



Nome dell'attività: Il mio diario emotivo sulla perdita

Fascia d'età: 8–10 anni

Durata: 40 minuti

Obiettivi di apprendimento:

- Consentire agli alunni di riconoscere i propri sentimenti e pensieri riguardo alla perdita.
- Offrire loro l'opportunità di esprimere le proprie emozioni attraverso la scrittura oppure il disegno.
- Sostenere gli alunni nell'esternalizzare le proprie emozioni in modo sicuro e appropriato durante il processo di elaborazione del lutto.

Materiali:

- Fogli a righe oppure bianchi.
- Matite colorate.
- Facoltativo: piccoli quaderni (per dare agli studenti la sensazione di un vero e proprio diario).

Linee guida per l'applicazione (per l'insegnante):

1. L'insegnante spiega il concetto di diario con un breve esempio:
"Un diario è come un quaderno speciale in cui possiamo scrivere o disegnare ciò che ci passa per la mente e come ci sentiamo."
2. Agli studenti vengono fornite le seguenti indicazioni:
"Ora, pensando a una situazione ad un oggetto oppure ad una persona che avete perso oppure che vi manca molto potete scrivere oppure disegnare su questo foglio le emozioni che vi vengono in mente."
3. Domande guida per gli studenti che incontrano difficoltà nella scrittura:
 - "Quali emozioni ti vengono in mente quando ci pensi?"
 - "Cosa ti verrebbe da dire quando lo ricordi?"
 - "Ti va di fare un disegno per esprimere questo sentimento?"

4. Al termine dell'attività, gli alunni che desiderano condividere il proprio lavoro con la classe possono farlo mentre gli altri possono mantenerlo personale.
5. Durante lo svolgimento dell'attività l'insegnante dovrebbe prestare particolare attenzione agli studenti che manifestano emozioni negative. Qualora venissero osservati comportamenti degni di nota (ad esempio apatia, reazione eccessiva, difficoltà di collaborazione, ecc.), l'insegnante dovrebbe prenderne nota e segnalarli al servizio di orientamento e consulenza psicologica.

Risultati attesi:

- Gli alunni esprimono i propri sentimenti riguardo alla perdita attraverso semplici frasi o disegni.
- Trovano l'opportunità di esternalizzare le proprie emozioni in un clima di ascolto e fiducia reciproca durante il processo di elaborazione del lutto.
- Gli studenti possono rendersi conto che anche altri stanno vivendo sentimenti simili.

Suggerimenti per l'insegnante:

- Offrire la possibilità di scegliere tra disegno e scrittura consente a ciascun bambino di esprimersi attraverso il canale in cui si sente più a proprio agio.
- Non forzare la condivisione: lo studente ha il diritto di mantenere privati i propri contenuti.
- È opportuno favorire un clima di ascolto e fiducia reciproca, ricordando agli studenti che quanto scritto ha carattere personale.
- Poiché questa fascia d'età è particolarmente vulnerabile al bullismo è importante creare un ambiente rispettoso e accogliente per tutti.
- Accostarsi alle emozioni espresse dai bambini nei loro scritti senza giudizio e con empatia: fanno tutte parte del naturale processo di elaborazione del lutto.