail: [z13.peas@sanita.marche.it](mailto:z13.peas@sanita.marche.it)

**LILT- Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, sez. Ascoli Piceno**

Presidente sez. Ascoli Piceno Dott. Raffaele Trivisonne

Tel. 0736/358360; e-mail: [legatumoriascoli@gmail.com](mailto:legatumoriascoli@gmail.com)

### **A CURA DI**

**Giulia Del Vais** Dirigente Psicologo- U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione, ASUR Marche AV 5

### **TESTI DI**

**Maria Grazia Mercatili** Dirigente Medico- Responsabile U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

**Giulia Del Vais** Dirigente Psicologo- U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

**Giulia Grilli** Psicologo LILT- sez. Ascoli Piceno

**Elisa Olori** Psicologo LILT - sez. Ascoli Piceno

**Cesare Rapagnani** Psicologo LILT - sez. Ascoli Piceno

**Barbara Sbrolla** Psicologo LILT - sez. Ascoli Piceno

## **Comitato scientifico di redazione**

**Dott.ssa Maria Grazia Mercatili** – Dirigente Medico Responsabile U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

**Dott.ssa Giulia Del Vais** - Dirigente Psicologo U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

**Dott. Daniele Luciani** – Dirigente Psicologo U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute, Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche AV 5

**Dott.ssa Elisabetta Benedetti** – Psicologa, P.F. Prevenzione e Promozione della Salute nei Luoghi di Vita e di Lavoro, Agenzia Regionale Sanitaria, Regione Marche

**Dott.ssa Laura Belardinelli** – Assistente Sociale, P.F. Prevenzione e Promozione della Salute nei Luoghi di Vita e di Lavoro, Agenzia Regionale Sanitaria, Regione Marche

Copertina realizzata da **Barbara Sbrolla**

È possibile riprodurre in toto o in parte il presente documento purché non a scopo di lucro, citando gli Autori e dandone comunicazione all'U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute.

**Stampa a cura dell'ASUR Marche Area Vasta n.5**

**Prima edizione: dicembre 2018**

## INTRODUZIONE

Anche questo manuale, così come il precedente rivolto ai genitori<sup>1</sup>, nasce dalla lunga collaborazione tra l'U.O.S.D. Promozione Educazione alla Salute (PEAS) dell'ASUR Marche Area Vasta n.5, la sezione provinciale di Ascoli Piceno della LILT (Lega Italiana Lotta contro i Tumori) e gli Ambiti Territoriali Sociali 21, 22 e 23, che da molti anni attivano sul territorio progetti (ormai divenuti *programmi*) di promozione della salute e di prevenzione dei comportamenti a rischio, in particolar modo nelle scuole dove sono divenuti parte integrante della realtà scolastica.

In particolare, nasce dall'esigenza (emersa da più parti) di **coinvolgere i genitori** in un percorso di promozione della salute psico-fisica dei loro figli parallelo a due importanti *programmi* attivi nelle scuole del territorio (dell'Infanzia, Primaria e Secondaria), con l'obiettivo di rafforzarne e potenziarne l'efficacia e le azioni:

1. ***“Guadagnare Salute... con le life skills”***, che ha l'obiettivo di sviluppare e potenziare le *life skills*<sup>2</sup> degli alunni, abilità indispensabili per compiere scelte funzionali al proprio benessere individuale e relazionale; il *programma* è inserito anche nel **Piano Regionale della Prevenzione- Regione Marche**<sup>3</sup> e costituisce uno

---

<sup>1</sup> M.G. Mercatili, Del Vais G. (2017). *“Guadagnare Salute... con Mamma e Papà. Buone pratiche per i genitori. Sani Stili di Vita”* (vol.1). Stampa a cura dell'ASUR Marche AV5.

<sup>2</sup> Il termine *life skill*, letteralmente *“abilità per la vita”*, è riferito ad una gamma di competenze cognitive, emotive e relazionali di base che consentono all'individuo di far fronte efficacemente alle difficoltà della vita quotidiana, attivando comportamenti positivi e di adattamento. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato un nucleo fondamentale di attività (dieci) che deve essere alla base di tutti i *programmi* di promozione del benessere individuale e relazionale.

<sup>3</sup> PRP 2014-2018 Regione Marche: programma 1 *“Bambini DOP- Denominazione di Origine Protetta”*, linea 1.2 e programma 2 *“Scuola e salute... è tutto un programma”*, linea 2.2. Dall'a.s. 2017/2018 il *programma “Guadagnare salute...con*

dei programmi raccomandati alle scuole che aderiscono alla rete *Scuole Promotrici di Salute*;

2. **“Sani stili di vita... con le life skills”**, che ha l’obiettivo di promuovere stili di vita salutari attraverso il potenziamento delle *skills* degli alunni.

Questi due programmi vengono svolti in classe da docenti appositamente formati sulla *Life Skills Education*, sulle azioni progettuali e sull’utilizzo di specifiche guide didattiche<sup>4</sup> realizzate per il progetto; si inseriscono nella più vasta iniziativa nazionale *“Guadagnare Salute. Rendere facili le scelte salutari”* approvata dal Governo nel 2007 con l’obiettivo di *promuovere sani stili di vita* per prevenire l’insorgenza delle principali malattie cronic-degenerative<sup>5</sup> e per ridurre l’incidenza.

Ma ancora di più, questo manuale nasce dall’esigenza di coinvolgere i genitori sempre più precocemente, fin dalla gravidanza e dai primi mesi di vita del bambino, periodi strategici per porne le basi del benessere fisico, psicologico e relazionale attraverso le azioni, gli atteggiamenti ed i comportamenti di chi si prende cura del piccolo.

---

*le life skills”* è stato proposto ed attivato anche nelle scuole delle altre Aree Vaste dell’ASUR Marche.

<sup>4</sup> Mercatili M.G., Del Vais G., Sbrolla B., Silvaggio M.F. *“Guadagnare Salute... con le life skills”*. Stampa a cura dell’ASUR Marche AV5. Vol.1: Scuola dell’Infanzia (2014), vol.2: Scuola Primaria (2014), vol.3: Scuola Secondaria di I e II grado (2016).

Mercatili M.G., Del Vais G., Nobili P. (2016). *“Sani stili di vita... con le life skills”*. Stampa a cura dell’ASUR Marche AV5. Vol.4: Scuola dell’Infanzia, vol.5: Scuola Primaria.

Mercatili M.G., Del Vais G., Panichi C., Silvaggio M.F. (2017). *“Sani stili di vita... con le life skills”*, Scuola Secondaria di I e II grado (vol. 7). Stampa a cura dell’ASUR Marche AV5.

<sup>5</sup> Le malattie cronic-degenerative costituiscono la principale causa di morte in quasi tutto il mondo. Si tratta di un ampio gruppo di malattie, che comprende *cardiopatie, ictus, tumori, diabete e malattie respiratorie croniche*.

La *famiglia*, infatti, è da sempre (e sempre di più) il fulcro del benessere del bambino, il luogo dove egli acquisisce le *abilità di vita* indispensabili per affrontare gli stimoli e le richieste del mondo (interno ed esterno) e dove acquisisce le proprie abitudini rispetto agli stili di vita più importanti, che tenderanno a rimanere stabili nel tempo.

I genitori hanno il difficile e delicato compito di essere *promotori di salute* e di benessere (psicologico e relazionale) dei propri figli e vanno sostenuti nel loro difficile compito educativo, *in continuo divenire*.

Ed è proprio ai genitori dei bambini della fascia d'età 0-11 anni che questo manuale si rivolge ed **avvia un più generale progetto di promozione di sani stili di vita, di sviluppo e potenziamento delle life skill in famiglia**, in continuità con le azioni portate avanti con e dagli insegnanti nelle scuole del territorio e dagli operatori sanitari nei Servizi territoriali.

Questo volume contiene attività per sostenere e potenziare lo sviluppo delle *life skill* dei bambini fin di primi mesi di vita e fino al termine della Scuola Primaria. Un progetto ambizioso, ma che ha l'obiettivo di sostenere e di affermare il ruolo sempre importante dei genitori, ma ancora più centrale in questo particolare momento storico, nel quale possono e debbono essere modelli solidi e coerenti per i propri figli, impegnati in compiti evolutivi sempre più complessi ed articolati, che si snodano tra mondo reale e mondi virtuali.

***Il Dirigente della***  
***U.O.S.D. Promozione Educazione Alla Salute***  
***Dipartimento di Prevenzione ASUR Marche A.V. n.5***

**PARTE PRIMA**  
**LE *LIFE SKILL***

**MARIA GRAZIA MERCATILI**  
**GIULIA DEL VAIS**  
**BARBARA SBROLLA**

## LE LIFE SKILL PER...GUADAGNARE SALUTE<sup>6</sup>

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità le *life skill* (“*skills for life*”) sono tutte quelle competenze “...che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e lo stress della vita quotidiana...” (OMS, 1994).

Ci si riferisce ad una gamma di competenze cognitive, emotive e relazionali di base che consentono all'individuo di far fronte efficacemente alle difficoltà della vita quotidiana, attivando comportamenti positivi e di adattamento.

Il concetto delle *life skill* (o “*abilità per la vita*”) si rifà al costrutto di “*autoefficacia*” elaborato da Albert Bandura negli anni '80. Con il termine *autoefficacia* (*self-efficacy*) Bandura<sup>7</sup> identifica la percezione che ogni individuo ha rispetto alla propria capacità di ottenere gli effetti desiderati attraverso le proprie azioni. L'*autoefficacia* percepita deriva dalla risposta alla domanda: “*Sono capace di far questo? Possiedo le abilità per affrontare una determinata situazione?*”. Non si tratta, dunque, della sommaria fiducia in se stessi, né di una misura diretta delle proprie competenze, quanto piuttosto della consapevolezza di possedere o meno le abilità necessarie per svolgere con successo un determinato compito.

Bassi livelli di *autoefficacia* sono riscontrabili in persone che hanno basse aspirazioni, che si arrendono facilmente davanti alle difficoltà ed evitano attività che reputano troppo difficili per le loro capacità; sono persone che preferiscono delegare ad altri le decisioni importanti, che

---

<sup>6</sup> Capitolo ripreso e adattato da “*Guadagnare Salute...con le Life Skills*” (AA.VV.,2014), stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5 e da “*Famiglia in Salute. Buone pratiche per i genitori*” (AA.VV., 2017). Stampa a cura della LILT sez. Ascoli Piceno.

<sup>7</sup> Bandura, A. (1996), “*Il senso di autoefficacia*”. Erikson.

hanno una bassa autostima e che si scoraggiano quando non riescono a raggiungere un obiettivo che si erano prefissate.

Le credenze sulle proprie capacità personali condizionano in particolar modo i bambini e gli adolescenti, poiché ne influenzano il rendimento scolastico, i rapporti familiari, la capacità di *regolazione emotiva*<sup>8</sup> e la propensione ad attuare o meno comportamenti a rischio. È sulla base di queste prospettive teoriche che i programmi a sostegno del benessere giovanile si concentrano sempre più nelle prime fasi dello sviluppo, con l'obiettivo di accrescere l'autonomia e l'assunzione di responsabilità degli individui, rafforzandone le abilità individuali e relazionali.

Un intervento precoce di educazione alle *life skill*, dunque, permette di acquisire le competenze necessarie per promuovere il benessere personale e sociale, per stabilire relazioni efficaci e per prevenire i comportamenti a rischio, mettendo in atto comportamenti positivi e di adattamento all'ambiente ed ai propri bisogni. Il lavoro sulle *life skill* infatti, genera effetti significativi sul benessere psicologico, sulla salute fisica e sul comportamento delle persone, arrivando a creare un vero e proprio circolo virtuoso: maggiori competenze e abilità vengono acquisite, maggiori opportunità ci saranno di poterle potenziare.

Il tema delle *life skill*, in questo contesto, diviene ancor più importante, perché segna il passaggio dal semplice concetto di "cura" a quelli di "prevenzione" e di "promozione della salute", rappresentando il riconoscimento del diritto delle persone di assumersi la responsabilità del proprio benessere. Dal concetto di *educazione passiva* e con soluzioni standardizzate si passa quindi, ad un tipo di educazione basata sulla conoscenza e sull'assunzione di responsabilità da parte di ogni individuo.

---

<sup>8</sup> La *regolazione emotiva* indica la capacità di regolare e gestire le proprie emozioni, sia positive che negative, attenuandole o intensificandole.

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Unione Europea negli ultimi anni la *Life Skills Education* è diventata uno degli obiettivi primari dell'educazione, principalmente scolastica, e rappresenta una metodologia di prevenzione e di promozione della salute fondamentale. *"...L'inserimento dell'educazione delle life skill dovrebbe riguardare tutte le scuole di vario ordine e grado e lungo tutto l'arco dello sviluppo dello studente a partire dalla scuola materna fino al compimento delle scuole secondarie superiori"*<sup>9</sup>.

L'insegnamento delle *life skill* a scuola è, da tempo, uno degli obiettivi dell'U.O.S.D. PEAS che ha realizzato appositi materiali per lo sviluppo ed il potenziamento delle *life skill* a scuola: le lezioni interattive e basate sull'esperienza concreta favoriscono dinamiche di apprendimento che coinvolgono insegnanti ed allievi in un processo attivo, soprattutto grazie al lavoro di gruppo che facilita la condivisione di esperienze, opinioni e conoscenze. Si promuovono in tal modo la cooperazione, l'ascolto e la comunicazione, la gestione delle proprie emozioni e la comprensione degli altri, si facilita il riconoscimento delle proprie risorse e si incoraggia la creatività<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Bollettino OMS "Skills for life" n. 1, 1992.

<sup>10</sup> L'U.O.S.D. PEAS, in collaborazione con la LILT sez. Ascoli Piceno ha realizzato alcuni manuali dedicati ai docenti ed ai genitori, collegati ai *programmi* di sviluppo e potenziamento delle *life skills* attivati nelle scuole del territorio:

- **per lo sviluppo ed il potenziamento delle *life skills* degli alunni (per i docenti):**  
-Mercatili M.G., Del Vais G., Sbrolla B., Silvaggio M.F. (2014), "*Guadagnare Salute...con le Life Skills*", vol.1 per la Scuola dell'Infanzia; vol.2 per la Scuola Primaria; vol.3 (2015) per la Scuola Secondaria. Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5;
- **per la promozione di sani stili di vita attraverso le *life skills* (per i docenti):**  
-Mercatili M.G., Del Vais G., Nobili P. (2016), "*Infanzia a colori... con le Life Skills*", per la Scuola dell'Infanzia e Primaria. Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5;

La scuola è certamente importante. Ma altrettanto, o forse di più, lo è la **famiglia** che è chiamata in prima persona a promuovere lo sviluppo ed il potenziamento delle *skill* dei propri figli. Il nucleo familiare è il luogo primario, per il bambino, per sperimentarsi nelle relazioni e per mettere alla prova le proprie capacità. I genitori hanno il delicato compito di creare e mantenere un clima familiare sereno, più di guidare i figli nell'importante compito di dare forma al proprio futuro, gettando le basi per il loro benessere personale e relazionale. Il bambino deve imparare a rispondere efficacemente ai propri bisogni, agli stress ed alle richieste esterne, ad affrontare e risolvere i problemi e le difficoltà che gli si presentano, a prendere *buone* decisioni, ad agire efficacemente nel mondo, a sviluppare un proprio punto di vista consapevole ed adeguato alla realtà.

Rispetto alla scuola, dove il contesto di crescita è prevalentemente di gruppo, in famiglia il bambino ha l'opportunità di essere sostenuto nello sviluppo e nel potenziamento delle proprie *abilità* in un contesto ristretto, più calibrato sulle sue caratteristiche e peculiarità, all'interno di una relazione tra le più significative: quella con i propri genitori.

---

-Mercatili M.G., Del Vais G., Nobili P. (2016), "*Sani Stili di Vita...con le Life Skills*" vol.4 per la Scuola dell'Infanzia; vol.5 per la Scuola Primaria. Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5.

-Mercatili M.G., Del Vais G., Silvaggio M.F. (2017), "*Sani Stili di Vita...con le Life Skills*", Scuola Secondaria (vol.7). Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5;

- **per la promozione di sani stili di vita attraverso le *life skills* (per i genitori):**

-Mercatili M.G., Del Vais G., Sbrolla B., Rapagnani C., Olori E. (2017), "*Famiglia in Salute. Buone pratiche per i genitori*". Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5;

-Mercatili M.G., Del Vais G. (2017), "*Guadagnare Salute... con Mamma e Papà. Buone pratiche per genitori. Sani Stili di Vita*" (vol.1). Stampa a cura dell'ASUR Marche AV 5.

## LE DIECI LIFE SKILL

LOMS ha individuato “...un nucleo fondamentale di skills che deve rappresentare il fulcro di ogni programma di prevenzione, mirato alla promozione del benessere dei bambini e degli adolescenti, indipendentemente dal contesto...”<sup>11</sup>.

Le *life skill* sono molteplici e possono differenziarsi per intensità e significato anche in base alla cultura dell'individuo e del contesto in cui egli vive. Tuttavia l'**OMS ne ha individuato dieci**, che ritiene alla base del benessere e della salute psichica delle persone.

Queste dieci *life skill* sono raggruppabili in tre macro-aree: emotiva, sociale e cognitiva.

<b>ABILITÀ EMOTIVE</b>	<b>ABILITÀ SOCIALI</b>	<b>ABILITÀ COGNITIVE</b>
<i>Consapevolezza di sé</i>	<i>Relazioni efficaci</i>	<i>Pensiero critico</i>
<i>Gestione delle emozioni</i>	<i>Empatia</i>	<i>Pensiero creativo</i>
<i>Gestione dello stress</i>	<i>Comunicazione efficace</i>	<i>Problem solving</i>
		<i>Decision making</i>

Nell'**AREA EMOTIVA** sono comprese le seguenti abilità:

- 1. Consapevolezza di sé o Autocoscienza:** è la capacità di saper identificare e riconoscere i propri punti di forza e di debolezza, il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni, i propri desideri, preferenze, bisogni ed emozioni. Conoscere se stessi ed avere consapevolezza di sé permette di stabilire una corrispondenza realistica e funzionale tra pensieri, emozioni e comportamenti,

<sup>11</sup> Marmocchi P., Dall'Aglio C., Tannini M. (2004), “Educare le Life Skills”, Erickson.

consentendo di riconoscere e soddisfare le proprie necessità nel modo più adeguato e di aumentare autostima e senso di autoefficacia.

**2. Gestione delle emozioni:** è la capacità di riconoscere, comprendere, regolare ed esprimere in maniera efficace e funzionale i propri vissuti emotivi, non facendosi travolgere da questi ma utilizzandoli come strumenti per *scegliere*, per *agire* invece di *re-agire* sulla base di un impulso emotivo temporaneo. Inoltre, ogni espressione emotiva di un individuo attiva una risposta sociale nell'ambiente circostante: riconoscere e modulare i propri stati d'animo è importante per comprendere gli obiettivi che vengono veicolati dall'espressione dell'emozione (come la felicità ed il bisogno di mantenere una prossimità fisica). Una buona conoscenza del proprio mondo emotivo permette di gestire le emozioni proprie e degli altri, riconoscendole e rispondendovi in modo adeguato<sup>12</sup>.

**3. Gestione dello stress:** è la capacità di riconoscere e regolare i propri stati di tensione riconoscendo le fonti quotidiane di *stress*, in modo da poter agire controllandole e riducendole. Lo *stress* è la condizione in cui l'individuo si trova quando viene ostacolato nel soddisfacimento dei propri bisogni, desideri o aspirazioni. "Essere sotto *stress*" comporta sfinimento, sensazioni di incompetenza e scoraggiamento. La situazione stressante può derivare dall'esterno oppure dall'interno della persona, cioè da una percezione non soddisfacente di sé: quindi "aumentare la resistenza allo *stress*"

---

<sup>12</sup> L'abilità di riconoscere e *regolare* le proprie emozioni è strettamente legata alla capacità di ricercare attivamente soluzioni per risolvere un dato problema. La scelta ed il comportamento sono guidati da una valutazione della situazione che dipende, in larga parte, da aspetti soggettivi (come motivazioni, aspettative, obiettivi e concetto di sé); non riconoscere questi elementi porta ad attuare soluzioni semplicistiche e, spesso, insoddisfacenti.

significa fornire abilità di adattamento alle situazioni logoranti, aumentando la congruenza tra la percezione di “ciò che si vorrebbe essere” e “ciò che realmente si è”.

Nell'**AREA SOCIALE** sono comprese le seguenti abilità:

- 4. Relazioni efficaci:** è la capacità di interagire positivamente con gli altri, creando e mantenendo relazioni significative, ma è anche la capacità di interrompere relazioni inadeguate. Comporta la capacità di *essere assertivi*, cioè di affermare se stessi all'interno della relazione, dichiarando e facendo rispettare i propri bisogni ed opinioni, nel rispetto di quelli dell'altro, senza prevaricazioni o sottomissioni. Si identifica nella “*competenza relazionale*”. Acquisire abilità nelle relazioni interpersonali aiuta a relazionarsi in modo positivo con gli altri e questo genera benessere.
- 5. Empatia:** è la capacità di immedesimarsi nell'altro, cioè la capacità di riconoscerne e dividerne le emozioni, senza lasciarsene sopraffare. Comporta il comprendere l'altro non solo sul piano razionale ma anche su quello emotivo. Sviluppare le capacità empatiche significa comprendere in maniera profonda la comunicazione interpersonale, riuscendo a “leggere” stati d'animo non dichiarati e migliorando, così, la qualità del rapporto.
- 6. Comunicazione efficace:** è la capacità di esprimersi (sia a livello verbale che non verbale) in maniera adeguata al contesto e coerente con i propri stati emozionali. Esprimersi in modo efficace facilita la creazione ed il mantenimento delle relazioni interpersonali, permettendo di interagire in modo positivo con gli altri.

Nell'AREA COGNITIVA sono comprese le seguenti abilità:

7. **Pensiero critico:** è la capacità di analizzare e valutare in modo obiettivo e critico informazioni, situazioni ed esperienze, svincolandosi da condizionamenti esterni ed aumentando la responsabilità individuale. Consiste nel saper “leggere” in modo oggettivo informazioni, esperienze e situazioni, distinguendole dalle proprie percezioni soggettive. Permette di riconoscere i fattori che influenzano i pensieri ed i comportamenti propri e degli altri e consente di effettuare scelte consapevoli ed autonome<sup>13</sup>.
8. **Pensiero creativo:** è la capacità di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dall'attuare o meno determinati comportamenti, per rispondere in maniera flessibile alle situazioni della vita quotidiana. Influisce sulla capacità di *prendere buone decisioni* e sulla capacità di risolvere problemi e consente di trovare soluzioni ed idee originali per affrontare situazioni complesse ed articolate. Consente, inoltre, di tollerare la frustrazione che deriva dall'impossibilità di risolvere nell'immediato le situazioni problematiche e dà la percezione di controllo delle proprie scelte.
9. **Problem solving:** è la capacità di affrontare e risolvere in modo costruttivo e creativo i problemi quotidiani, sulla base dei bisogni propri e altrui; comporta l'individuazione di soluzioni efficaci nelle situazioni problematiche, tenendo in considerazione il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi.

---

<sup>13</sup> Il pensiero critico, dunque, è la capacità di saper valutare e confrontare gli elementi a disposizione. Ma da solo, a volte, non è sufficiente per compiere delle scelte funzionali: è necessario utilizzare il *pensiero creativo* per allontanarsi da risposte “preconfezionate” ed individuare delle alternative e soluzioni originali. È così che si costruiscono modalità di risoluzione dei problemi creative e funzionali: immaginando ed esplorando varie soluzioni ed andando oltre la convenzionalità.

**10. Decision making:** è la capacità di “*prendere buone decisioni*”, ossia di attivare efficacemente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle alternative possibili. Questo significa saper valutare in modo consapevole i costi ed i benefici di una determinata scelta, valutare le alternative e, se necessario, riorganizzare il comportamento da mettere in atto. Affinché ciò sia possibile è essenziale possedere una buona consapevolezza di sé, intesa come conoscenza di se stessi, dei propri valori, delle priorità personali e dei propri desideri, in quanto una decisione non è mai “giusta o sbagliata” in assoluto ma lo è rispetto a se stessi e ad uno specifico contesto. “Prendere buone decisioni” significa, dunque, “agire” e non “re-agire” agli stimoli, interni o esterni che siano<sup>14</sup>.

Stimolare l’acquisizione e l’applicazione delle “*competenze che costruiscono salute*” contribuisce, dunque, a costruire un’immagine di sé in termini di autoefficacia, sicurezza e valore personale che gioca un ruolo fondamentale nel benessere psico-fisico delle persone.

Inoltre, consente di impegnare genitori ed insegnanti in un **processo educativo comune** in grado di attivare un indispensabile processo di prevenzione dei comportamenti a rischio per la salute (psicologica e fisica) e dei comportamenti mal adattivi attuati in risposta allo stress.

---

<sup>14</sup> Queste ultime due abilità (*Prendere buone decisioni* e *Risolvere i problemi*) sono le competenze con cui si regola l’incertezza e si fronteggiano i problemi.

**PARTE TERZA**

**ATTIVITÀ PER BAMBINI DAI 3 ANNI IN POI**

**GIULIA DEL VAIS**  
**ELISA OLORI**

## INTRODUZIONE

Le attività proposte in questa sezione sono riprese dai manuali<sup>15</sup> destinati ai docenti della Scuola dell'Infanzia e della Scuola Primaria che partecipano al *programma "Guadagnare Salute... con le Life Skills"*.

Sono state selezionate ed adattate per poter essere svolte in famiglia, in continuità con le attività che i bambini svolgono a scuola con gli insegnanti, con l'obiettivo di rafforzarne il percorso educativo.

Ma sono pensate anche per essere utilizzate da quei genitori (o *caregiver*) che vogliono sostenere e potenziare lo sviluppo delle *skill* del bambino attraverso attività da proporre come giochi piacevoli e stimolanti, al termine dei quali si potranno fare delle considerazioni e delle riflessioni su quanto emerso.

È importante che il bambino non venga forzato a svolgere le attività e che queste non vengano condotte dall'adulto in maniera troppo rigida e sistematica: rappresentano **solo uno stimolo** da cui partire per rendere il bambino più consapevole dei propri processi emotivi, cognitivi e relazionali, **per promuovere il suo benessere e per "allenarlo alla consapevolezza"**.

Nel proporre le attività del manuale (ma, in generale, nel rapporto con lui) l'adulto deve essere sempre in grado di distinguere e di differenziare i propri bisogni (di essere un *buon genitore*, di aiutarlo a "capire meglio", di fornirgli strumenti "per essere più forte ed abile" nella vita,...) dalle reali necessità che il bambino ha in quel momento, in modo da scegliere se proporre il gioco strutturato o se optare per un'attività libera, magari preferita dal piccolo. Il tempo trascorso insieme, infatti, è comunque *educativo* e significativo per il rafforzamento delle *skill*, grazie

---

<sup>15</sup> Mercatili M.G., Del Vais G., Sbrolla B., Silvaggio M.F. (2014). *"Guadagnare Salute... con le life skills"*. Vol. 1: Scuola dell'Infanzia, vol.2: Scuola Primaria. Stampa a cura dell'ASUR Marche AV5.

alla relazione affettiva, fondamentale *strumento* per la crescita ed il benessere del bambino.

Le attività proposte in questa sezione sono state divise a seconda della *skill* prevalente che potenziano e sono state posizionate in ordine crescente di complessità, affinché l'adulto possa individuare facilmente quella più adatta alle caratteristiche del bambino.

Le immagini che arricchiscono il volume rappresentano **solo alcuni** degli innumerevoli lavori effettuati dai bambini durante lo svolgimento delle attività in classe, stimolati in maniera continua ed attenta dai loro insegnanti, sempre propositivi e motivati, che aderiscono da anni al *programma* di sviluppo e potenziamento delle *skill* e senza i quali non avremmo potuto raggiungere in maniera così capillare e proficua la popolazione infantile scolastica.

# ABILITÀ EMOTIVE

## IL METEO DELL'UMORE

**OBIETTIVO:** sviluppare la propria consapevolezza emotiva

**COSA SERVE:** occorrente per disegnare

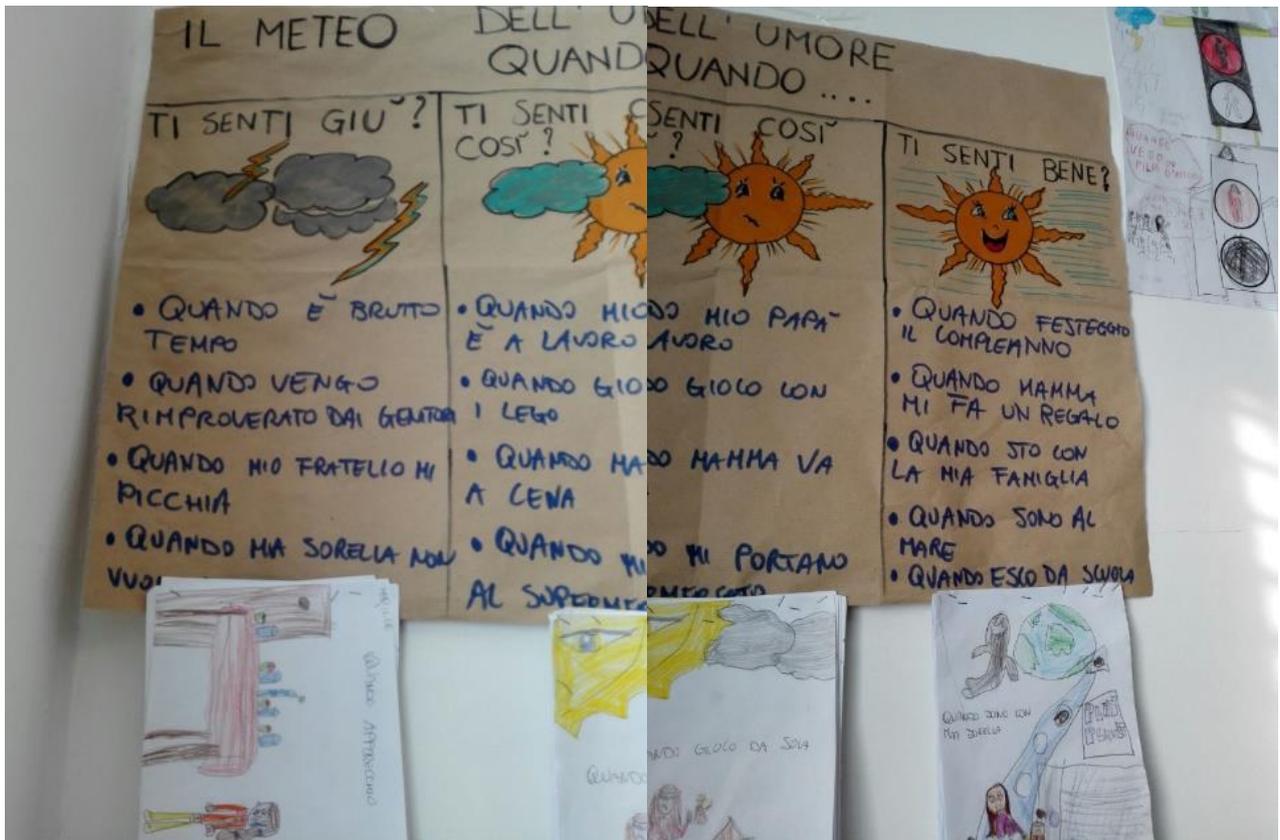
Il genitore invita il bambino a prendere coscienza delle proprie emozioni (attuali o richiamando una situazione-tipo, come "*Un tuo amichetto non ti ha invitato a giocare*"), introducendo l'attività: "*Se dovessi esprimere come ti senti in questo momento o come ti sentiresti in questa situazione ..., quali elementi del meteo useresti? Il sole, le nuvole, la pioggia,...? Vogliamo fare un disegno, uno ciascuno?*"

Entrambi rappresentano l'emozione provata nella *situazione-stimolo* e, successivamente, lo illustrano all'altro, spiegando il perché della scelta di determinati elementi meteorologici.

Alla fine dell'attività, il genitore chiede al bambino se si è divertito a giocare col meteo e se ha incontrato delle difficoltà nella realizzazione del disegno e ne discutono assieme.

Se il genitore ha più di un figlio potrebbe proporre l'attività a tutti, per permettere loro di confrontare i propri disegni e discutere insieme sulle somiglianze/differenze emerse.





"Un mio amico non mi ha invitato a giocare: come mi sento"

## L'OROLOGIO DELLE EMOZIONI

**OBIETTIVO:** conoscere e riconoscere le proprie emozioni

**COSA SERVE:** un cartoncino rigido colorato, fogli da disegno bianchi A4, colori pastelli, colla *stick*, puntina ferma-fogli con alette, forbici

*È importante, all'inizio di un percorso di educazione emotiva, fare in modo che i bambini possano familiarizzare con alcune emozioni di base e con l'espressione del viso che può aiutare a riconoscere una data emozione. È importante soprattutto allenarli a individuare le emozioni associate alle varie situazioni.*

Il genitore disegna su un cartoncino rigido un grande cerchio per costruire un orologio di cartone; ritaglia anche una freccia che servirà come lancetta e la fissa al centro dell'orologio con la *puntina ferma-fogli*. Disegna, poi, dei visi raffiguranti le *emozioni di base* (oppure utilizza le carte dell'Allegato 1) e le incolla al posto delle ore sull'orologio di cartone.

Può decidere se proporre l'attività con una frequenza sistematica (giornaliera, settimanale, mensile) oppure se farne uso in funzione di specifici eventi o situazioni (es. quando il bambino torna da scuola molto agitato).

Il genitore si avvicina, insieme al bambino, all'*orologio delle emozioni*: gli chiederà di girare la freccia in corrispondenza dell'emozione che sta e provando in quel momento oppure di girarla in maniera casuale e di raccontare un episodio in cui ha provato l'emozione indicata dalla lancetta. Se dopo qualche istante di silenzio il bambino non dovesse esprimersi o se dovesse mostrare segni di imbarazzo, il genitore potrà chiedergli di riferire un episodio accaduto ad un amico o ad un conoscente; nel caso in cui fosse ancora in difficoltà, può chiedergli di

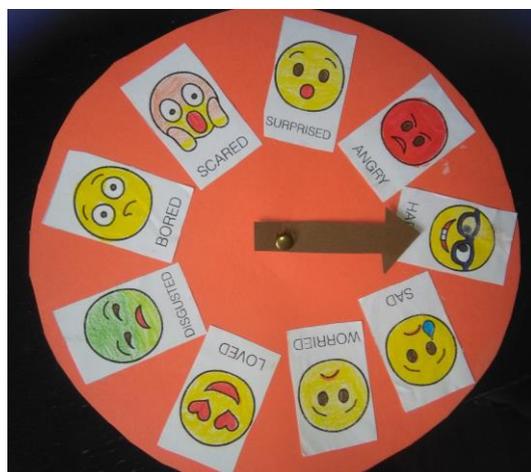
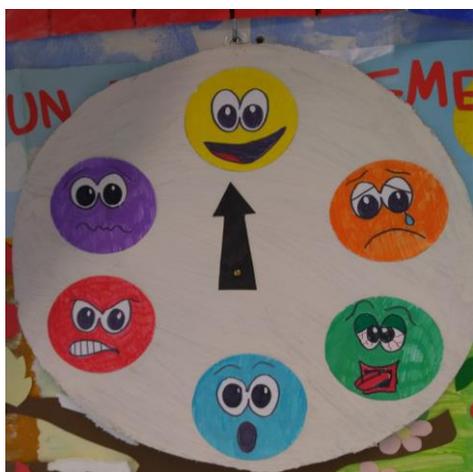
riferire un evento capitato al personaggio di un cartone animato o di un film che ha visto di recente.

Anche il genitore indicherà, sull'orologio, l'emozione che prova in quel momento o che ha provato in una determinata situazione

Stimolerà, poi, la discussione sul perché in determinate situazioni si esperiscono determinate emozioni.

Se il genitore ha più di un figlio potrebbe proporre l'attività a tutti ed integrare nella discussione finale una riflessione sul *perché* in una stessa situazione si possono provare emozioni differenti ed avere comportamenti diversi. Sottolineerà il fatto che una stessa circostanza può essere interpretata in vari modi e questo porterà a sperimentare emozioni differenti e ad agire comportamenti diversi.

**Consigli utili alla discussione:** evitare di formulare la richiesta chiedendo al bambino di riferire un episodio *che lo ha fatto sentire* triste, arrabbiato ecc., in quanto si trasmetterebbe una concezione errata delle emozioni, cioè che è l'evento esterno a causare l'emozione; in realtà è la definizione che si dà dell'evento, la sua interpretazione, a far sperimentare un'emozione piuttosto che un'altra; si deve, dunque, fare attenzione ad usare espressioni quali *"...un episodio in cui hai provato..."* rabbia, tristezza, felicità, etc.





## LE MASCHERE EMOZIONATE

**OBIETTIVO:** individuare gli indicatori che connotano una data emozione

**COSA SERVE:** fogli con degli ovali di riferimento già disegnati, forbici, colori, elastici, *carte delle emozioni* (All.1)

Il genitore spiega al bambino come tutte le emozioni possono essere riconosciute sul viso delle persone: *“Una persona felice ha gli angoli della bocca all’insù, chi è triste all’ingiù, chi è arrabbiato ha la fronte aggrottata,...”* mimando le varie espressioni e aiutandosi anche con le *carte delle emozioni* in allegato (All.1).

Poi chiede al bambino di disegnare una *“maschera emozionata”*, cioè triste, arrabbiata, felice, impaurita, disgustata,... Questa maschera deve liberare la fantasia: deve mantenere le caratteristiche principali dell’espressione emotiva ma deve essere rappresentata dal bambino come meglio crede, sia nella forma che nei colori. Farà la stessa cosa con la sua maschera.

Una volta finite, le maschere vengono ritagliate, dotate di elastici ed indossate da entrambi, che rappresenteranno con i gesti e/o con la voce le emozioni raffigurate. Poi verranno spiegate all’altro.

L’attività può essere ripetuta assegnando o scegliendo un’altra emozione e rappresentandola.

L’attività potrebbe risultare ancor più divertente se il genitore ha la possibilità di coinvolgere altri bambini (un altro figlio o degli amichetti).



**TI RACCONTO UNA FAVOLA**

**OBIETTIVO: comprendere che persone diverse provano emozioni diverse nelle stesse circostanze e applicano differenti strategie per fronteggiarle**

Il genitore introduce l'attività: *“Proviamo inventare una favola? Proviamo ad inventarne una noi, raccontandone un pezzo a ciascuno?”*.

Comincia a raccontare col classico *“C’era una volta...”* ed inizia una breve storia nella quale il bambino possano immedesimarsi.

Ad esempio: *“C’era una volta una bambina che si chiamava Maria. Quel giorno Maria era rimasta a casa da sola, perché la mamma era andata a fare la spesa. Era sera e fuori pioveva. Ad un certo punto andò via la luce e Maria sentì un rumore provenire dall’altra stanza. Era...”*

A questo punto passa la parola al bambino, che deve continuare la storia fino a quando il genitore riprenderà la parola, e così via, in un rapido alternarsi. Il genitore potrà intervenire con suggerimenti e colpi di scena per guidare il racconto del bambino, in modo da esplicitare le emozioni e la loro gestione, con domande del tipo *“Che emozione provava Maria?”*, *“Cosa fece, dato che si sentiva...?”*.

Alla fine della storia raccontano se avrebbero provato le stesse emozioni di Maria in quelle circostanze e cosa avrebbero fatto al suo posto.

È importante concludere la storia con un finale lieto, risolvendo i conflitti e trasformando le *emozioni spiacevoli* in *emozioni piacevoli*.

## **IMPARIAMO AD ASCOLTARE**

**OBIETTIVO:** aiutare il bambino a rilassarsi per ascoltare il proprio pensiero

**COSA SERVE:** riproduttore musicale, tappetini, pennarelli, stanza della casa in cui non arrivino stimoli di disturbo

Il genitore fa sdraiare il bambino sul tappetino e mette un sottofondo musicale rilassante, in una stanza della casa in cui non arrivino stimoli di disturbo.

Parlando in modo pacato, invita il bambino a trovare una posizione comoda, a chiudere gli occhi e a rilassarsi. Gli chiede di ascoltare le sensazioni che prova in quel momento nelle varie parti del corpo..

Il “risveglio” avviene molto lentamente: man mano che la musica sfuma si chiede al bambino di aprire gli occhi quando si sente pronto, di sedersi e poi di alzarsi molto lentamente.

Chiede, poi, al bambino di fare un disegno e di rappresentare i pensieri e le sensazioni che ha provato durante il rilassamento.

Alla fine dell’attività gli chiede se è piaciuta, e perché, e stimola la discussione ed il confronto.

L’attività risulterebbe ancor più suggestiva se il genitore avesse la possibilità di far partecipare più di un figlio.

## **COSA FARE?**

**OBIETTIVO: individuare le fonti personali di stress**

**COSA SERVE: fogli bianchi**

Il genitore introduce il concetto di *stress*, inteso come *“la risposta mentale e fisica ad uno o più situazioni che vengono percepite come faticose da fronteggiare”*. Può proporre periodicamente questa attività, che ha l’obiettivo di facilitare il riconoscimento delle fonti personali di stress e di individuare modalità più funzionali per affrontarle e gestirle.

Il genitore chiede al bambino di individuare una situazione che in quel periodo gli provoca tensione o preoccupazione e di descriverla brevemente su un foglio (o di verbalizzarla). Il bambino dovrà specificare qual è l’emozione prevalente che prova ed i pensieri che ha a riguardo.

Il genitore legge (o ascolta) la situazione descritta dal bambino ed insieme a lui individua pensieri alternativi, più *“utili”* e funzionali di quelli riportati precedentemente ed attraverso una discussione libera individua insieme a lui delle strategie più efficaci per affrontare al meglio la situazione problematica descritta.

Anche il genitore potrà portare un esempio di situazione per lui stressante in quel momento, spiegando le proprie emozioni ed i propri pensieri ed individuando insieme al bambino un strategia per affrontare meglio le difficoltà.

# ABILITÀ SOCIALI

## UNA MATITA PER DUE

**OBIETTIVO:** imparare a collaborare per uno scopo comune

**COSA SERVE:** fogli A4 e matite; (colori)

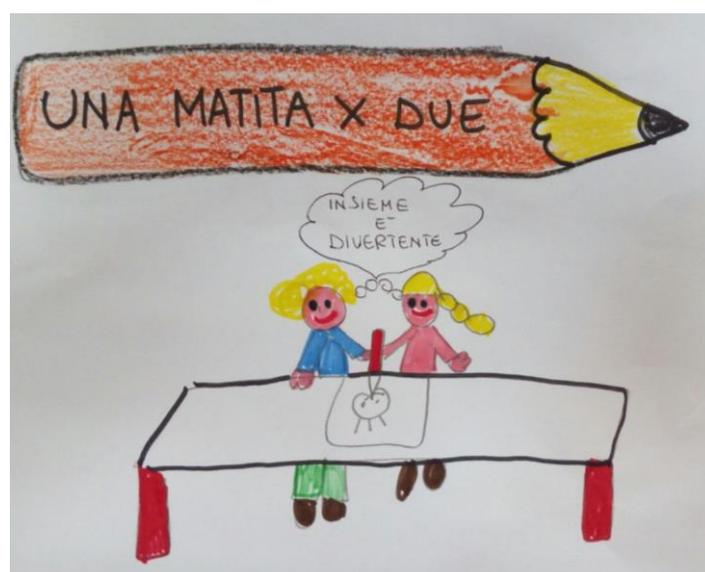
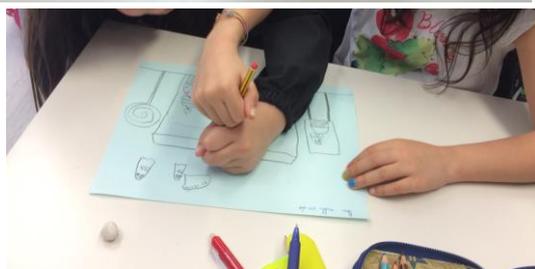
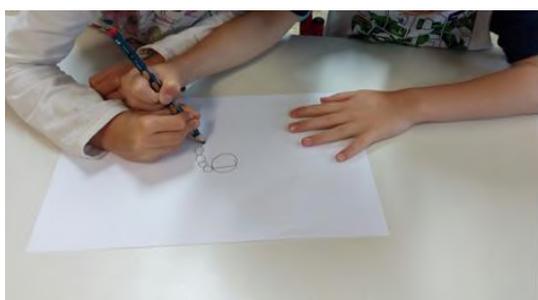
In questa attività, il genitore farà coppia con il bambino ed insieme avranno a disposizione un foglio di carta ed una matita.

Devono impugnare contemporaneamente la stessa matita e, senza parlare e mettersi d'accordo, dovranno disegnare una figura umana. L'attività può continuare riproducendo altre figure, sempre senza mettersi d'accordo precedentemente

I disegni potranno anche essere colorati, seguendo la stessa modalità.

Alla fine dell'attività il genitore chiede al bambino se è piaciuta, e perché, e discute su eventuali difficoltà emerse, rinforzando l'importanza della cooperazione per raggiungere un obiettivo comune.

Se il genitore ha più di un figlio potrebbe proporre l'attività a tutti, in modo da formare coppie diverse e rafforzare la relazione tra i bambini.



## CERCA L'OGGETTO

**OBIETTIVO:** imparare a giocare insieme

**COSA SERVE:** oggetti da cercare

*L'attività può essere svolta con un minimo di due bambini.*

Il genitore ricorda ai bambini il piacere e l'importanza di giocare insieme per raggiungere un obiettivo comune (e li divide in gruppetti se sono più di due).

Chiede loro, poi, di cercare un oggetto con caratteristiche specifiche. Per esempio: *“Trovatemi un oggetto morbido, di colore chiaro e piccolissimo”* o *“...un oggetto freddo, di colore rosso, liscio”*, *“...un oggetto che suona”*, *“...un oggetto che posso portare a casa”*, *“...un oggetto che è utile in cucina...”* e così via.

Si fa un applauso alla squadra ogni volta che trova l'oggetto.

Al termine dell'attività il genitore chiede ai bambini se il gioco è piaciuto, e perché, e rafforza l'importanza della collaborazione per raggiungere uno scopo comune.



## RICONOSCIAMO LE EMOZIONI

**OBIETTIVO:** acquisire maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e promuovere l'empatia

**COSA SERVE:** *carte delle emozioni* (All.1) o immagini di bambini che esprimono un'emozione (ritagliate da riviste)

Il genitore fa estrarre al bambino una *carta delle emozioni* dal mazzo e si confronterà con lui rispetto all'emozione raffigurata, chiedendogli di trovare delle parole che definiscano l'espressione.

Chiede, poi, di far finta di sentirsi come il personaggio raffigurato sulla carta, sottolineando l'espressione del viso ed il linguaggio del corpo, e lo invita a rappresentarla, immedesimandosi in lui.

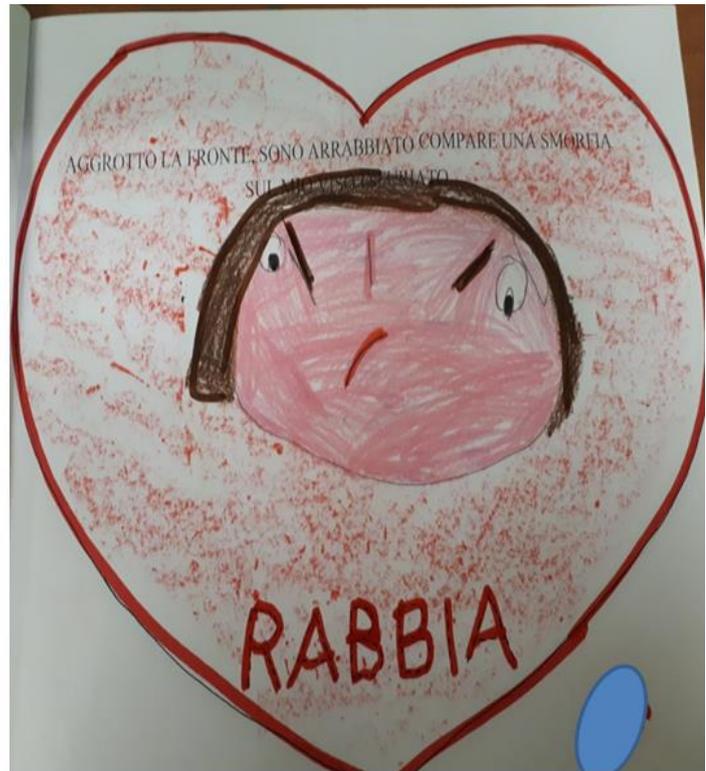
A conclusione della rappresentazione, il genitore chiede al bambino quale pensiero, secondo lui, ha provocato l'emozione rappresentata sulla carta.

Infine, per concludere il gioco, chiede al bambino di chiudere gli occhi, di "ascoltare le proprie emozioni" e di disegnarle, per stimolare le capacità di osservazione e di ascolto dei propri sentimenti.

Se il genitore ha più di un figlio potrebbe proporre l'attività a tutti: ogni bambino estrarrà una e rappresenterà l'emozione raffigurata.







**empatia**

**INDOVINA: CHI È?**

**OBIETTIVO:** riconoscimento, comprensione e contestualizzazione delle emozioni

**COSA SERVE:** *carte delle emozioni* (All.1) o cartoncini su cui siano raffigurati dei visi che esprimono un'emozione, cartellone, nastro adesivo

*Il genitore prepara dei cartoncini su cui sono raffigurati dei visi che esprimono diverse emozioni e per ognuno di essi individua una situazione-stimolo. Per esempio, alla carta "tristezza" sarà abbinata la frase "Aspetta, alla finestra, che smetta di piovere perché ha appuntamento con i suoi amici per andare a giocare fuori, ma il temporale sembra non smettere mai". Nella frase-stimolo non deve essere citata l'emozione di cui si parla, in modo che il bambino possa, attraverso le proprie capacità empatiche, capire i sentimenti del protagonista ed individuarne l'emozione. Le frasi-stimolo possono essere anche in numero maggiore delle carte raffiguranti i volti.*

Dopo aver fissato con il nastro adesivo i cartoncini raffiguranti i visi su un cartellone ed averlo appeso alla parete, il genitore legge la prima frase-stimolo e, attraverso una discussione libera, cerca di far individuare al bambino l'emozione provata dal protagonista e di scoprire di chi, tra i personaggi sul cartellone, si sta parlando. Il genitore potrà continuare leggendo altre frasi-stimolo.

Alla fine dell'attività l'adulto chiede se è piaciuta, se ci sono state delle difficoltà e sottolinea l'importanza dell'empatia nelle relazioni interpersonali.

## IL PERSONAGGIO MISTERIOSO

**OBIETTIVO: comprendere l'importanza di comunicare in modo esaustivo, saper ascoltare**

Il genitore spiega il gioco al bambino: a turno, dovranno pensare ad un personaggio (reale o di fantasia) e l'altro dovrà, attraverso delle domande mirate, scoprire di chi si tratta.

Le domande potranno essere a 'risposta chiusa' ("È maschio?"; "È un personaggio dei cartoni animati?") o a 'risposta aperta' ("Di che colore ha i capelli?"; "Dove vive?").

Soltanto ascoltando attentamente le informazioni date dall'altro si potrà indovinare il "personaggio misterioso"!

Alla fine dell'attività, il genitore chiede al bambino se è piaciuta e se ha trovato delle difficoltà, sottolineando l'importanza del saper dare e chiedere informazioni significative ed esaustive.

Se il genitore ha più di un figlio potrebbe proporre l'attività a tutti, così da renderla più interattiva e divertente.



## IL MIMO AL CONTRARIO

**OBIETTIVO:** : comprendere il linguaggio non verbale ed essere in grado di andare oltre le parole per capire le persone

Il genitore introduce l'attività spiegando al bambino che, a volte, si può dire con la voce una cosa, mentre il nostro corpo ne dice un'altra completamente diversa. Può fare un esempio del tipo: *“Luca ha male al pancino ma vuole uscire a giocare. La mamma, però, se ne accorge; come avrà fatto?”*.

Dopo che il bambino ha espresso le sue ipotesi, continua: *“La mamma se n'è accorta perché anche il nostro corpo può parlare! Sicuramente Luca aveva una faccia triste o dolorante, anche se diceva alla mamma che stava bene perché voleva andar fuori a giocare; tu che ne pensate?”*. Il genitore prova a rappresentare la scena, mettendosi nei panni di Luca: con la voce dovrà dare un messaggio positivo, ossia *“sto bene”*, ma con la postura e l'espressione del viso dovrà assumere un atteggiamento negativo, ossia *“Mi fa male la pancia”*. Potrà fare altri esempi per far capire meglio al bambino. Chiede poi, al bambino, di pronunciare a voce alta una frase che gli verrà suggerita e che esprime una certa emozione e di rappresentare col viso e con il corpo l'emozione contraria. Dopo aver fatto mimare più volte emozioni diverse da ciò che viene espresso verbalmente, il genitore discute con il figlio sull'esperienza fatta, rinforzando l'assunto che *“...il corpo racconta come ci sentiamo e quello che pensiamo”* e che *“...non bisogna fermarsi a ciò che le persone ci dicono, per poterle capire davvero”*.

**Variante:** il genitore chiede al bambino di raccontare un'esperienza in cui una persona ha detto qualcosa di differente da ciò che il suo viso e la mimica esprimevano.

# ABILITÀ COGNITIVE

## IO DICO CHE...

**OBIETTIVO:** sviluppare il pensiero critico

**COSA SERVE:** occorrente per disegnare

Il genitore propone al bambino una parola-stimolo, con l'obiettivo di facilitare l'espressione del suo punto di vista sull'argomento (es. amicizia, cellulari, viaggi, famiglia, ...).

Se il genitore ha più di un figlio potrebbe coinvolgere tutti nella discussione e adottare il ruolo di facilitatore.

Obiettivo dell'attività è far sì che il bambino rifletta ed esprima il proprio punto di vista su un dato argomento, all'interno di un clima non giudicante e collaborativo e che il suo punto di vista venga, comunque, valorizzato. L'adulto potrà fornire al bambino gli elementi e le informazioni che ritiene necessario, per aiutarlo a farsi un'idea personale e critica sulla realtà che lo circonda e per "allenarlo" a valutare le situazioni a partire da più informazioni e punti di vista, aiutandolo ad individuare i pre-giudizi ed i preconcetti.



**DISCUTIAMONE INSIEME**

**OBIETTIVO: sviluppare il pensiero critico**

**COSA SERVE: materiale narrativo**

Il genitore introduce l'attività proponendo di mettere a confronto, per esempio, una mela ed un cocomero: quali sono i punti in comune<sup>16</sup>? Quali sono le differenze<sup>17</sup>? Il gioco può essere fatto anche paragonando due diverse città, due diversi ortaggi, due diversi oggetti, eccetera.

In seguito, il genitore racconta al bambino una fiaba o una storia<sup>18</sup>.

Alla fine di ogni racconto il bambino dovrà analizzare i personaggi e l'ambientazione rispondendo a domande quali: *“Chi è il protagonista di questa storia?”*; *“Cosa ha fatto di importante il protagonista?”*; *“Secondo te, perché si è comportato in questo modo?”*; *“Quali sono gli altri personaggi della storia?”*; *“Cosa hanno in comune con il protagonista?”*; *“In cosa ne differiscono?”*; *“Dove è ambientata la storia?”*; *“Qual è l'insegnamento che traiamo dalla fiaba?”*; *“Ci sono delle situazioni simili che ti vengono in mente?”*; *“Ti è mai capitato qualcosa di simile?”*; *“Cosa*

---

<sup>16</sup> Sono frutti, hanno un sapore dolce, sono rotondi,...

<sup>17</sup> La mela cresce sugli alberi, il cocomero in terra; la buccia del cocomero non si mangia anche se la si lava bene, mentre quella della mela si può mangiare; le mele non hanno grandi dimensioni, mentre i cocomeri possono essere anche molto grandi; le mele si mangiano in ogni stagione, il cocomero solo in estate, etc...).

<sup>18</sup> Le storie da utilizzare potrebbero essere quelle contenute nel testo scolastico dei bambini o fiabe classiche come *Il lupo ed i sette capretti*, *Rosaspina*, *Il principe ranocchio*, *I dodici fratelli*, *Il pescatore e sua moglie*, *La regina delle api* (dei Fratelli Grimm); oppure *Le scarpette rosse*, *Il tenace soldatino di stagno*, *Cinque in un baccello*, *L'abete*, *L'ombra* (di Hans Christian Andersen).

*ti è piaciuto della storia? Perché?”; “Cosa non ti è piaciuto della storia? Perché?”; “Qual è la tua opinione su questa storia?”.*

Se il genitore lo riterrà opportuno, potrà arricchire la discussione leggendo un'altra fiaba o storia e chiedendo al bambino di confrontare i personaggi e le ambientazioni, cercando di evidenziare punti comuni e differenze e lasciando che esprima la propria idea sulle due narrazioni.

Alla fine dell'attività chiede se questa è piaciuta, e perché, e se ha incontrato delle difficoltà nel confrontarsi sui diversi elementi emersi dalle letture.



## CHE STORIA!

**OBIETTIVO:** sviluppare la creatività, imparare ad ascoltare e a rispettare i turni di parola

**COSA SERVE:** fogli A4, occorrente per disegnare

Il genitore propone al bambino l'attività: *“Proviamo ad inventare una bella storia, che dici? Ma una storia originale, mai sentita prima... C'era una volta un cane che miagolava come un gatto...”*.

A turno, bambino e adulto aggiungono dei particolari stravaganti ed originali, per dar vita ad una storia mai sentita prima.

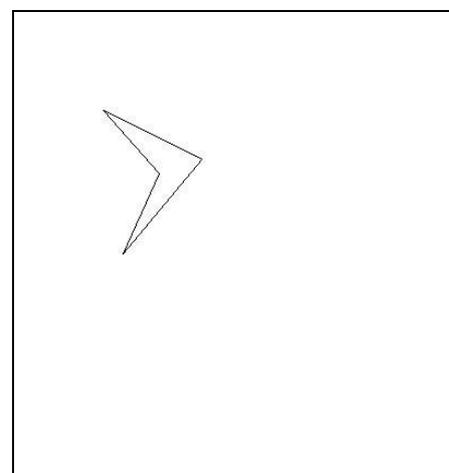
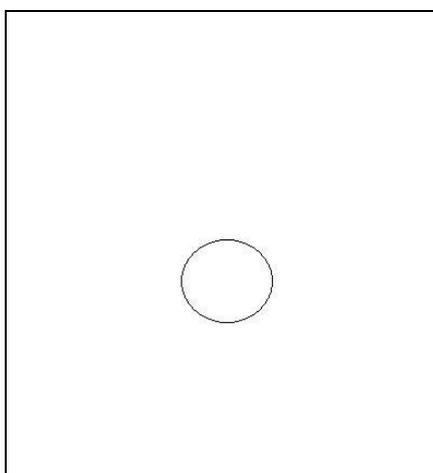
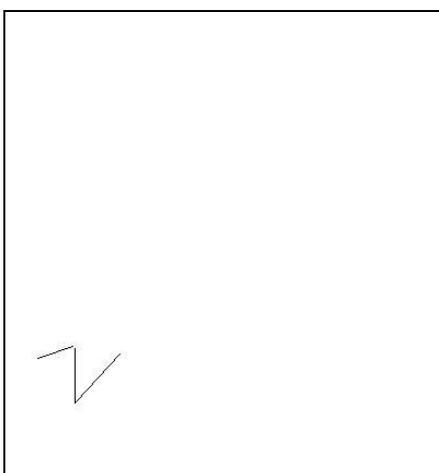
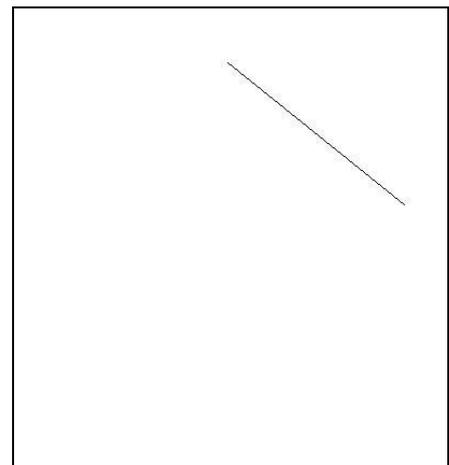
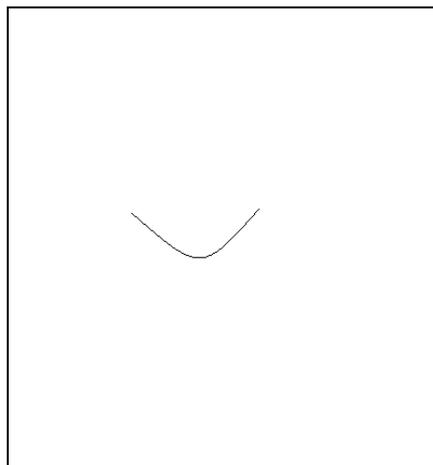
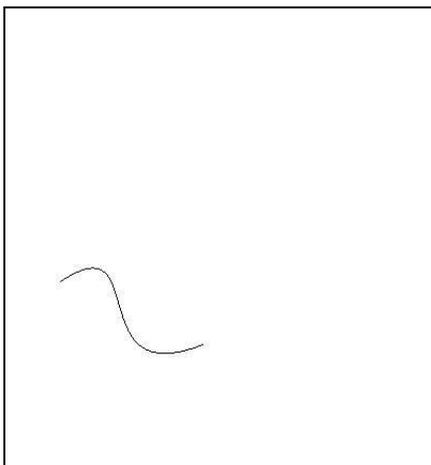
Il genitore potrà registrare e, poi, trascriverle il racconto, per valorizzare la creatività reciproca e rafforzare il valore del tempo trascorso insieme e dell'attività condivisa.

## II DISEGNO NASCOSTO

**OBIETTIVO:** sviluppare la creatività utilizzando il gesto grafico

**COSA SERVE:** occorrente per disegnare

A partire da un piccolo elemento disegnato su un foglio bianco (es. una bocca, una linea curva, una linea a zig zag, un cerchio, una linea retta,...), il bambino deve fare un disegno, inglobando lo stimolo dato nella propria raffigurazione. Anche il genitore potrà fare lo stesso, per rendere l'attività più coinvolgente per il bambino. Alla fine dell'attività, entrambi "racconteranno" il proprio disegno e ne descriveranno il processo creativo.



UN GATINO



UNA CASA



"Il disegno nascosto"



**TROVIAMO UNA SOLUZIONE!**

**OBIETTIVO:** trovare soluzioni a problemi di vita quotidiana

**COSA SERVE:** occorrente per disegnare, fogli A4

Il genitore propone al bambino delle storie di "vita quotidiana" o prese dalla letteratura per bambini in cui possa immedesimarsi, che terminano con la domanda "*Cosa potrebbe fare il protagonista? Come potrebbe uscire da questa situazione? Come potrebbe finire questa storia?*".

Chiede al bambino di individuare una soluzione efficace al problema del protagonista e ne discutono insieme, cercando eventuali altre soluzioni e sottolineando che esiste sempre la possibilità di risolvere e superare le difficoltà.

Alla fine dell'attività, si potranno disegnare una o le diverse soluzioni individuate.

## È TUTTA UN'ALTRA STORIA

**OBIETTIVO:** pensare alle possibili soluzioni per risolvere un compito

**COSA SERVE:** materiale narrativo da ritagliare e dividere in sequenze

Il genitore individua una storia poco nota (un racconto, un fatto di cronaca,...), la divide in alcune sequenze e le trascrive su dei foglietti che posizionerà sul tavolo in ordine sparso e chiederà al bambino di ricomporre la storia nell'ordine giusto.

Quando il bambino ha finito, il genitore gli chiede di raccontare la storia, così come l'ha ricomposta.

Poi gli chiede di usare le stesse sequenze per costruire una storia differente e di raccontarla.

Farà lo stesso anche lui.

Valorizzando tutte le idee, si confronteranno su eventuali difficoltà incontrate nell'esecuzione del compito ed ed individuando insieme le strategie di *problem solving* e di *decision making* usate per risolvere il compito (comprensione del compito, analisi degli elementi, identificazione delle possibili soluzioni, attuazione della soluzione individuata come migliore, monitoraggio ed eventuali correzioni e miglioramenti, valutazione).

**CHE FARE?**

**OBIETTIVO: saper prendere decisioni individualmente**

**COSA SERVE: occorrente per scrivere**

Il genitore propone al bambino una situazione problematica della quale dovrà valutare alternative e conseguenze, come ad esempio:

*“Marino deve studiare perché domani ha la verifica di storia, ma non ne ha voglia perché in TV trasmettono i suoi cartoni animati preferiti e dopo vuole andare a giocare col suo migliore amico, che lo aspetta a casa sua. Cosa potrebbe fare?”*

Oppure:

*“Carla ha rotto con la palla il soprammobile preferito della mamma. Sa che si arrabbierà, perché le aveva detto di non giocare con la palla in casa. Cosa può fare?”*

Dopo aver individuato alternative e conseguenze possibili, con l'aiuto del genitore il bambino rifletterà sulle modalità più efficaci per individuare alternative valide e per valutarne i possibili effetti.

## **BILANCIA DECISIONALE**

**OBIETTIVO:** individuare gli aspetti positivi e negativi di singola alternativa per prendere decisioni più funzionali

**COSA SERVE:** cartellone, pennarelli, foglio A4 bianco sul quale è riportata una tabella a quattro colonne

Il genitore prepara una *circostanza-problema*, traendo spunto da situazioni significative per il bambino e nelle quali possa identificarsi.

La legge a voce alta ed invita il bambino a pensare a come poterla risolvere; insieme, verbalizzano tutte le soluzioni individuate (l'obiettivo è elencarle tutte), che verranno scritte sul foglio A4 bianco, nella prima colonna della tabella sotto riportata.

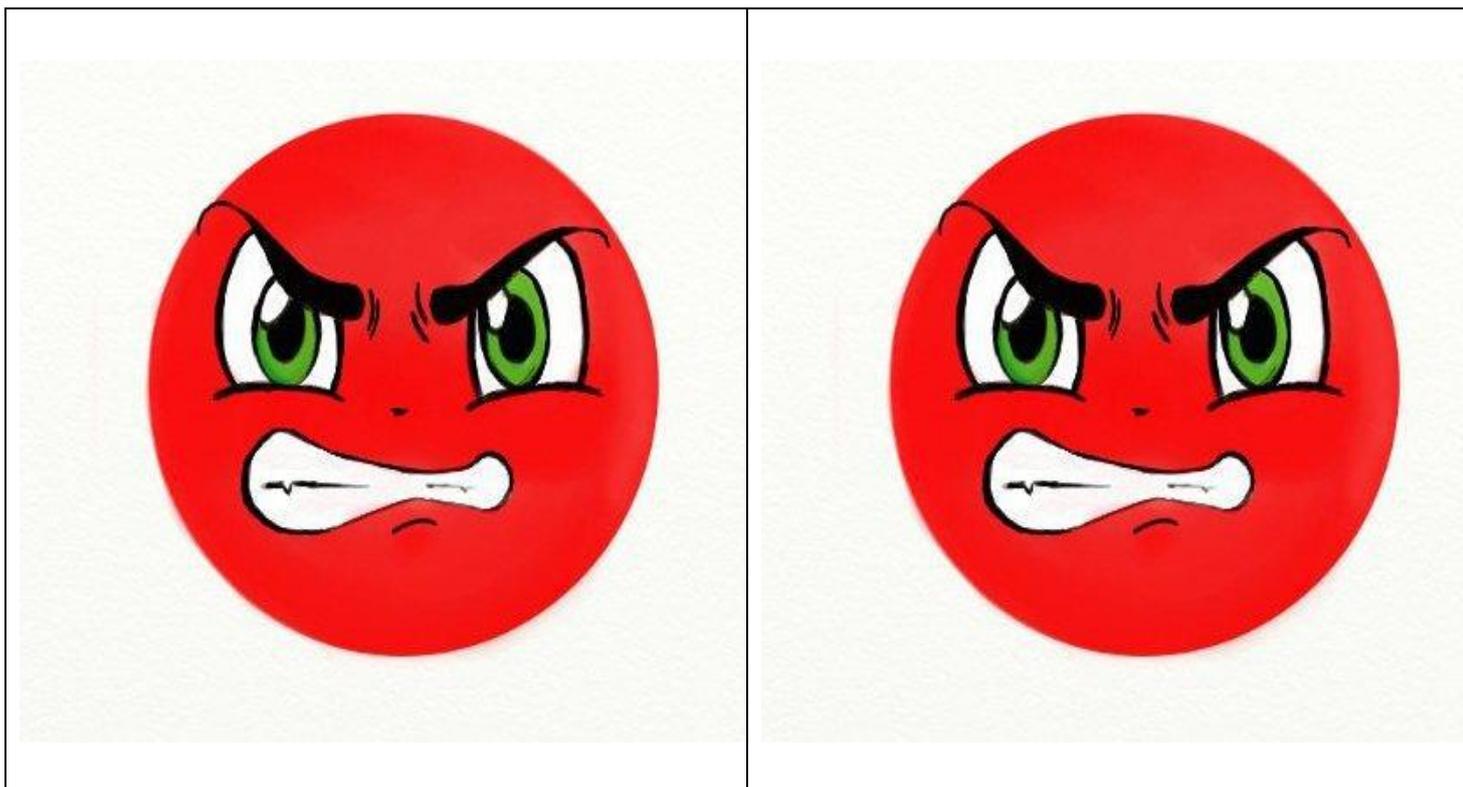
<b><i>Soluzione</i></b>	<b><i>Aspetti positivi</i></b>	<b><i>Aspetti negativi</i></b>	<b><i>Graduatoria</i></b>

Il bambino individuerà, poi, per ognuna delle soluzioni individuate, le possibili conseguenze, positive e negative.

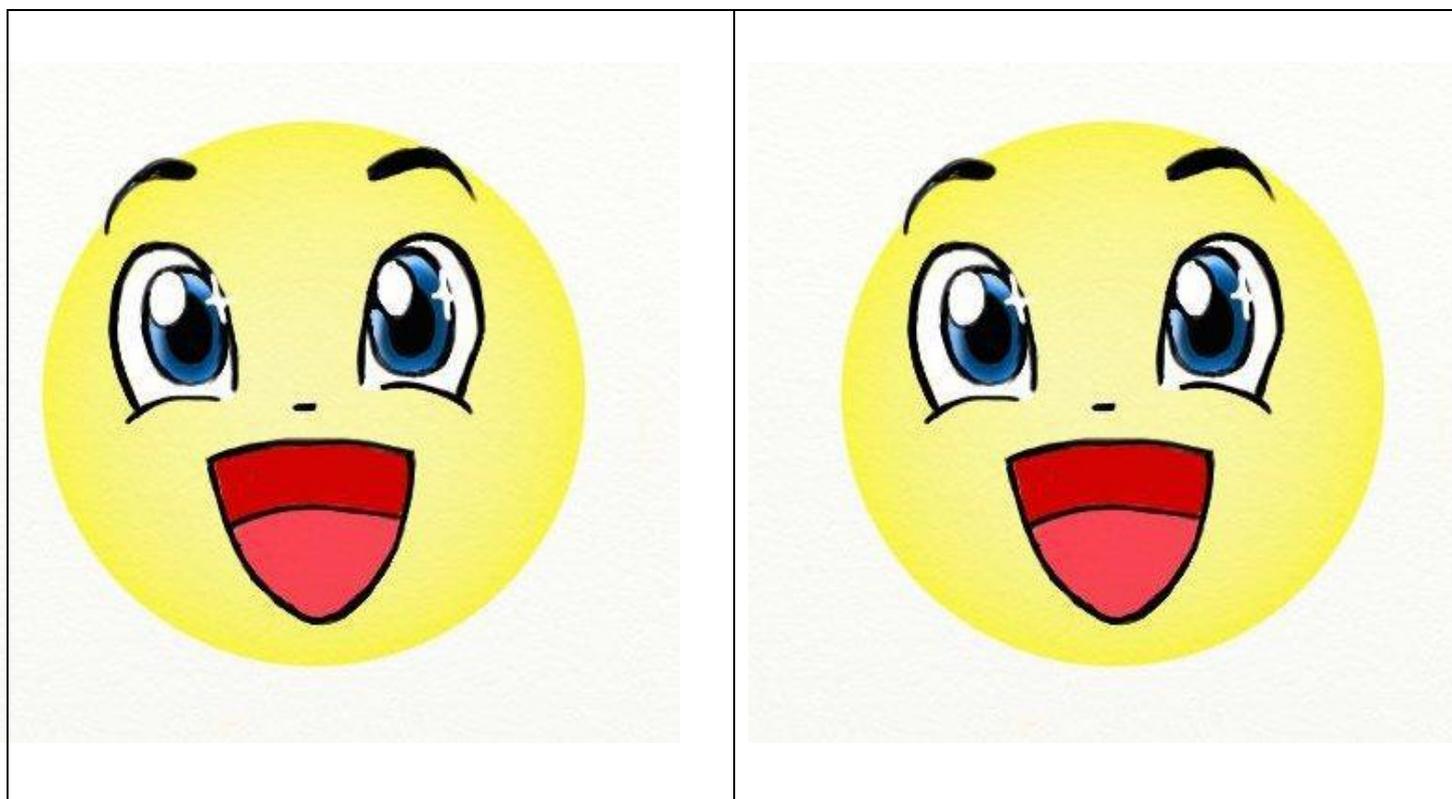
Una volta approfonditi questi aspetti, il genitore guiderà il bambino nello stilare una graduatoria delle soluzioni individuate, chiedendo di metterle in ordine decrescente dalla più funzionale alla meno utile, lasciandolo libero di esprimere il proprio parere senza cercare di indirizzarlo verso nessuna soluzione in particolare.

# ALLEGATI

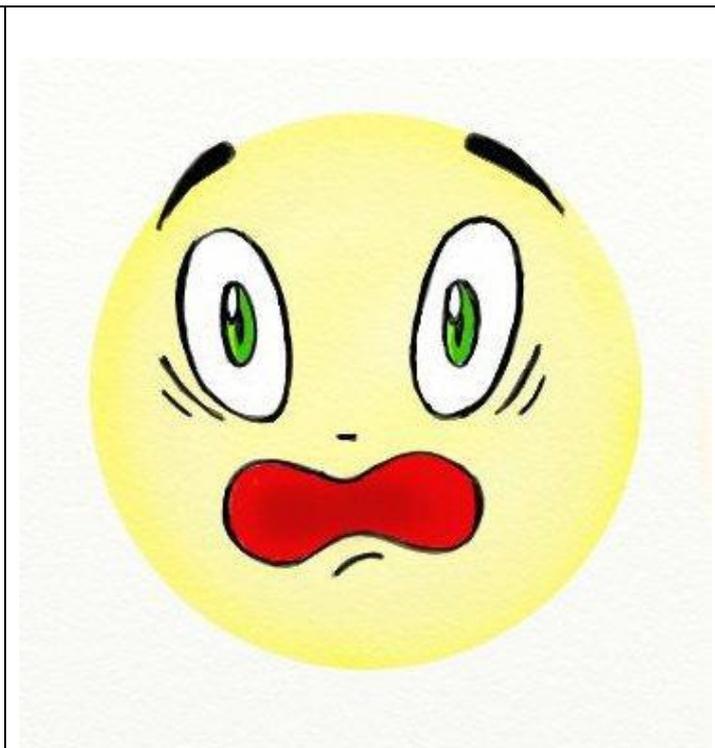
**Allegato 1- CARTE DELLE EMOZIONI**



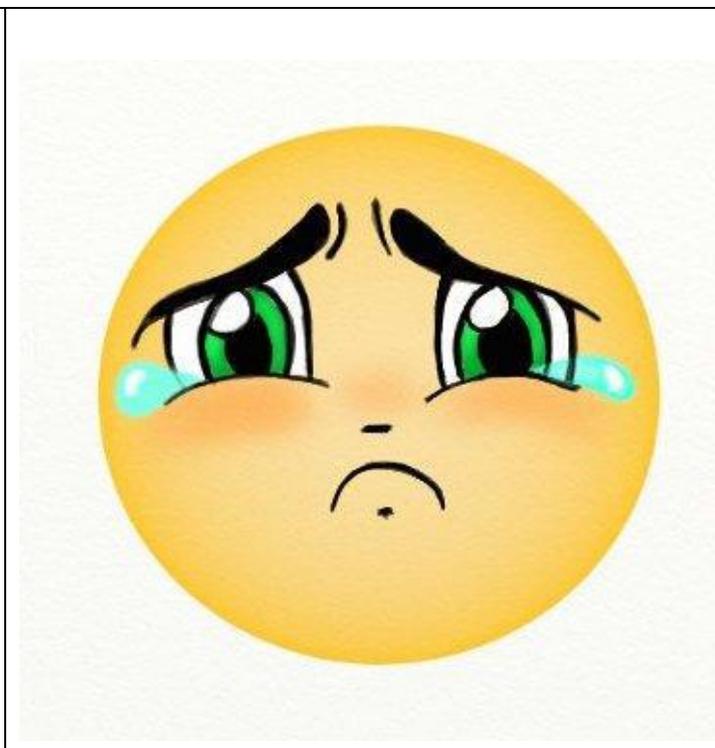
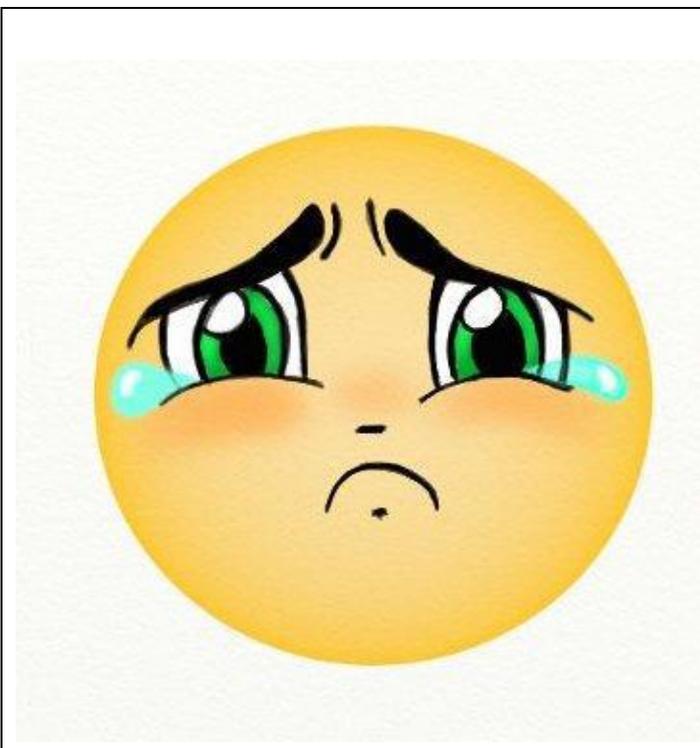
**RABBIA**



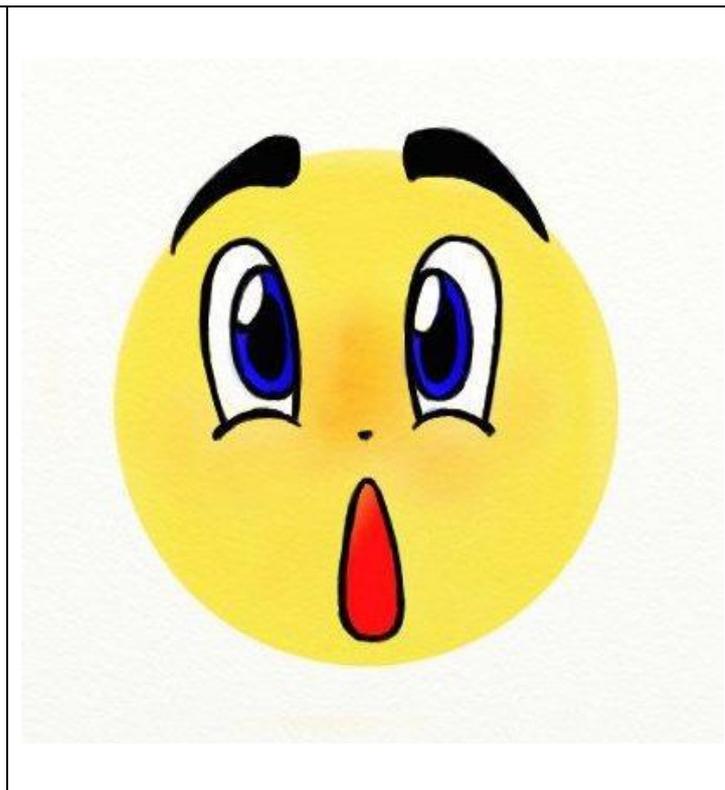
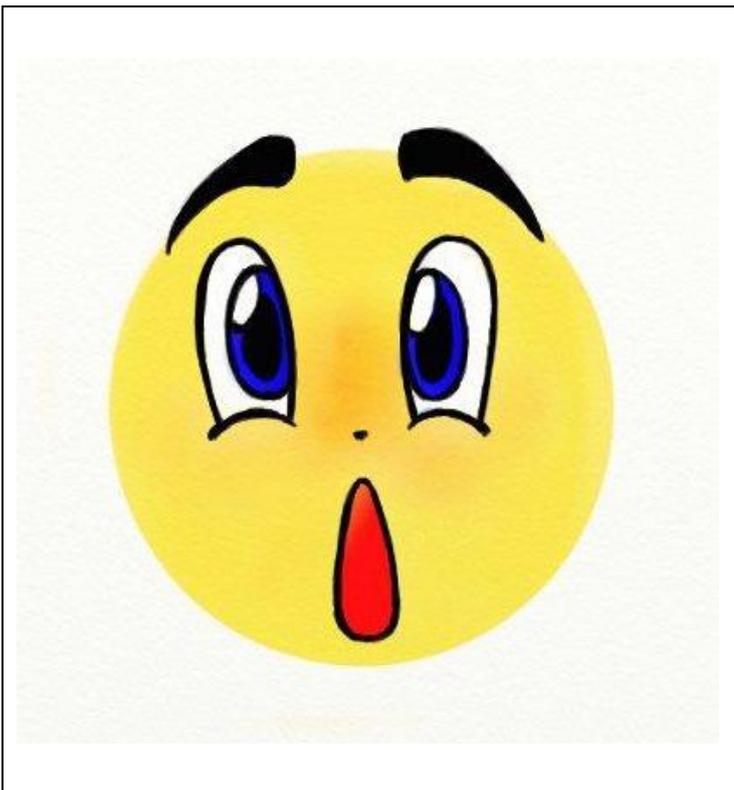
**FELICITÀ**



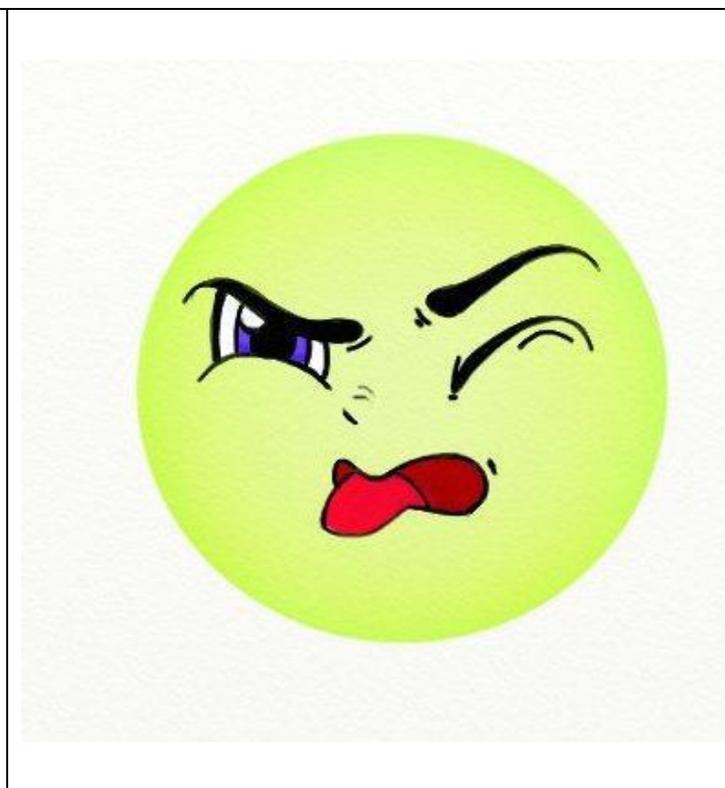
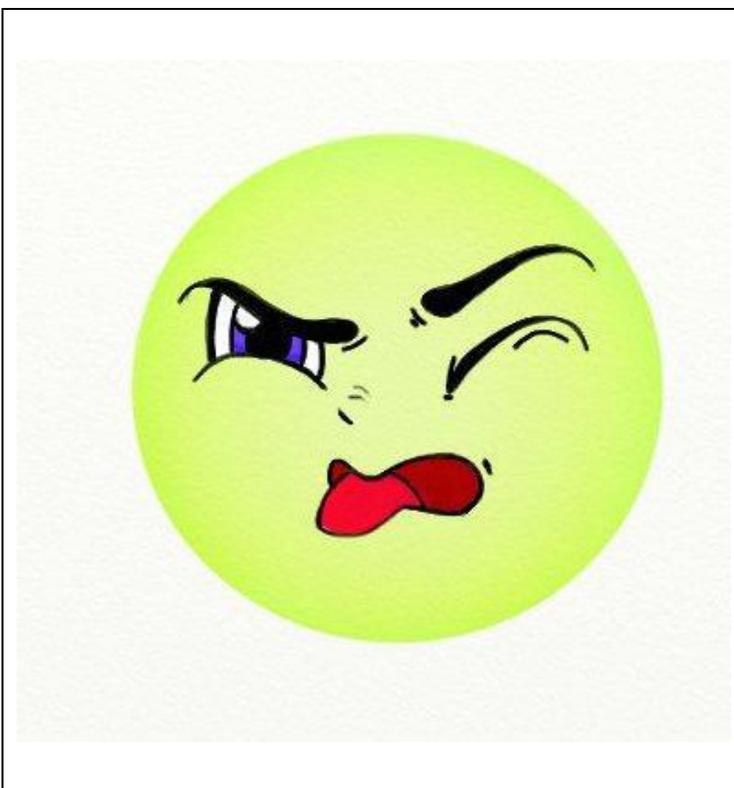
**PAURA**



**TRISTEZZA**



**SORPRESA**



**DISGUSTO**

