





Infanzia

Regole per arrabbiarsi bene

CITTADINANZA **DIGITALE**

CONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ

EMOZIONI || COLLABORAZIONE || CONFLITTO

HATE **SPEECH**



ARGOMENTO

- Consapevolezza e responsabilità
- Conflitto
- Cittadinanza digitale
- Collaborazione
- Hate speech
- Emozioni

MATERIA

• Educazione Civica

COMPETENZE CHIAVE

- Competenze sociali e civiche
- Consapevolezza ed espressione culturale
- · Comunicazione nella madrelingua

PUNTO/I DEL MANIFESTO DELLA COMUNICAZIONE NON OSTILE

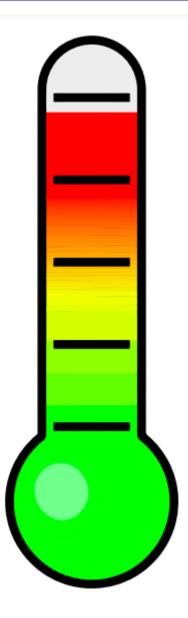
• 08. Le idee si possono discutere.Le persone si devono rispettare

DOMANDE FONDAMENTALI

- Quando ci arrabbiamo?
- Cosa possiamo fare per arrabbiarci "bene"?

SVOLGIMENTO





Qui l'immagine del termometro

L'insegnante introduce l'argomento chiedendo a bambini e bambine quando provano rabbia, fornendo degli esempi per aiutare la risposta: quando non si sentono ascoltati/e? Quando sentono delle prese in giro? Quando non funziona una app? Quando perdono a un gioco? Quando sono in un posto in cui c'è da aspettare?

L'insegnante a questo punto mostra un grande termometro disegnato e chiede a turno a ciascuno/a di indicare con un dito sulla scala della temperatura quanto ciascuna situazione li faccia arrabbiare. Dopo che un bambino/a si è espresso, altri possono indicare la loro "temperatura" della rabbia per la situazione.

Al termine del giro, si conclude sottolineando che è normale essere arrabbiati e capita a tutti, alcune cose ci fanno arrabbiare allo stesso modo, altre volte una situazione può far arrabbiare molto me, ma meno il mio amico/a.

Scrivi o disegna le regole della rabbia con pennarelli colorati su un cartellone

Tutti si arrabbiano, ma ci sono alcune regole importanti da rispettare per "arrabbiarsi bene".

L'insegnante, a partire dal confronto con la classe, focalizza l'importanza su questi tre concetti:

- Non far male a se stessi;
- Non far male agli altri (né con i gesti, né con le parole);
- Non rovinare gli oggetti.

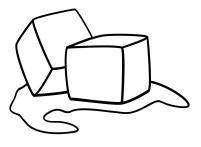
L'insegnante appende quindi in un angolo della classe la rappresentazione delle tre regole appena presentate e di altre che la classe eventualmente ha individuato.

Abbassiamo la temperatura della rabbia

20'

Disegna sul cubetto di ghiaccio

Scarica qui l'immagine del cubetto di ghiaccio



Abbiamo parlato di cosa ci fa arrabbiare, ma possiamo "abbassare la temperatura" della rabbia?

L'insegnante suggerisce che, ad esempio, parlare con l'altro/a e spiegare che una cosa ci ha fatto arrabbiare e perché può "abbassare la temperatura della rabbia". Ovviamente bisogna ricordarsi, anche se è difficile, di non usare parole appuntite!

L'insegnante consegna quindi a ciascuno/a un foglio con raffigurato un cubetto di ghiaccio e spiega che ha bisogno della collaborazione di tutti per trovare cosa abbassa la temperatura della rabbia. Ogni bambino/a dovrà disegnare il proprio "trucco magico" per fare abbassare il termometro della rabbia. Deve essere una strategia che non faccia male agli altri, non faccia male a noi stessi e non si devono rompere oggetti (ad esempio: mi allontano, respiro, conto fino a 10...).

Quando tutti avranno finito di disegnare, verranno appesi in un angolo apposito dell'aula tutti i trucchi/cubetti di ghiaccio, avendo cura di riflettere su quali funzionano di più.

Conclusione 5'

Leggi la filastrocca "lo adoro i gatti", tratta dal libro "Parole appuntite, parole piumate", di Anna Sarfatti e Nicoletta Costa, Franco Cosimo Panini, 2019



L'insegnante conclude leggendo la filastrocca "lo adoro i gatti", ricordando che ci si potrà recare nell'angolo appena allestito se c'è bisogno di calmarsi o di trovare le parole giuste (non ostili) per esprimersi.

Ulteriori attività di approfondimento

L'angolo dei trucchi anti-rabbia può essere fotografato, per mostrarlo alle famiglie.

Si può suggerire ai bambini/e di chiedere aiuto ad amici, genitori e fratelli/sorelle per scovare qualche altra strategia che abbassa la temperatura della rabbia, quindi arricchire l'angolo con altri disegni nei cubetti di ghiaccio.

í