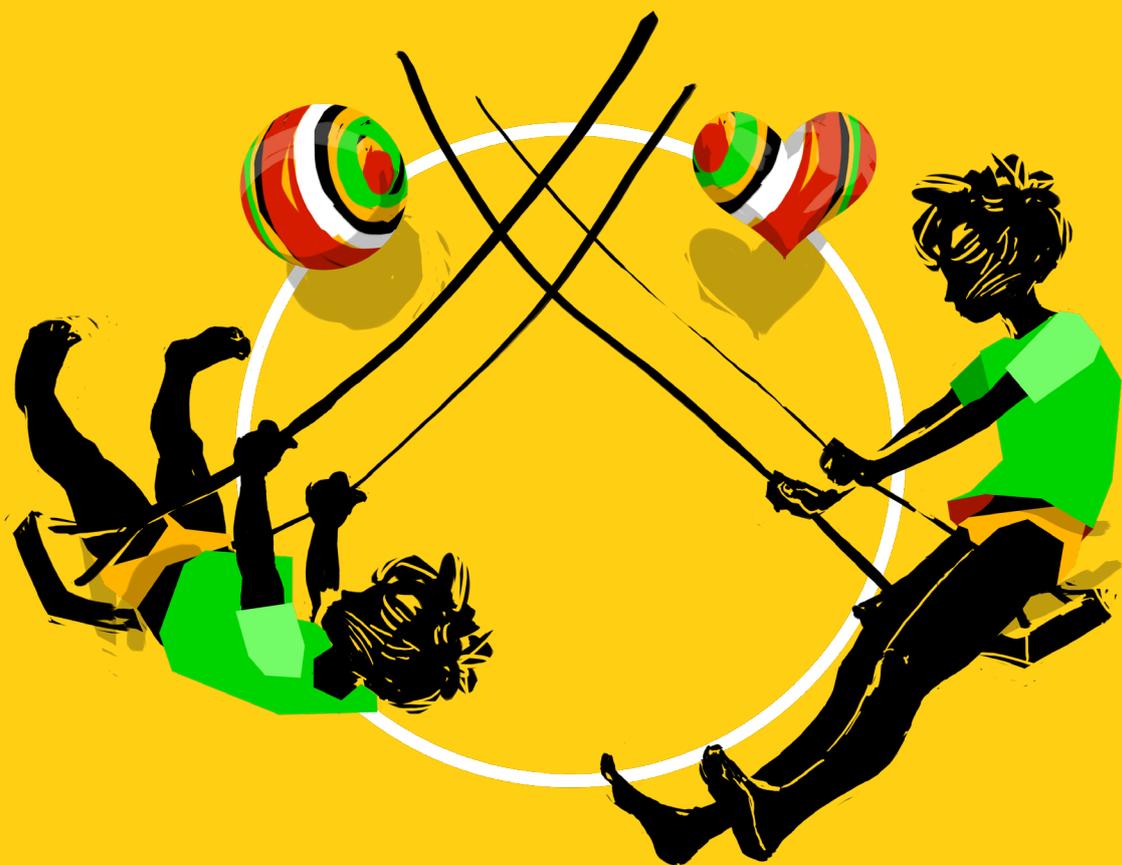


TUTTO CAMBIA!

Corpo, emozioni e relazioni

MANUALE INSEGNANTI



**Progetto di educazione affettiva e sessuale per le scuole primarie
a cura degli Spazi Giovani della Regione Emilia-Romagna**

Tutto Cambia! è un progetto rivolto ai bambini e alle bambine della scuola primaria, alle loro famiglie e al personale docente, che ha l'obiettivo di accompagnare allo sviluppo di competenze e informazioni riguardanti i cambiamenti della crescita relativi al corpo, alle emozioni, al rapporto con sé stessi e con le altre persone. Coinvolge direttamente i/le docenti delle classi quarte e quinte (ma è possibile anche anticipare alcune Unità alla classe terza) con il supporto di materiali didattici e di formazione specifica realizzata dagli operatori e dalle operatrici degli Spazi Giovani delle Aziende Sanitarie Locali. Tutto Cambia! valorizza anche il ruolo delle famiglie a cui viene presentato il percorso e viene restituita l'esperienza svolta dalle classi; viene loro eventualmente offerta anche la possibilità di approfondire alcuni temi dello sviluppo psicologico, relazionale e sessuale dei bambini e delle bambine. Il progetto si ispira a "[Spring Fever](#)", un progetto di educazione affettiva e sessuale realizzato nei Paesi Bassi - e riadattato anche in Gran Bretagna - basato sugli [Standard Europei per l'Educazione sessuale](#) dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Ufficio Regionale per l'Europa dell'OMS e BZgZ, 2010) e verificato nella sua efficacia e fruibilità in entrambi i Paesi (ResCon, research & consultancy Amsterdam, 2010 e Newby K.V. e Mathieu-Chartier S., 2018). Tutto Cambia! è stato sperimentato dal personale degli Spazi Giovani della Regione Emilia-Romagna tra il 2021 e il 2023 e si basa, oltre che su quelli proposti dall'OMS, sui principi suggeriti dall'[UNESCO](#) nel documento "International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach" del 2018. Si inserisce quindi tra le progettualità che promuovono una educazione affettiva e sessuale comprensiva, ovvero che può considerarsi "un processo basato sul curriculum di insegnamento e apprendimento sugli aspetti cognitivi, emotivi, fisici e sociali della sessualità. Mira a dotare i bambini e i giovani di conoscenze, abilità, attitudini e valori che consentiranno loro di: realizzare la loro salute, benessere e dignità; sviluppare relazioni sociali e sessuali rispettose; considerare come le loro scelte influenzano il proprio benessere e quello degli altri; e comprendere e garantire la protezione dei loro diritti per tutta la vita". Anche le più recenti ricerche italiane (Chinelli, et al. [2022](#)), ribadiscono l'importanza della diffusione di una capillare educazione affettiva e sessuale comprensiva - calibrata sui bisogni e sul grado di sviluppo psico-emotivo del target - sin dall'infanzia.

Ringraziamenti

Si ringrazia il personale degli Spazi Giovani delle Aziende Sanitarie Locali, il personale docente, le famiglie, le bambine e i bambini che - partecipando alla sperimentazione del progetto - hanno permesso di sviluppare e arricchire questo manuale. Grazie per aver dato forma al valore della crescita, della condivisione e del cambiamento. Tutto Cambia!

Per approfondire:

- Chinelli, A., Salfa, M. C., Cellini, A., Ceccarelli, L., Farinella, M., Rancilio, L., ... Tavoschi, L. (2022). Sexuality education in Italy 2016-2020: a national survey investigating coverage, content and evaluation of school-based educational activities. *Sex Education*, 23(6), 756-768.
- Newby K.V e Mathieu-Chartier S. (2018) Spring fever: process evaluation of a sex and relationships education programme for primary school pupils, *Sex Education*, 18:1, 90-106.
- ResCon, research & consultancy Amsterdam, november 2010 Projectnummer: 08/99 (2010) *Relationele en seksuele vorming in het basisonderwijs. Een effect - en procesevaluatie van de lespakketten 'Relaties & Seksualiteit' en 'Lekker in je vel'*.
- Ufficio Regionale per l'Europa dell'OMS e BZgZ. [Standard per l'educazione sessuale in Europa, Centro Federale per l'educazione alla salute](#) (2010), Colonia.
- UNESCO. [International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach](#) (2018), Parigi.
- UNESCO. [Global Education Monitoring Report-GEM](#) (2023), Parigi.

INDICE

Premessa	4
Sviluppo sessuale in bambini tra i 9 e gli 11 anni	5
Gli obiettivi del progetto	5
I contenuti	6
Pianificazione delle lezioni	7
I materiali	8
Fasi di progetto	9
Punti da considerare	10
Rispondere alle domande difficili e ai comportamenti sessuali in classe	10
Regole d'oro	12
UNITÀ 1 - Chi sono io?	14
UNITÀ 2 - La mia famiglia	19
UNITÀ 3 - Le mie amicizie	27
UNITÀ 4 - Le differenze di genere	32
UNITÀ 5 - Al sicuro onlife	41
UNITÀ 1 - Sto crescendo!	51
UNITÀ 2 - Mi piace!	61
UNITÀ 3 - Sì! o No!	69
UNITÀ 4 - Il mio corpo	84
UNITÀ 5 - Come nascono i bambini?	98

QUARTO ANNO

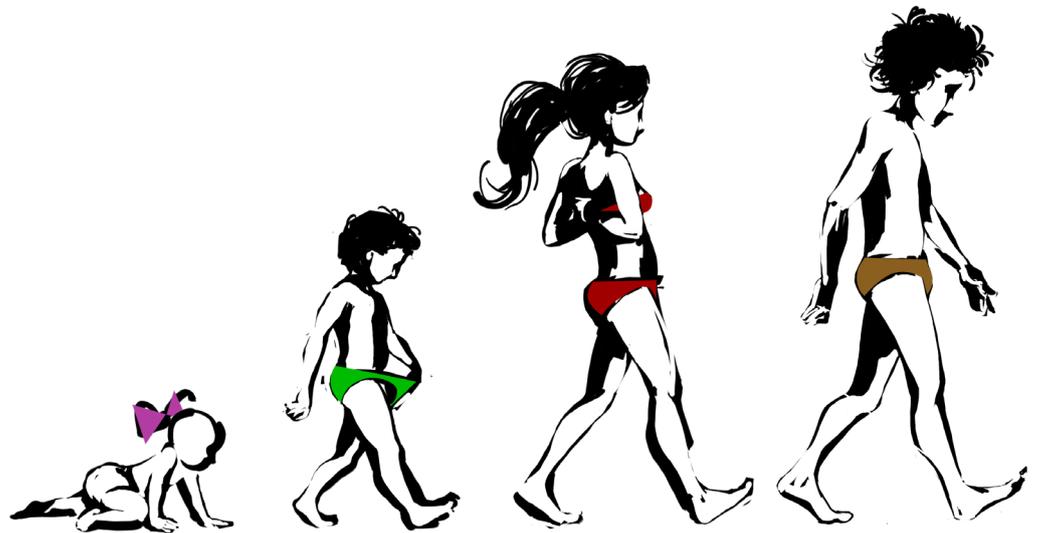
QUINTO ANNO

Premessa

È possibile trattare i temi legati alla crescita e allo sviluppo psico-sessuale nella scuola primaria? Sicuramente! Fin dall'infanzia i bambini e le bambine hanno vissuti ed emozioni relativi all'immagine di sé, alle relazioni amicali ed affettive con i familiari e con i coetanei, stringono legami importanti e talvolta si innamorano. Le figure adulte, però, non sempre sono a loro agio nel dare risposte o nel gestire le loro curiosità ed esperienze. I bambini e le bambine hanno tuttavia diritto ad avere informazioni corrette sui cambiamenti fisici, sulle relazioni, sulla sessualità e sulla salute.

La scuola può rispondere a questi bisogni fornendo informazioni, dialogando con serenità e offrendo un clima educativo sicuro, andando ad integrare e approfondire il ruolo della famiglia. Nella scuola primaria ci si confronta quasi quotidianamente con questioni che riguardano questi temi, per cui Tutto Cambia! intende facilitare il percorso evolutivo dei bambini e delle bambine aiutandoli ad acquisire, in modo adeguato alla loro età, conoscenze e competenze che li aiutino a crescere grazie al supporto del personale docente. In questo modo si può avviare un percorso istruttivo e divertente, utile a sviluppare atteggiamenti rispettosi e responsabili sia di sé che delle altre persone.

Il progetto, infine, intende contrastare i rischi che i bambini e le bambine corrono relativamente a situazioni di potenziale abuso o violenza. Promuovere la conoscenza di sé, delle altre persone e dell'importanza del rispetto e del consenso, aiuta una crescita sana e serena.



fiducia o potere, e questa attività ha lo scopo di gratificare o soddisfare i bisogni dell'altra persona. Può includere ma non è limitato a: indurre o obbligare un minore a partecipare ad una attività sessuale illegale; sfruttare il/la minore per prostituzione o altre pratiche sessuali illegali; sfruttare il minore per attività e materiali pornografici. L'abuso sessuale su minore è un fenomeno unico, che presenta dinamiche differenti rispetto all'abuso sessuale di adulti e pertanto deve essere trattato in modo particolare. Le caratteristiche principali dell'abuso su minore sono: uso raro di forza fisica e violenza; l'autore dell'abuso cerca di conquistare la fiducia del minore e di nascondere l'abuso; normalmente l'autore dell'abuso è una persona conosciuta e di cui il minore si fida; spesso si prolunga per settimane o addirittura anni; gli episodi sono ricorrenti ed aumento di invasività nel tempo. Il minore viene gradualmente coinvolto in una relazione che col tempo diventa sessuale; un terzo degli abusi sessuali su minori riguardano l'incesto o rapporti intrafamiliari."

In quanto insegnanti, qualora si fosse testimone diretto o indiretto di abusi su minore è necessario fare riferimento alle indicazioni ministeriali riportate di seguito.

Per approfondire:

- [Abusi sui minori: cosa deve fare l'insegnante](#) - Scuola.net
- [Alcune indicazioni per gli insegnanti](#) - Ministero della Salute

PIANIFICAZIONE DELLE LEZIONI

	UNITÀ 1	UNITÀ 2	UNITÀ 3	UNITÀ 4	UNITÀ 5
QUARTO ANNO	Chi sono io?	La mia famiglia	Le mie amicizie	Le differenze di genere	Al sicuro onlife
QUINTO ANNO	Sto crescendo!	Mi piace!	Sì! o NO!	Il mio corpo	Come nascono i bambini?

QUARTO ANNO

UNITÀ 1 • Chi sono io? aiuta a definire con maggior consapevolezza l'immagine di sé con pregi e limiti, a migliorare l'autostima e le relazioni positive con le altre persone.

UNITÀ 2 • La mia famiglia promuove una riflessione e un confronto sulle relazioni affettive, sulle diverse tipologie di famiglia e sui cambiamenti che avvengono nel rapporto con i familiari durante la pubertà.

UNITÀ 3 • Le mie amicizie facilita il riconoscimento delle caratteristiche di una buona relazione di amicizia e aiuta a gestire le incomprensioni tra pari.

UNITÀ 4 • Le differenze di genere promuove una riflessione critica sui modelli e stereotipi di genere.

UNITÀ 5 • Al sicuro onlife aiuta a conoscere e a riflettere sulle opportunità e sui rischi delle relazioni onlife: neologismo basato sulla contrazione dei termini "online" e "life", usato per descrivere l'esperienza che si vive in un mondo iperconnesso in cui la distinzione tra essere online o essere offline è sfumata.

QUINTO ANNO

UNITÀ 1 • Sto crescendo! aumenta le informazioni sui cambiamenti fisici ed emotivi che iniziano durante la pubertà.

UNITÀ 2 • Mi piace! aiuta a riflettere su innamoramento e amore e a conoscere che cos'è la sessualità.

UNITÀ 3 • SÌ o NO! aumenta la capacità di riconoscere e di gestire con assertività situazioni di contatto piacevoli e a chiedere aiuto.

UNITÀ 4 • Il mio corpo promuove la conoscenza dell'anatomia e della fisiologia degli apparati genitali.

UNITÀ 5 • Come nascono i bambini? aumenta le conoscenze relative a fecondazione, gravidanza e parto.

I MATERIALI

Il materiale di lavoro è composto da un manuale per il personale docente composto da dieci Unità da svolgere durante il quarto e il quinto anno della scuola primaria. Ciascuna Unità contiene le schede teoriche - i cui temi chiave sono indicati di seguito - per ciascun argomento con le informazioni principali che l'insegnante dovrebbe conoscere prima di affrontarlo; la descrizione di tutte le attività (esercizi) da proporre in classe con le relative schede allegate; possibili approfondimenti (libri e video) da utilizzare in classe ed eventuali materiali utili (pennarelli, fogli, ecc.). Qualora si decidesse di utilizzare i libri e/o i video suggeriti, si consiglia di leggere la breve sinossi presente e/o visionarli preventivamente in modo da valutare se siano adatti o meno al gruppo classe. Altri materiali in aggiornamento sono disponibili sul sito web www.wlamore.it/tutto-cambia/, in particolare alla sezione "[Giochi da ragazzi e ragazze](#)" (fascia d'età 8-10 anni). Ogni Unità si apre e si chiude con un testo (in corsivo) che l'insegnante può leggere o che può adattare in base alle sue esigenze o a quelle della classe.

Sebbene le dieci Unità siano state sviluppate per essere svolte nelle classi quarte e quinte, si può valutare la possibilità di introdurre alcuni argomenti anche a partire dalle terze; ogni insegnante potrà decidere quali temi trattare e potrà scegliere gli esercizi da proporre, adattandoli al livello di sviluppo, agli interessi, alle competenze dei bambini e delle bambine e in base alla propria preparazione o attitudine rispetto all'argomento. Per questo motivo, il titolo di ciascuna attività (esercizio) è affiancata da una breve descrizione dell'obiettivo di apprendimento (ad esempio "Attività 4.1.1 Le mie qualità (Riconoscere le proprie e altrui qualità)"). Le 10 Unità rispecchiano le quattro aree principali descritte sopra (immagine corporea/immagine di sé; riproduzione/famiglia; sviluppo sociale ed emozionale; assertività). Le attività proposte nelle Unità sono concepite in modo tale da raggiungere un adeguato equilibrio tra "conoscere" (conoscenze), "pensare" (atteggiamenti) e "essere capaci di" (competenze). Le lezioni sono adattate alle fasi di sviluppo dei bambini e delle bambine tra i 9 e gli 11 anni che, in questa fascia d'età, possono progressivamente lavorare sempre più autonomamente e/o in gruppo. Si consiglia di affrontare le Unità nella sequenza presentata, mentre gli esercizi all'interno delle stesse - compresa la lettura di testi e/o albi illustrati - possono essere proposti in modo elastico. Questo per garantire una certa flessibilità, permettendo di adattare la consegna alle caratteristiche della classe e al tempo disponibile. È importante predisporre una scatola dove, durante tutto il percorso, i bambini e le bambine possono mettere domande che non si sentono di fare davanti alla classe: sarà compito dell'insegnante trovare il modo e l'occasione per rispondere ad esse e affrontare il tema proposto. Nel caso in cui l'insegnante lo ritenga necessario, è possibile organizzare un incontro tra docenti e personale socio-sanitario per capire come trattare e/o approfondire determinati argomenti. È opportuno che l'insegnante crei in classe un'atmosfera serena, sicura e che affronti i contenuti attraverso attività coinvolgenti, che facilitino la discussione e il lavoro di gruppo in un clima empatico e privo di giudizi. L'insegnante è il centro su cui ruota l'intera classe: le sue competenze curriculari, relazionali e comunicative sono fondamentali per condurre il lavoro in modo efficace.

TUTTO CAMBIA!

QUARTO ANNO

UNITÀ 1

CHI SONO IO?

Obiettivi ▶

- Sviluppare una maggior conoscenza di sé, delle proprie caratteristiche e delle proprie qualità.
- Riconoscere e presentare le proprie caratteristiche e le proprie qualità positive.
- Riconoscere le caratteristiche e le qualità positive delle altre persone e imparare a inviare feedback positivi.
- Essere consapevoli che ciascuna persona è unica e possiede specifiche caratteristiche e qualità.

Esercizi ▶

4.1.1 - **Le mie qualità** (Riconoscere le proprie e altrui qualità)

4.1.2 - **Eccomi!** (Riflettere sulla propria identità, presentarsi)

4.1.3 - **Volersi bene** (Raccontare le proprie passioni)

4.1.4 - **La sagoma** (Riflettere su similitudini e differenze tra persone)

4.1.5 - **Frida Kahlo** (Ripensare il concetto di bellezza promuovendo l'unicità)

Schede ▶

Scheda di lavoro N. 4A - QUESTO/A SONO IO

Materiali ▶

- Fogli A4
- Pennarelli colorati
- Forbici
- Nastro adesivo
- Fogli A4 rossi
- Fogli grandi
- Riviste
- Fotografie portate da casa
- Dipinti di Frida Kahlo

Libri ▶

L'incredibile storia di Lavinia (Bianca Pitzorno, *Einaudi Ragazzi*, 2014)

Lavinia è una piccola fiammiferaia che riesce a sfruttare, da bambina intelligente quale è, lo strambo dono di una fata, un magico anello che trasforma tutto in caccia, in occasione di riscatto e fortuna. La sua vita cambia, migliora, ma Lavinia rischia di non sapere più chi è davvero: presunzione e cocciutaggine sono in agguato e possono portare a conseguenze nefaste.

Jane, la volpe & io (Isabelle Arsenault, *Mondadori*, 2014)

Helene si sente grassa e brutta, qualcuno l'ha anche scritto sui muri della scuola. Si sente una salsiccia e non ha nemmeno un'amica. Ha però un libro che ama leggere. Si tratta di *Jane Eyre* di Charlotte Brontë; con la testa china tra le pagine, Helene riesce a dimenticare tutto ciò che le sta attorno per cui anche il tanto temuto campeggio non sarà però così male come si aspettava.

Il libro dei grandi contrari (Oscar Brenifier, Jacques Després, *Il Saggiatore*, 2018)

Fra filosofia e psicologia il libro esprime i grandi interrogativi che aiutano a capire identità e diversità, in maniera molto semplice, con immagini suggestive.

Madelief. Lanciare le bambole (Guus Kuijer, *Camelozampa*, 2017)

È un susseguirsi di episodi corti appena qualche pagina, ma tutti ugualmente esilaranti, che raccontano ciò che accade ogni giorno: Madelief e i suoi amici giocano, guardano la televisione, chiacchierano moltissimo, provano a spiegarsi le cose del mondo attorno a loro e a comprendere cosa gli adulti desiderino e facciano. Succede che non sempre capiscano proprio tutto e che finiscano per fare scelte avventate.

Video ▶

[Se vogliamo cambiare il mondo](#) - Viral Videos

[Autostima](#) - Psicologia Animata

AUTOSTIMA, IMMAGINE DI SÉ, AUTOCONSAPEVOLEZZA

L'autostima è un costrutto in continua evoluzione che si comincia a costruire fin dai primissimi anni di vita e rappresenta il valore che ogni persona attribuisce a sé stessa. Questo valore si costruisce mediante i rimandi che le persone significative (familiari, insegnanti, pari) danno al bambino/a. Questa, quindi, dipende dalle informazioni che riceve su di sé dall'esterno, prima di diventare un valore che si attribuisce dall'interno. Ciò significa che per aiutare il bambino/a a costruire un'immagine positiva di sé, le figure adulte devono essere di supporto manifestando affetto, facendo sentire il bambino o la bambina amato/a. Anche vietando determinati comportamenti, indicandoli come sbagliati, senza dare giudizi di valore sulla persona (ad esempio "quello che hai fatto è sbagliato" e non "tu sei sbagliato" o "sei cattivo"). I bambini e le bambine con bassa autostima hanno sperimentato qualcosa che ha fatto interiorizzare loro l'idea di non essere all'altezza delle aspettative del contesto. Può trattarsi di un vissuto di deprivazione affettiva o trascuratezza in famiglie problematiche o in famiglie dove l'affetto non viene espresso in modo caldo ed accogliente, o esperienze che sono state interiorizzate in maniera distorta (come gelosie verso i fratelli o genitori poco presenti), che fanno pensare al bambino/a di essere sbagliato/a o di non meritare affetto.

Ricordiamo, inoltre, che buona parte dell'infanzia è caratterizzata da un tipo di pensiero definito "egocentrico": il bambino/a tende a responsabilizzarsi o colpevolizzarsi (ad esempio, un bambino può pensare che se il fratellino si è ammalato è colpa sua perché lo ha trattato male). Svalutarsi porta a crearsi delle aspettative negative, condizionando il pensiero e i comportamenti sostenendo uno scarso senso di autostima. Quest'ultima dipende dalle esperienze positive di efficacia che il bambino sperimenta giorno dopo giorno. Una buona autostima è sostenuta dai successi, dal senso di autoefficacia, dall'accettazione da parte del gruppo e dalla soddisfazione di aver realizzato le proprie potenzialità. Pertanto, è importante insegnare ai bambini e alle bambine a riconoscere le proprie abilità e ad individuare i propri limiti, sottolineando e rinforzando positivamente i loro successi. Promuoviamo il senso di responsabilità e stimoliamo l'espressione emotiva in maniera tale che possano imparare a riconoscere e gestire gli insuccessi e le emozioni negative che provano senza sentirsi sbagliati.

Introduzione:

"Ogni bambino e ogni bambina ha proprie qualità e talenti; ognuno è unico. Può accadere che talvolta tu ti senta insicuro/a e che non sappia bene quali siano i tuoi effettivi talenti e le tue qualità. È importante iniziare a scoprire chi si è e quali sono le proprie doti. È altrettanto importante volersi bene. Tutti i bambini e tutte le bambine hanno bisogno di ricevere complimenti e osservazioni positive su quello che sanno fare e fanno bene. Ogni bambino e ogni bambina è speciale. Questo è quello di cui parleremo oggi."

ESERCIZIO 4.1.1 - Le mie qualità

- ▶ Fornisci ad ogni bambino/a un foglio A4.
- ▶ Ognuno disegna la sagoma della propria mano sul foglio.
- ▶ Ognuno scrive al centro della mano una propria caratteristica positiva. Se gli aggettivi si ripetono, se ne possono elencare alcuni tra i quali la classe potrà scegliere. In questo modo si potranno anche imparare parole nuove. Ogni bambino/a viene aiutato/a a fissare il foglio di carta con la propria caratteristica personale sulla schiena. I bambini e le bambine vengono invitati a muoversi nella stanza, leggere i fogli sulla schiena dei compagni/e e ad aggiungere, in corrispondenza delle dita della mano, delle caratteristiche positive. Se necessario fornire alcuni esempi: M. è bravo ad ascoltare, S. è brava a disegnare, C. aiuta sempre gli altri, H. gioca bene a pallone, W. è autonomo nel fare i compiti, ecc.

UNITÀ 5

AL SICURO ONLIFE

Obiettivi ▶

- Conoscere l'uso che i bambini e le bambine (e gli adulti del loro contesto) fanno della rete.
- Riflettere sui possibili rischi e opportunità offerte dalla rete.
- Sapere come stabilire contatti sicuri onlife.
- Imparare a riconoscere le situazioni onlife ambigue o a rischio e come mettersi in sicurezza.
- Imparare a chiedere aiuto in caso di situazioni pericolose o ambigue onlife.

Esercizi ▶

4.5.1 - Cosa si fa onlife? (Riflettere sulle attività onlife)

4.5.2 - Condividere (Relazionarsi onlife)

4.5.3 - Cosa faresti se? (Come affrontare situazioni spiacevoli onlife)

4.5.4 - Scriviamo i nostri consigli (Stimolare la riflessione sui rischi e sullo stare bene onlife)

Schede ▶

Scheda di lavoro N. 4H - Situazioni

Scheda di lavoro N. 4I - Finite voi la storia

Scheda di lavoro N. 4L - Consigli per stare in rete

Scheda di lavoro N. 4L bis - Decalogo di netiquette

Materiali ▶

- Lavagna interattiva
- Pennarelli
- Cartelloni
- Fogli

Libri ▶

Il lupo furbo e il cavallino bullo

(Christian Stocchi, *Bur*, 2019)

La favola come strumento eterno per parlare ai bambini e strumento prezioso nell'introdurre al mondo digitale. Nelle centinaia di incontri nelle scuole, l'obiettivo dell'autore è quello di favorire un'educazione integrale al digitale, che sappia affrontare i delicati temi che vanno dal cyberbullismo alle dipendenze, dalle solitudini e le ansie sociali che derivano dalla rete ai comportamenti compulsivi, dalla tutela della privacy ai linguaggi utilizzati nei social.

Il web è nostro

(Anna Fogarolo, *Erickson*, 2016)

Luca, Lara e Matteo, grandi «smanettoni» ed espertissimi navigatori, inciampano purtroppo in qualche guaio. Ne usciranno più attenti e, di sicuro, veramente più esperti. Una divertente storia con dentro un piccolo manuale o, se volete, un piccolo manuale raccontato come una storia, con l'aiuto di fumetti, quiz e laboratori.

La guerra dei like

(Alessia Cruciani, *PIEMME*, 2018)

Racconta la storia di un ragazzo e di una ragazza di terza media vittime, per motivi diversi, di episodi di cyberbullismo. L'autrice, che ha scritto il libro in collaborazione con uno youtuber, attraverso il racconto vuole aiutare bambini e adolescenti a reagire, a dare voce alle loro paure, a far capire che essere bullizzati è un problema reale e serio e che pertanto non va né sottovalutato né minimizzato.

Video ▶

Penso Parlo Posto. Breve guida alla comunicazione non ostile

(Carlotta Cubeddu, Federico Taddia, *Edizione Il castoro*, 2019)

Cosa c'è di male se su Internet uso una identità falsa? Se online viene detta una bugia su una mia amica, cosa devo fare? Come riconosco una fake news? Fake news, hater e cyberbullismo sono termini ormai entrati nel vocabolario comune. Soprattutto in quello dei ragazzi, che sono molto spesso le prime vittime dell'uso improprio dei mezzi virtuali. Partendo dal «Manifesto della comunicazione non ostile» dell'associazione Parole O_Stili, attraverso schemi, domande, spunti ed esempi su come affrontare le situazioni più frequenti, questo libro vuole porsi come testo di riferimento per i ragazzi e le ragazze, ma anche per famiglie e figure educative.

[Il mio primo smartphone](#) - Consigli di utilizzo per bambini - Parole O_Stili

[I super errori \(6 episodi\)](#) - Generazioni Connesse

[Se mi posti ti cancello \(5 episodi\)](#) - Generazioni Connesse

[Cos'è la netiquette? Regole di comportamento su Internet per bambini](#)

Smile and Learn e Parole O_Stili

[Tecnologia responsabile per bambini](#) - Smile and Learn e Parole O_Stili

[Cosa sono le fake news? Consigli per riconoscerle - Fake news per bambini](#)

Smile and Learn e Parole O_Stili

[Cyberbullismo - Cosa puoi fare per evitare il cyberbullismo?](#)

Smile and Learn e Parole O_Stili

[Privacy online per bambini - Protezione e sicurezza su internet per bambini](#) - Smile and Learn e Parole O_Stili

CONSIGLI PER STARE IN RETE

1 Privacy

Condividere le proprie foto online può essere divertente ma anche rischioso: tutti possono vederle e, anche se le cancellassi, potrebbero essere già state scaricate e salvate senza che tu lo sappia. Ricorda che tutto quello che pubblichi (post, immagini, video, ecc.) resta online per sempre. Se condividi foto di altre persone, chiedi loro il permesso. Potrebbero non volere che le proprie immagini siano pubbliche. Una buona idea potrebbe essere quella di scegliere le foto che pubblichi insieme ai tuoi genitori che possono darti dei consigli utili (anche perchè solo a 14 puoi usare i social in autonomia!). Ricorda che condividere foto di nudo tue o di altre persone senza il loro permesso è punibile dalla legge!

2 Persone che non conosci

Avere un profilo social permette di stare in contatto con gli amici e di conoscere persone nuove. Non tutte le persone che si incontrano online, però, sono chi dicono di essere: possono essere adulti che si fingono bambini, sconosciuti che dicono di essere amici di amici, annunci pubblicitari o truffe. Qualcuno potrebbe chiedere foto, video e informazioni personali o inviare contenuti non richiesti. Oppure spingere a fare cose che non si vuole fare, minacciando o facendo regali e complimenti. Per questo è importante mantenere il proprio profilo privato, scambiarsi i contatti solo con chi si conosce. Se qualcuno ti dà fastidio, ti mette in imbarazzo, ti fa domande strane o fuori luogo, bloccalo/a e chiedi aiuto a un adulto di cui ti fidi.

3 Il gruppo online

Anche in rete si creano gruppi, così come a scuola, al parco, all'attività sportiva. In tutti i contesti valgono le stesse regole di convivenza: ognuno ha il diritto di esprimere la propria opinione, è importante ascoltare quello che l'altro/a sta dicendo prima di rispondere, bisogna pensare bene a quello che si vuole dire prima di parlare, non bisogna insultarsi o prendersi in giro. Se qualcuno viene preso in giro o maltrattato, è importante non restare in silenzio, ma intervenire in sua difesa e, se le prese in giro non finiscono, bisogna coinvolgere un adulto.

4 Parlane con un adulto

Può capitare che online succedano cose che ti mettono a disagio o ti fanno star male: qualcuno ti offende o ti invia immagini e contenuti per te imbarazzanti, ti chiede cose che un po' ti divertono e un po' di inquietano. Può non essere facile parlarne ma è indispensabile confidarsi con un adulto (genitore, insegnante o altre persone di cui ti fidi) per condividere i tuoi dubbi e il tuo malessere e vedere come affrontare questa situazione difficile.

TUTTO CAMBIA!

QUINTO ANNO

UNITÀ 1

STO CRESCENDO!

Obiettivi ▶

- Conoscere quali sono i cambiamenti fisici durante la pubertà.
- Imparare che questi cambiamenti avvengono in tempi e in modi diversi per ciascuno.
- Diventare consapevoli che ognuno ha caratteristiche fisiche specifiche diverse dagli altri.
- Diventare consapevoli che i cambiamenti corporei sono accompagnati da numerose emozioni.
- Imparare a riconoscere e comprendere le emozioni principali e le situazioni in cui emergono.
- Imparare che esistono sensibilità e abitudini diverse relative alla nudità e alla privacy.

Esercizi ▶

5.1.1 - I cambiamenti del corpo (Presentare i cambiamenti del corpo durante la pubertà)

5.1.2 - Lo sviluppo sessuale (Approfondire i processi dello sviluppo sessuale)

5.1.3 - Cambiano le emozioni (Riflettere sui cambiamenti emotivi)

5.1.4 - Il poster delle emozioni (Imparare a decodificare e verbalizzare le emozioni proprie e altrui)

Schede ▶

Scheda di lavoro N. 5A - Sagoma umana

Scheda di lavoro N. 5B - La pubertà nelle ragazze

Scheda di lavoro N. 5C - La pubertà nei ragazzi

Scheda di lavoro N. 5D - Lo sviluppo sessuale

- Fogli
- Penne

Libri ▶

Tutto cambia!

Sarah Savioli, *Feltrinelli*, 2021

Un bel giorno Martina si sveglia, si guarda allo specchio e nota che durante la notte il suo corpo è cambiato, ma anche la sua cartella, la strada, la scuola e tante cose intorno a lei non sono più le stesse! La bambina non si demoralizza, ma guarda con curiosità il mondo che non sta fermo un momento, cercando di adattarsi e trovando soluzioni sempre nuove.

Pasta di drago

Silvana Gandolfi, *Salani*, 2018

Andrew, turista quarantenne inglese a Kathmandu, viene in possesso di una pomata che promette l'eterna giovinezza. Andrew l'assaggia, ma si fa prendere la mano e mangia l'intero barattolo. Tutto sembra andare per il meglio finché non si accorge dell'inarrestabilità del processo che lo fa ringiovanire un anno al giorno. Il suo corpo cambia, diventa ragazzo, poi bambino, poi lattante e rischia di scomparire del tutto nel giro di pochi giorni. L'aiuterà una Dea Bambina che lo condurrà alla ricerca dell'unico rimedio possibile.

Le memorie di Adalberto

Angela Nanetti, *Giunti junior*, 2019

Adalberto è timido, mingherlino e sempre protetto da mamma, nonni e zie. La prima media insieme all'amico Gigi, corpulento ed esperto della vita, è l'occasione di diventare un "maschio come si deve".

Video ▶

La nudità che male fa?

Rose Haine, Guia Risari, *Settenove*, 2021

Un libro illustrato ispirato al principio della filosofia body positive con illustrazioni ad acquerello e inchiostro che celebrano i corpi di ogni colore, forma e dimensione. L'età ci cambia, alcune cose cambiano più velocemente di altre e alcune non cambiano affatto. Un albo per proclamare che tutti i corpi sono straordinari, che ciascuno di noi è unico e, per fortuna, inimitabile.

Tutto quello che devo sapere sul mio corpo

Pauline Oud, *Clavis*, 2019

Scopri tutti i segreti del corpo umano. Dalla testa ai piedi, conosci tutte le parti del corpo? Come te ne prendi cura? E che cosa fai quando sei malato? Con giochi divertenti e tante domande interessanti a cui rispondere! Un libro sul corpo umano, con anche un primo approccio alla sessualità, dal testo chiaro e interattivo.

I nati ieri e quelle cose lì. Ovvero tutto quello che i ragazzini vorrebbero sapere sul sesso (ma col cavolo che qualcuno glielo ha spiegato)

Laura Magni, Roberto Luciani, *Carthusia*, 2007

Quelli non proprio nati ieri, ma quasi, hanno mille idee per la testa sui fatti del sesso: i perché, i come, le leggende, le bugie, le paure, i confronti. E gli adulti non rispondono o sgridano, si imbarazzano oppure sono più complicati di un'enciclopedia! Come avvicinare i bambini a questo argomento in modo divertente e delicato? Raccontando loro la storia di cinque irresistibili "nati ieri".

Che cosa mi succede? (Ragazze)

Susan Meredith, Nancy Leschnikoff, *Edizione Usborne*, 2007

Il libro descrive con un linguaggio semplice e simpatico i cambiamenti fisici della pubertà. Fornisce consigli di base sull'alimentazione, l'igiene, la cura del corpo, il comportamento.

Che cosa mi succede? (Ragazzi).

Alex Frith, Adam Larkum, *Edizione Usborne*, 2007

Crescere è più facile se sai che cosa ti aspetta. Questo libro descrive, con un linguaggio diretto e comprensibile, i cambiamenti fisici e psicologici che attraverserai in uno dei periodi più importanti della vita: la pubertà.

[Cosa Succede Davvero Quando Raggiungi la Pubertà](#) - Il lato positivo

[La Pubertà in 2,25 minuti](#) - Scuole Medie - Tadi

[Le mie prime mestruazioni](#) - Freeda (testimonianze di giovani adulte)

ESERCIZIO 5.1.4 - Il poster delle emozioni

► Spiega ai bambini e alle bambine che quando ci succede qualcosa di piacevole o di spiacevole, dentro di noi proviamo qualcosa che viene chiamato emozione. Ogni emozione è fondamentale per il nostro benessere e per la nostra sicurezza.

Tutte le emozioni vanno bene e tutte le emozioni ci servono! Il poster delle emozioni ha come obiettivo allenare il/la bambino/a a nominare alcune tra le emozioni più comuni, disegnandole.

La paura

È un'emozione molto importante perché ci segnala un pericolo e serve a metterci in salvo con la fuga o con l'attacco, quindi ci permette di stare lontani dal pericolo e, inoltre, di cercare qualcuno che ci protegga e ci rassicuri con un abbraccio o con parole di conforto. Ricorda alla classe che ciascuno ha sempre il diritto di essere protetto/a!

La paura io la disegno così.

- E io di cosa ho paura?
- Cosa faccio quando ho paura?
- Cosa fanno gli adulti quando hanno paura?
- E io dopo cosa provo?

La rabbia

È un'emozione molto importante perché ti segnala che qualcuno o qualcosa ha ignorato i tuoi bisogni, desideri e ti dà una mano a metterti nella posizione di difendere e rivendicare i tuoi diritti.

La rabbia io la disegno così.

- Cosa mi fa arrabbiare?
- Cosa faccio quando sono arrabbiato?
- Cosa fanno gli adulti?
- E io dopo cosa provo?

La tristezza

È un'emozione molto importante perché ti segnala che c'è bisogno di un cambiamento e ti permette di riflettere su che cosa potresti fare per stare meglio. Non c'è niente di male se a volte ti viene da piangere!

La tristezza io la disegno così.

- Cosa mi fa essere triste?
- Cosa faccio quando sono triste?
- Cosa fanno gli adulti?
- E io dopo cosa provo?

La vergogna

È un'emozione che proviamo quando accade qualcosa che ci fa sentire diversi dagli altri o quando ci sentiamo giudicati o ci percepiamo meno capaci o meno apprezzati dei nostri amici.

La vergogna io la disegno così.

- Cosa mi fa vergognare?
- Cosa faccio quando mi sento in imbarazzo?
- Cosa fanno gli adulti?
- E io dopo cosa provo?

Il disgusto

Ci segnala qualcosa di moralmente o fisicamente negativo per noi e ce ne tiene lontani.

Il disgusto io lo disegno così.

- Cosa mi fa disgustare?
- Cosa faccio quando qualcosa mi disgusta?
- Cosa fanno gli adulti?
- E io dopo cosa provo?

La gioia

È un'emozione di fronte ad avvenimenti positivi e nasce quando i nostri bisogni e desideri sono stati soddisfatti.

La gioia io la disegno così.

- Cosa mi fa gioire?
- Cosa faccio quando sento la gioia?
- Cosa fanno gli adulti?
- E io dopo cosa provo?

Chiusura:

“Tutti cambiano durante la pubertà, sia nel corpo, sia nella mente, sia nella sfera emotiva e relazionale. I cambiamenti fisici non si possono controllare e possono provocare in qualcuno/a imbarazzo e insicurezza. Può essere di conforto sapere che quasi tutte le ragazze e i ragazzi si sentono in questo modo. Provate semplicemente a prendere confidenza con il vostro corpo, anche se a volte non vi piace o non corrisponde a quello che avreste voluto. Anche i cambiamenti che avvengono nella mente (pensieri nuovi) e nella sfera affettiva ed emotiva (sentimenti ed emozioni mai provate prima) possono creare incertezza e turbamento: parlarne con qualcuno di cui ci si fida può essere di grande aiuto. In questo tempo della vostra vita potrà succedere di essere più curiosi di conoscere il mondo esterno, di litigare un po' di più in famiglia, di fare le cose di testa vostra, di non sopportare regole e limiti. Col passare del tempo e con un po' di buon senso e di aiuto da parte delle persone che abbiamo accanto si può imparare ad accettarsi e a gestire al meglio affetti, pensieri ed emozioni.”

UNITÀ 3

SÌ! O NO!

Obiettivi ►

- Essere consapevoli che ognuno ha i propri confini personali e i propri desideri in riferimento al contatto fisico – corporeo.
- Capire quando qualcuno oltrepassa i propri confini personali ed imparare a distinguere i contatti fisici desiderati e piacevoli e quelli non desiderati e spiacevoli.
- Imparare ad esprimere chiaramente ciò che si desidera e ciò che non si desidera circa i contatti fisici.
- Imparare a chiedere aiuto quando qualcuno oltrepassa i confini personali e/o quando si sperimentano disagio, fastidio, paura e altre emozioni negative dovute a contatti fisici non desiderati.
- Comprendere che nessuno deve mai forzare qualcun altro a vivere contatti fisici che non desidera.
- Imparare a capire che se qualcuno fa qualcosa che per noi è sgradevole possiamo dire di no e chiedere aiuto.
- Comprendere che se si è a conoscenza di situazioni di molestia, violenza e abuso è necessario prendere posizione per difendere la/le vittima/e e far cessare la violenza.

Esercizi ►

5.3.1 - Che tipo di sensazione potresti provare se..?

(Imparare a riconoscere le emozioni positive, negative, neutre o poco chiare)

5.3.2 - Questo mi piace/questo non mi piace

(Imparare a riconoscere i contatti fisici piacevoli e spiacevoli)

5.3.3 - I quattro passi (Come rifiutare esplicitamente un contatto fisico indesiderato e chiedere eventualmente aiuto)

5.3.4 - Segreti buoni o pericolosi (Riconoscere la differenza tra segreti innocui e rischiosi)

Schede ►

Scheda di lavoro N. 5H - Faccina verde, rossa e arancione

Scheda di lavoro N. 5I - Che tipo di emozioni potresti provare se..

Scheda di lavoro N. 5L - Situazioni difficili

Scheda di lavoro N. 5M - Cinque passi

Scheda di lavoro N. 5N - Segreti buoni o pericolosi

Materiali ►

- Fogli
- Pennarelli (in particolare di colore verde, rosso, arancione)
- Bigliettini

Libri ►

Dai un bacio a chi vuoi tu! Impara il rispetto dei confini personali, tuoi e degli altri

(Rachel Brian, *De Agostini*, 2020)

Sei il re del tuo corpo! Forse non ci hai mai pensato, ma il tuo corpo è tuo, e tuo soltanto. Un manuale che con l'ironia e l'efficacia di un fumetto introduce i bambini al rispetto delle differenze e dei confini, propri e degli altri. Come possiamo comunicare cosa ci piace e cosa invece ci mette a disagio?

Parlarsi con rispetto. 10 moduli per educare alla comunicazione non violenta nella scuola primaria. Dal linguaggio del lupo a quello della giraffa.

(Schöllmann, E., Schöllmann, S., Kirchgessner, M., *Erickson*, 2018)

Tutti i bambini e le bambine si trovano spesso coinvolti/e in piccoli conflitti con i compagni, senza avere gli strumenti per affrontarli in modo adeguato. È dunque importante sostenerli fin dalle prime classi della scuola primaria, aiutandoli ad apprendere modi comunicativi empatici e rispettosi dell'altro e favorire così la "comunicazione non violenta".

La parola giusta

(Al Omari, N., Rosazza, R., *Il Ciliegio*, 2019)

Sam e il signor Bibò: due vicini di casa oggi finalmente tornati amici, ma per lungo tempo in contrasto tra loro. Sam si occupa di storie, il signor Bibò invece di mestiere fa il rilegatore e trasforma in bellissimi libri quelle storie piene di parole. Solo una parola però è stata in grado di far tornare l'armonia perduta: scusa!

Chiama il diritto, risponde il dovere

(Sarfatti, A., Riglietti, S., *Mondadori*, 2019)

Giocare con le parole può essere un modo per capire che un diritto violato è un sentimento ferito, che a ogni diritto corrisponde un dovere e che è proprio il dovere a garantire il rispetto dei nostri diritti. Così ogni filastrocca si trasforma in un piccolo inno alla libertà di fare le proprie scelte di vita e di lasciarle fare agli altri, nel rispetto reciproco.

Il tuo corpo è tuo

(Lucia Serrano, *Nube Ocho*, 2023)

Un libro per parlare di sessualità ai bambini e poter così trattare il tema dei limiti e della prevenzione di abusi e contatti indesiderati. Con l'aiuto e la consulenza di alcuni professionisti, Lucia Serrano in *Il tuo corpo è tuo* parla di sessualità e di prevenzione degli abusi nei confronti di bambine e bambini con un linguaggio semplice e diretto.

I confini personali mi rendono più forte: Libro illustrato per bambini sulla sicurezza personale e fisica, sullo spazio personale, sulle parti intime e sul consenso

(Elizabeth Cole, Lorenzo Lombardo, *Il mondo delle emozioni dei bambini*, 2023)

La storia del piccolo Nick è un libro sul consenso anche per bambini dai 3 anni splendidamente illustrato che i genitori possono leggere con i loro figli e figlie. In questo libro per bambini sul rispetto, il Piccolo Nick sperimenta diverse situazioni che lo mettono a disagio ma, una volta che lo dice ai suoi genitori, impara nuovi metodi per affrontare le situazioni.

Consenso, possiamo parlarne? Un libro su scelte, mutuo accordo e volontà

(Justin Hancock, Fuchsia MacAree, Laura Fontanella, *Settenove*, 2022)

Il consenso è qualcosa di più di un sì o un no. Vuol dire scegliere. Decidere con la propria testa e riconoscere l'incredibile potere che possiamo esprimere attraverso ogni nostra scelta. Consenso è domandarsi cosa vogliamo nella vita e aiutare anche le altre persone a essere più consapevoli del proprio potere e della capacità di ogni persona di decidere per sé. Consenso vuol dire libertà. Possiamo parlarne? In questa guida, l'autore ci spiega tutto sul consenso, dalla scelta di una pizza a quella di un saluto che non ci faccia risultare invadenti, al modo per dare e avere più opzioni di scelta nelle nostre relazioni affettive e sessuali. Con tanti suggerimenti utili per praticare il consenso tutti i giorni della nostra vita.

[Diritti dei bambini : Il consenso - rispetto delle differenze e dei confini, propri e degli altri](#)
- Letture Cariolina

[Consent for kids - Blue Seat Studio](#) ("Il consenso per bambini", in inglese con sottotitoli generati in italiano)

CONSENSO, PREVENZIONE DELLE MOLESTIE E DELL'ABUSO

Con l'avvicinarsi della pubertà le relazioni con i pari assumono un significato sempre più importante: le amicizie diventano “amicizie del cuore” o “per la pelle”, e possono trasformarsi in qualcosa di ancora più intenso ed esclusivo fino a divenire a volte dei veri e propri innamoramenti. Questi sentimenti possono essere difficili da comunicare perché ci si vergogna, non si sa come comportarsi, si teme di essere rifiutati. Sperimentare un rifiuto può essere doloroso e difficile.

Alcune persone possono reagire diventando insistenti, invadenti o addirittura violente. Essere rifiutati può anche far sentire sbagliati e senza speranza, ma è importante ricordare che tutti riceviamo dei “no” nella vita e che dai “no” si possono imparare molte cose su di sé e sulle relazioni. Quando si scopre che i sentimenti di amore sono ricambiati è tutto più semplice: si passa del tempo insieme, ci si scambiano delle attenzioni, si sta vicini, si può ricercare il contatto fisico, ci si può baciare e abbracciare. Si può avere quindi una relazione, ma succede anche che questa finisca: si tratta delle prime esperienze negative o dolorose che anche i/le più giovani possono dover affrontare. Il percorso di maturazione e crescita personale, che porta a riconoscere i propri segnali corporei, a tradurli in emozione per comunicarli efficacemente in una relazione, è appena iniziato.

Uno dei compiti evolutivi degli anni a venire sarà appunto quello di costruire relazioni di amicizia e di amore, appartenere ad un gruppo di pari, piacersi e trarre soddisfazione dall'essere apprezzati dagli altri. Ecco perché sin da giovani, ragazzi e ragazze, devono imparare a osservare sé stessi e a riconoscere i propri sentimenti; a capire il rapporto tra pensieri, sentimenti e reazioni; a dare un nome alle emozioni e imparare a regolarle (soprattutto la paura, la collera, la tristezza, l'imbarazzo e la vergogna); a comprendere i sentimenti e le preoccupazioni degli altri e provare ad assumere il loro punto di vista (cioè essere empatici); a saper ascoltare ed esporre il proprio punto di vista con chiarezza. Le ragazze e i ragazzi andrebbero aiutati a capire che le scelte che si fanno subiscono dei condizionamenti (da parte degli amici, della famiglia, dei media, ecc.) e che è fondamentale sapersi ascoltare e sapersi proteggere nel caso in cui una situazione generi sentimenti o emozioni sgradevoli. È importante che si impari a bloccare subito qualcuno che fa o dice qualcosa che mette a disagio.

Occorre sapere che a volte può essere una persona da cui ci si aspetta solo affetto e rispetto, qualcuno di più grande o di famiglia. È necessario, di fronte a queste situazioni, essere capaci di rifiutare discorsi o comportamenti in modo esplicito, allontanarsi, evitare di stare da soli con chi li sta importunando, chiedere aiuto ai famigliari o a una persona adulta di cui ci si può fidare. Gli adulti, dal canto loro, devono saper stare al fianco dei ragazzi con discrezione, favorendo le loro esplorazioni, ma sapendo anche riconoscere tutti quei comportamenti che appaiono impropri per l'età ed il contesto in cui si manifestano. Non sempre, infatti, bambini e bambine hanno la maturità o le risorse per chiedere esplicitamente aiuto nel caso abbiano subito molestie o abusi, anche perché spesso provano vergogna o si sentono in colpa.

Gli adulti devono prestare particolare attenzione alle conoscenze precoci, e quindi improprie rispetto all'età e ai contenuti sulla sessualità, alle esplicite fissazioni su tematiche di tipo sessuale, alle insinuazioni e battute a doppio senso che creano imbarazzo negli altri, ai disegni a contenuto sessuale, ad eventuali sintomi o segnali di disagio. Spesso, infatti, gli adulti sono portati, a causa dell'impatto emotivo che questi comportamenti suscitano, a ignorare, minimizzare o banalizzare, considerandoli espressione di “maleducazione”.

In realtà è davvero importante riuscire ad ascoltare, accogliere e comprendere i comportamenti impropri del/la bambino/a quando si manifestano: se da un lato ciò è necessario sul piano educativo e di gestione del gruppo, dall'altro è indispensabile per offrire uno spazio di dialogo, accettante ed empatico, per conoscere il vissuto del/la bambino/a e per trovare la strategia migliore per aiutarlo/a, laddove necessario. Se lo si ritiene utile, è meglio affidarsi a figure esperte in grado di aiutare non solo i/le più giovani, ma anche gli adulti del contesto. Infine è molto importante insegnare ai bambini e alle bambine che le situazioni di violenza e abuso sono eventi che ci coinvolgono tutti in prima persona. Essere spettatori, venire a conoscenza o sapere cose attinenti alla violenza fisica o sessuale e non fare nulla significa diventare complici di chi compie un reato. Non si può usare la scusa "sono fatti loro" perché se è vero che un litigio o un diverbio possono essere guardati con disinteresse e distacco, è altrettanto vero che la violenza (qualcuno che picchia, maltratta, usa qualcun altro per il proprio piacere e tornaconto) è un problema che riguarda tutti e tutte. Occorre parlare ad un adulto di cui ci si fida e raccontare ciò di cui si è (o si stati testimoni) e interrompere in questo modo quel silenzio che molto spesso sostiene e prolunga la violenza.

Introduzione:

Cammina per la classe e, in modo casuale, dai ad un bambino o ad una bambina un buffetto sulla guancia, ad un altro o un'altra una pacca sulla spalla, accarezza gentilmente la mano di qualcuno/a, oppure tira leggermente un orecchio o i capelli. Osserva come ciascuno reagisce e chiedi come si è sentito/a a seguito di quel gesto. Dici: *"Oggi parleremo di situazioni che riguardano il contatto fisico e corporeo tra le persone e cercheremo di capire quando questo contatto è piacevole o spiacevole. Tutte le situazioni di contatto corporeo generano delle emozioni che possono essere positive, negative, neutre o poco chiare. È importante capire cosa si prova nel momento in cui avvengono e comunicarlo in modo chiaro agli altri, specialmente nel caso in cui il contatto sia fastidioso. Ma come si fa?"*.

ESERCIZIO 5.3.1 - Che tipo di sensazione proveresti se..?

- ▶ Consegna a ciascun/a bambino/a la **Scheda di lavoro N. 5H** (faccina verde, rossa, arancione) o se preferisci fai disegnare loro su dei cartoncini le tre faccine colorate, che potranno essere ritagliate ed incollate su dei bastoncini e diventare delle palette per votare. Discuti con la classe la definizione di emozioni positive, negative, neutre o poco chiare. Spiega che se un contatto fisico ci fa piacere genera delle emozioni positive (contentezza, gioia, allegria, sorpresa ecc.). Se invece siamo sottoposti ad un contatto fisico spiacevole o non desiderato proveremo emozioni negative (rabbia, paura, imbarazzo, vergogna ecc.). Potremmo anche avere contatti neutri, che non generano in noi particolari emozioni. Infine ci possono essere contatti fisici che generano in noi emozioni non chiare come abbracci, baci, carezze che non abbiamo ricercato, né richiesto. Chiedi alla classe qualche esempio di contatti fisici con altre persone positivi, negativi o non chiari o neutri. Leggi poi ad alta voce le situazioni della **Scheda di lavoro N. 5I** e chiedi a ciascun/a bambino/a di alzare la faccina che esprime l'emozione provata per quel tipo di contatto fisico (la faccina verde per un'emozione positiva, rossa negativa, arancione neutra o non chiara).
- ▶ Puoi approfondire la discussione con queste domande:
 - C'è qualche contatto fisico e corporeo che è sempre positivo?
 - E qualche altro che è sempre negativo?
 - Dipende dalla persona che entra in contatto con noi?
 - Dipende dalle circostanze in cui avviene il contatto?
 - Un abbraccio è sempre bello oppure è negativo se si è arrabbiati?
 - Una carezza è sempre bella o ci possono essere carezze brutte?

CINQUE PASSI

Step 1

Dì chiaramente che non vuoi qualcosa e perché

Step 2

In modo calmo ripeti ciò che non vuoi e perché non lo vuoi. Se qualcuno non dovesse ascoltarti dopo lo step 2 e continua con ciò che per te è sgradevole passa allo step 3.

Step 3

Vai via dalla situazione

Step 4

Chiedi aiuto a qualcuno

Step 5

Grida forte, fuggi via, chiama il 113