



Primaria

Ricarichiamo le batterie dell'autostima!

CITTADINANZA DIGITALE

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ

EMOZIONI



ARGOMENTO

- Cittadinanza digitale
- Consapevolezza e responsabilità
- Emozioni

MATERIA

- Area Artistico-Espressiva
- Educazione Civica
- Area Umanistico-Letteraria
- Area Scientifica-Tecnologica Matematico

COMPETENZE CHIAVE

- Competenza digitale
- Competenze sociali e civiche
- Comunicazione nella madrelingua

PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

- 01. Virtuale è reale
- 08. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare

DOMANDE FONDAMENTALI

- Cos'è l'autostima?
- Come mai è così importante?
- Le parole hanno un peso sulla nostra autostima?

SVOLGIMENTO



Per lo svolgimento di questo step utilizza un dizionario/motore di ricerca e delle letture sul tema dell'autostima a discrezione dell'insegnante

L'insegnante introduce il concetto di autostima a partire dalla lettura della definizione sul dizionario. È come una forza che abbiamo dentro di noi, che ci aiuta a conoscerci, a capire chi siamo e a trovare le energie per rispondere al mondo che ci circonda. Insomma, l'autostima è il nostro caricabatterie. È costituita da tanti piccoli pezzi: le nostre caratteristiche, le nostre qualità, ciò che siamo bravi/e a fare, ciò che ci piace fare, il nostro carattere...

Se ne abbiamo poca, diventa difficile avere le giuste energie, ma se è ad un buon livello possiamo arrivare dove vogliamo! L'autostima è collegata anche alla scelta delle parole che usiamo per descrivere noi stessi/e e alle parole che usano gli/le altri/e per descriverci.

Ancora una volta, prendendoci cura delle parole possiamo prenderci cura anche di noi stessi/e. E poi, ovviamente, questo vale anche per chi ci circonda: se usiamo parole gentili e positive, riusciremo a donare energia anche a chi ci sta vicino. Questo riguarda anche il mondo virtuale: le nostre parole possono dare o togliere energia, anche se invece di dirle le scriviamo in un messaggio o le pronunciamo al telefono!

Il mio caricabatterie

30'

Per lo svolgimento di questo step utilizza cartoncini, colori

A questo punto, l'insegnante chiede a ogni alunno/a di realizzare il proprio caricabatterie, proprio come quelli che vengono usati per cellulari, pc e tablet. Ognuno/a sarà dotato/a di un cartoncino rigido (ad es. una parte di una scatola di cartone) e dovrà disegnare la sagoma di un caricabatterie.

All'interno di questa sagoma, ciascuno/a riporterà le parole che ritiene capaci di "ricaricare le batterie": quali parole o frasi ti aiutano a sentirti pieno/a di energie?

L'insegnante potrebbe suggerirne alcune, che siano attinenti a capacità e qualità. Ognuno/a le riporterà dunque, personalizzando il proprio caricabatterie come preferisce.

Le parole risucchia energie

15'

Per lo svolgimento di questo step utilizza un cartellone A5

- 1. Virtuale è reale**
Dico o scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.
- 2. Si è ciò che si comunica**
Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.
- 3. Le parole danno forma al pensiero**
Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare**
Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.
- 5. Le parole sono un ponte**
Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.
- 6. Le parole hanno conseguenze**
So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.
- 7. Condividere è una responsabilità**
Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.
- 8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare**
Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.
- 9. Gli insulti non sono argomenti**
Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.
- 10. Anche il silenzio comunica**
Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

paroleostili.it

Al termine della realizzazione dei caricabatterie, l'insegnante chiederà ad alunni/e di leggere alcune delle parole che hanno individuato.

A partire da queste, verrà stilata una lista di frasi e parole che tutta la classe ritiene "risucchia energie": esse sono ad esempio quelle che, come suggerisce il principio 8 del Manifesto della comunicazione non ostile, non sono rispettose delle altre persone.

È importante ricordare che non siamo tutti/e uguali e che ciascuno/a di noi è unico/a: per questo motivo, dobbiamo sempre ascoltare ciò che gli/le altri/e hanno da dire, senza criticare o prendere in giro.

Magari hanno dei pensieri diversi dai nostri, ma è questo il bello dello stare in compagnia: possiamo imparare tanto e vedere anche la stessa cosa da diversi punti di vista. Le parole emerse verranno trascritte dall'insegnante su un cartellone, che riporta nell'intestazione il principio 8 del Manifesto. Ogni allievo/a si impegnerà a non utilizzarle né nei confronti di sé né nei confronti del resto della classe.

Ulteriori attività di approfondimento

I caricabatterie preparati da ogni alunno/a possono essere inseriti all'interno di una scatola, che rappresenterà la fonte di energia della classe: infatti, si potrà scegliere di ricorrere ai caricabatterie quando ci si sentirà scarichi/e e si avrà bisogno di una ricarica!