

INDICE

1 CONOSCERE I PROPRI PUNTI DI FORZA 5

- Attività 1: La mia ruota della felicità 6
- Attività 2: La mappa mentale dei miei gusti 8
- Attività 3: Il mio stemma 10
- Attività 4: Brillante come un diamante..... 12
- Attività 5: La lista delle mie qualità 14
- Attività 6: Il mio ritratto cinese 15
- Attività 7: Il mio serbatoio di fiducia..... 16
- Attività 8: Sulle dita di una mano..... 17
- Attività 9: I miei gioielli interiori 18
- Attività 10: Le mie chiavi magiche 20
- Attività 11: Il manifesto dei sogni..... 21
- Attività 12: Le domande del manifesto dei sogni.....22

2 ASCOLTARE E UTILIZZARE IL PROPRIO CORPO 23

- Attività 13: Il calore calmante..... 24
- Attività 14: La postura di chi è sicuro di sé .. 25
- Attività 15: Ci facciamo una risata? 26
- Attività 16: La palla al piede..... 27
- Attività 17: La doccia immaginaria 28
- Attività 18: La corazza protettrice..... 29
- Attività 19: Il termometro delle paure..... 30
- Attività 20: Il fiore dei cinque sensi 32
- Attività 21: Mi fido delle mie emozioni 33
- Attività 22: Imito gli animali che danno forza 34
- Attività 23: Do energia alle mie qualità 35
- Attività 24: La visualizzazione del sole 36

3 SAPERSI (E RENDERSI) CAPACI..... 37

- Attività 25: Il diario dei miei successi 38
- Attività 26: La scala dei più piccoli passi possibili.....40
- Attività 27: La scala dei miei sogni 42
- Attività 28: L'arcobaleno delle mie risorse.. 44
- Attività 29: Un po' di creatività..... 46
- Attività 30: Mi lancio una sfida 48
- Attività 31: Le mie domande stimolanti 49
- Attività 32: Una missione per il mio cervello 50

4 SUPERARE LA PAURA DI NON FARCELA ... 51

- Attività 33: I miei pensieri positivi 52
- Attività 34: Il gioco degli errori 54
- Attività 35: Le difficoltà del passato 55
- Attività 36: I labirinti dell'intelligenza 56
- Attività 37: Le mie citazioni da colorare..... 58
- Attività 38: I tre disegni.....60
- Attività 39: Mi do degli obiettivi 62

5 FARE RICORSO ALLE RISORSE ESTERNE.. 63

- Attività 40: Mi vedo con gli occhi dei miei amici..... 64
- Attività 41: Le persone che mi vogliono bene 65
- Attività 42: I miei eroi e le mie eroine 66
- Attività 43: Le carte della gentilezza 67
- Attività 44: I petali della felicità 68
- Attività 45: Il gioco dell'autostima 69
- Attività 46: Le sette chiavi della fiducia..... 70

SCHEDE DA RITAGLIARE

Conoscere i propri punti di forza



L'autostima dipende in larga parte dal grado di conoscenza di se stessi e dalla consapevolezza delle proprie qualità. Affrontare un compito utilizzando solo le proprie forze aumenta il grado di impegno, il risultato e la vitalità. Conoscere le proprie potenzialità è fonte di accrescimento.

Ogni bambino possiede risorse interne e qualità personali. La questione non è sapere se un bimbo è intelligente o no, ma sapere in che modo è intelligente. A volte un bambino non è consapevole delle proprie forze, qualità e competenze.

Le attività che proponiamo in questa sezione mirano a rivelargliele, affinché diventi consapevole di avere dentro di sé dei tesori e di poterli utilizzare anche per dare un contributo positivo al mondo.

Attività 1: La mia ruota della felicità

Raccontare quello che ci è piaciuto e ci ha reso felici consente di radicare in noi queste esperienze piacevoli e di farle diventare risorse per tutta la vita.



TEMPO: 10 minuti. **MATERIALE:** la ruota da ritagliare alla fine del libro. **PARTECIPANTI:** da solo o in più persone (in famiglia, in classe, tra amici).



Tocca a te!



- 1 Apri il libro alla fine e ritaglia la ruota della felicità.
- 2 Sistemati comodamente, poi leggi le domande e rifletti su ciò che c'è scritto.
- 3 Quando ti senti pronto, rispondi a queste domande:

- Qual è stata la mia gioia più grande?
- Che cosa mi ha sorpreso?
- Di che cosa vado fiero?
- Che cosa ho imparato?
- Che cosa ho creato/inventato?
- Che cosa ho trovato bello?
- Quali atti d'amore o d'amicizia ho regalato?
- Quali atti d'amore o d'amicizia ho ricevuto?
- Che cosa mi ha fatto ridere?

Perché questa attività?

L'obiettivo di questa attività è di farti prendere coscienza dei piccoli e grandi momenti di felicità che si nascondono nel quotidiano. Ogni sera, ogni fine settimana o alla fine di ogni mese, puoi provare a rispondere a queste domande per rendertene conto. Imparerai a farti valere, riuscendo a comunicare ciò che è importante per te. Il fatto che ti possa risultare difficile rispondere a certe domande è normale. Prenditi il tempo per riflettere e troverai di sicuro qualche cosa da dire! Puoi rispondere alle domande anche in un ordine diverso e saltarne una se non hai voglia di affrontare un certo argomento.

Consiglio ai genitori

Questa attività, ispirata alla psicologia positiva, invita i bambini a farsi delle domande per sentirsi meglio nella vita quotidiana. Queste poche domande potranno anche fungere da guida nel quotidiano per un confronto con i bambini, rafforzando così il legame con loro.

- 4 Puoi utilizzare questa ruota come una sorta di rituale per finire bene la giornata, o alla fine della settimana o anche di ogni mese, per fare il bilancio del periodo trascorso.

Variante

Puoi utilizzare questa ruota con tutti i membri della famiglia. Quando vi ritrovate insieme in un momento di calma, puoi tirarla fuori e ognuno risponde a turno.



2

Attività 13: Il calore calmante

L'idea di calore evoca tranquillità: il più delle volte una sensazione di calore ha effetto rasserenante. Per esempio, non diciamo di un gesto affettuoso che ci «scalda il cuore»?

TEMPO: 2 o 3 minuti. MATERIALE: nessuno.
PARTECIPANTI: da solo

Tocca a te!



- 1 Metti le mani al centro del tuo torace (all'altezza del petto) e respira normalmente.
- 2 Immagina che le tue mani infondano calore in tutto il tuo corpo.
- 3 Ripeti più volte, sentendo bene il calore che si propaga dalle mani al petto e che si diffonde in tutto il tuo corpo.

Variante

Si possono anche posare le mani calde sulle guance o sugli occhi, lasciandovele qualche istante e sentendo bene la sensazione di calore calmante che si spande sul viso.



Perché questa attività?

La sensazione di calore segnala al tuo corpo che può distendersi. È dunque un messaggio che mandi a te stesso, per calmarti: il mio corpo è calmo, o si calma. Tutto va bene. Tutto andrà bene.

L'ansia modifica il flusso del sangue nel corpo. Quindi è possibile, all'inverso, modificare il flusso del sangue per intervenire sul livello di ansia e rafforzare la fiducia in se stessi.



Consiglio ai genitori

Per giocare con la sensazione del calore, si può chiedere al bambino di sfregarsi con forza le mani una contro l'altra per riscaldarle, oppure di passarle sotto l'acqua tiepida (facendo attenzione che non sia troppo calda).

2

Attività 14: La postura di chi è sicuro di sé

Avere l'aspetto di una persona sicura di sé può aiutare quando si viene messi alla prova. Basta crederci!

TEMPO: 5 minuti. MATERIALE: uno specchio.
PARTECIPANTI: da solo.

Tocca a te!



- 1 Davanti allo specchio, adotta la postura di una persona sicura di sé.
 - I piedi devono essere ben appoggiati a terra.
 - Il petto è ben aperto e libero, le spalle leggermente all'indietro.
 - Il mento dev'essere leggermente alzato e le mani posate sui fianchi.
 - Non dimenticare di sorridere!
- 2 Respira lentamente e profondamente, senti bene il tuo petto che si solleva.
- 3 Osservati mentre sorridi a te stesso.
- 4 Mantieni questa posizione per qualche secondo e osservati bene per ricordarti questa impressione di sicurezza.

Perché questa attività?

Prima di un momento importante (un compito in classe, una competizione sportiva...), rimanere qualche minuto nella posizione di chi è sicuro di sé invia al cervello il messaggio che hai la situazione sotto controllo.

Al momento di prendere la parola, stai attento a rallentare il flusso delle tue parole (più parli lentamente, meno rischi di farfugliare). Puoi anche guardare i tuoi interlocutori dritto negli occhi, ricordando di tenere il mento in alto per non abbassare la testa.



Consiglio ai genitori

I bambini possono rafforzare la fiducia in se stessi anche con un tipo di abbigliamento in cui si sentono bene, che dia loro sicurezza.

5

Attività 40: Mi vedo con gli occhi dei miei amici

È difficile parlare delle proprie qualità... Mentre è abbastanza semplice vedere quelle dei nostri amici. E allora, perché non chiederlo a loro?



TEMPO: 20 minuti. MATERIALE: nessuno.
PARTECIPANTI: due persone.

Tocca a te!



- 1 Chiedi a uno dei tuoi amici di sedersi con te per qualche minuto.
- 2 A turno, ciascuno parlerà dell'altro e delle ragioni per cui siete amici.
- 3 Mentre uno parla, l'altro deve ascoltare senza interrompere.

Variante

Questo esercizio si può fare in presenza di un adulto disponibile e neutrale, che potrà porre qualche domanda per indirizzare e stimolare la discussione.

«Che cosa vi ha portati ad essere amici?»
 «Puoi dirmi che cosa ti piace in lui/lei?»
 «Che cosa è capace di fare bene, che anche a te piacerebbe saper fare?»
 «Ha mai fatto qualche cosa che ti è piaciuta, ti ha colpito o ti ha fatto ridere?»
 «Che cosa pensi che gli/le piaccia di te?»
 «Il fatto di conoscerlo/a ti ha permesso di fare delle cose che altrimenti non avresti fatto? Quali?»

Perché questa attività?

Nella routine quotidiana non sempre abbiamo consapevolezza del nostro valore agli occhi degli altri. Niente come questo esercizio per dimostrarti a che punto gli altri abbiano una buona stima di te, ammirino le tue qualità e invidino i tuoi talenti! Essi mettono in risalto cose buone che già sapevi di te, ma anche cose che invece ignoravi.

Attraverso questo esercizio, ti renderai conto che sei apprezzato e che tu hai molto da dare agli altri. Quando ti vedi attraverso lo sguardo dell'amicizia, ritrovi la fiducia in te stesso!

Consiglio ai genitori

Al termine dell'esercizio, potete incoraggiare il bambino a riformulare ciò che ha ascoltato e compreso: «Che effetto ti fa ascoltare il tuo amico che dice questo di te? Che cosa hai imparato su di te? Mi puoi raccontare di un'occasione in cui hai dato prova di una qualità menzionata dal tuo amico?»

Attività 41: Le persone che mi vogliono bene

Quando ci sentiamo amati, abbiamo anche più fiducia in noi stessi. Sapere di poter contare sulle persone che ci amano fa davvero la differenza!

TEMPO: 10 minuti. MATERIALE: un foglio e delle matite.
PARTECIPANTI: due o più (di cui un adulto che legge).

Tocca a te!



- 1 Pensa a tutte le persone che ti incoraggiano, che per te contano, che ti fanno sentire bene, che hanno fiducia in te e nella tua intelligenza, che conoscono le tue qualità, che ti comprendono... Queste persone sono i tuoi più grandi fan e chiunque può esserlo: i tuoi genitori, i nonni, tuo fratello o tua sorella, i cugini, gli amici, la tua maestra, i tuoi vicini...
- 2 Prendi un foglio e scrivi come titolo: «Le persone che mi vogliono bene». Poi disegna tutte le persone che ti amano. Se vuoi, puoi scrivere di fianco il loro nome.
- 3 Fermati ogni volta che hai finito un disegno e ripensa a una volta in cui la persona che hai appena disegnato ti ha fatto sentire bene, amato, incoraggiato. In quale occasione è successo? Che cosa ti ha detto?

Perché questa attività?

Quando sai di poter contare su persone che ti vogliono bene, ti sostengono e ti comprendono, allora sai che puoi confidare loro le tue tristezze e le tue pene. Sai che saranno sempre lì per te e che potrai piangere sulla loro spalla. E questo fa davvero bene!



Consiglio ai genitori

L'autostima dei bambini si costruisce attraverso relazioni incoraggianti e viene data dagli altri (in primo luogo i genitori, poi le altre persone intorno). Il più grande messaggio d'amore da trasmettere a vostro figlio è di avere fiducia nelle proprie capacità.

5

Attività 1: La mia ruota della felicità (p. 6)



MATERIALE

- Un paio di forbici
- Un fermacampione (fermaglio metallico con due gambe divaricabili)

ISTRUZIONI

1. Ritaglia la ruota e la freccia
2. Pratica un foro al centro della ruota e alla base della freccia
3. Posiziona la freccia sulla ruota e fissala a essa facendo passare il fermacampione nei due fori e poi divaricando le due gambe