



Nome dell'attività: Il mio albero delle risorse

Fascia d'età: 8–10 anni

Durata: 40 minuti

Risultati di apprendimento / Obiettivi:

- Aiutare gli alunni a riconoscere le proprie strategie di coping.
- Identificare le risorse interne ed esterne.
- Sostenere la resilienza emotiva.

Materiali:

- Fogli stampati con l'immagine di un albero (tronco già disegnato, rami vuoti).
- Matite colorate/adesivi.

Guida operativa (per l'insegnante):

1. L'insegnante prepara i fogli con l'immagine dell'albero già stampata.
2. Scrive "Io" sul tronco.
3. Consegna a ciascuno alunno l'immagine dell'albero.
4. Fa da modello agli alunni fornendo un esempio (ad es. "Sul mio albero delle risorse ho i libri da leggere e il gioco con i miei amici").
5. Chiede loro di scrivere o disegnare sui rami le risorse che li rendono più forti (amici, famiglia, attività preferite, strategie di coping).
6. Gli studenti che non desiderano condividere i propri vissuti non vengono forzati: possono semplicemente disegnare.
7. Gli studenti che lo desiderano condividono il proprio lavoro che viene poi esposto sulla bacheca della classe.

8. Esempi di domande che l'insegnante può porre riguardo alle risorse da scrivere sui rami dell'albero:
"Chi ti sostiene quando stai attraversando un momento difficile?"
"Quale attività ti rilassa?"
"Cosa fai quando ti senti forte/forte dentro?"
9. Durante lo svolgimento dell'attività, l'insegnante deve osservare attentamente i bambini, prestando particolare attenzione a eventuali segnali negativi. Se si nota un comportamento preoccupante (ad esempio: apatia, reazione eccessiva, mancata collaborazione, ecc.), l'insegnante deve annotarlo e segnalarlo al servizio di orientamento e supporto psicologico.

Risultati attesi:

- Gli alunni visualizzano i propri punti di forza e le proprie fonti di sostegno.
- Aumenta la consapevolezza delle strategie di coping.
- Si rafforza la rete di supporto sociale.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Ottenere il consenso: i lavori degli alunni devono essere approvati prima di essere esposti sulla bacheca della classe. I lavori degli alunni che non desiderano partecipare vengono mantenuti riservati. Questo approccio fa sì che i bambini percepiscano il rispetto del proprio spazio personale.
- Dare un riscontro positivo: al termine dell'attività, viene valorizzato il contributo di ciascuno alunno. Frasi come "I punti di forza di ognuno sono diversi, ma tutti hanno un grande valore" contribuiscono a creare in classe un clima inclusivo e di sostegno reciproco.