

ATTIVITÀ PRATICHE PER LO SVILUPPO DELL'AUTOCONSAPEVOLEZZA

Programma educativo per famiglie basato sul modello Centro Phoenix

1. DIALOGHI EDUCATIVI GENITORI-FIGLI

FASCIA D'ETÀ: 6-8 ANNI

SITUAZIONE 1: Riconoscimento delle emozioni

Contesto: Il bambino torna da scuola visibilmente turbato

Genitore: "Vedo che hai la faccia un po' triste. Cosa senti nella pancia in questo momento?"

Bambino: "Non lo so... mi fa male qui" (indica lo stomaco)

Genitore: "Quando la pancia fa un po' male così, spesso significa che siamo preoccupati o tristi per qualcosa. Ti è successo qualcosa oggi a scuola?"

Bambino: "Marco non ha voluto giocare con me"

Genitore: "Capisco. Quando gli amici non giocano con noi, ci sentiamo tristi e soli. È normale sentirsi così. Vuoi che parliamo di come ti senti?"

SITUAZIONE 2: Valutazione di sé e autostima

Contesto: Il bambino mostra il disegno fatto a scuola

Bambino: "Guarda papà, l'ho fatto io ma non è venuto bene"

Genitore: "Vediamo insieme. Raccontami cosa volevi disegnare"

Bambino: "Una casa con il giardino, ma le finestre sono storte"

Genitore: "Noto che hai usato tanti colori bellissimi e hai disegnato anche i fiori nel giardino. Questo mi piace molto. Le finestre storte? Forse ti stavi ancora esercitando. Cosa ti piace di più del tuo disegno?"

Bambino: "I fiori... e il sole giallo!"

Genitore: "Vedi? Hai fatto cose che ti riescono bene. E le altre si imparano piano piano"

SITUAZIONE 3: Espressione dei bisogni

Contesto: Durante il pranzo, il bambino gioca con il cibo

Genitore: "Noto che non stai mangiando. Come ti senti?"

Bambino: (silenzio)

Genitore: "Hai fame o non hai fame? È importante che mi dici cosa senti"

Bambino: "Non mi piace questa verdura"

Genitore: "Grazie per dirmelo! Vedi, quando mi dici le cose che non ti piacciono, posso aiutarti. Quale

verdura ti piace di più?"

Bambino: "Le carote!"

Genitore: "Perfetto. La prossima volta ti preparo quelle. Per oggi, prova ad assaggiare solo due cucchiaini di questi, va bene?"

FASCIA D'ETÀ: 9-11 ANNI

SITUAZIONE 1: Riconoscimento delle emozioni

Contesto: Il figlio è nervoso dopo una partita di calcio persa

Genitore: "Ti vedo molto agitato. Cosa provi in questo momento?"

Figlio: "Sono arrabbiato! Abbiamo perso per colpa mia"

Genitore: "L'arrabbiatura è un'emozione forte. Dove la senti nel corpo?"

Figlio: "Ho il cuore che batte forte e voglio urlare"

Genitore: "Bene, stai riconoscendo i segnali del tuo corpo. Ora proviamo a capire meglio: sei arrabbiato con te stesso o deluso?"

Figlio: "Entrambe... sono deluso perché volevo fare meglio"

Genitore: "Questa è autoconsapevolezza! Stai capendo le tue emozioni. La delusione nasce quando abbiamo aspettative alte. Hai dato il massimo oggi?"

Figlio: "Sì"

Genitore: "Allora hai già fatto bene. L'errore fa parte dell'imparare"

SITUAZIONE 2: Valutazione di sé e autostima

Contesto: Il figlio confronta i suoi voti con quelli del compagno

Figlio: "Luca ha preso 9 in matematica e io solo 7. Sono un disastro"

Genitore: "Fermiamoci un attimo. 'Disastro' è una parola molto forte. Parliamo con calma: in cosa sei bravo a scuola?"

Figlio: "Boh... in italiano vado bene"

Genitore: "Esatto, in italiano prendi spesso 8 e 9. E in arte?"

Figlio: "Anche lì vado bene"

Genitore: "Quindi hai materie in cui sei molto bravo. E la matematica?"

Figlio: "Mi impegno ma è difficile"

Genitore: "Questo significa che stai migliorando. Un 7 quando la materia è difficile vale tantissimo. Ogni persona ha punti di forza diversi. I tuoi quali sono?"

Figlio: "La creatività e scrivere bene?"

Genitore: "Esatto! E quelli sono tesori preziosi"

SITUAZIONE 3: Espressione dei bisogni

Contesto: Il figlio vuole iscriversi a un corso sportivo

Figlio: "Tutti vanno a basket, forse dovrei andarci anch'io"

Genitore: "Aspetta, ragioniamo insieme. Tu cosa vorresti fare davvero?"

Figlio: "In realtà mi piacerebbe fare nuoto"

Genitore: "E perché pensi di dover fare basket?"

Figlio: "Perché i miei amici..."

Genitore: "Capisco. È importante avere amici, ma è anche importante ascoltare i propri desideri. Cosa ti fa stare bene quando nuoti?"

Figlio: "Mi sento libero e forte"

Genitore: "Questo è importantissimo! Stai riconoscendo un tuo bisogno. Puoi vedere gli amici anche fuori dallo sport. Cosa ti dice la tua pancia?"

Figlio: "Che voglio provare il nuoto"

Genitore: "Allora ascoltiamo te stesso"

FASCIA D'ETÀ: 12-14 ANNI

SITUAZIONE 1: Riconoscimento delle emozioni

Contesto: Il ragazzo è chiuso in camera dopo un litigio a scuola

Genitore: (bussa) "Posso entrare? Vorrei capire come stai"

Ragazzo: "Male. Ho litigato con tutto il gruppo"

Genitore: "È una situazione difficile. Prova a descrivermi cosa provi adesso, nel dettaglio"

Ragazzo: "Sono confuso... anche arrabbiato ma pure triste. Non so più cosa penso"

Genitore: "È normale avere emozioni contrastanti. Proviamo a separarle: la rabbia verso cosa è diretta?"

Ragazzo: "Verso di loro che non mi hanno ascoltato, ma anche verso me perché ho urlato"

Genitore: "Bene, stai facendo autoconsapevolezza. E la tristezza?"

Ragazzo: "Ho paura di perdere i miei amici"

Genitore: "Quindi sotto la rabbia c'è paura e bisogno di appartenenza. Questo è un pensiero maturo. Come potresti comunicare questi bisogni a loro?"

SITUAZIONE 2: Valutazione di sé e autostima

Contesto: La ragazza si sente inadeguata rispetto ai social

Ragazza: "Guarda le foto di Sara, è perfetta. Io invece..."

Genitore: "Fermati. Quali pensieri ti stanno passando per la testa?"

Ragazza: "Che io non valgo niente, che sono brutta"

Genitore: "Quello che stai facendo si chiama 'distorsione cognitiva'. Stai prendendo una parte di te e la stai generalizzando. Ragioniamo: quali sono tre cose che apprezzi di te stessa?"

Ragazza: "Non lo so..."

Genitore: "Proviamoci. Io vedo una ragazza sensibile, creativa, che ha amici veri. Tu cosa vedi?"

Ragazza: "Forse... sono brava ad ascoltare gli altri"

Genitore: "Esatto. E questa è una qualità rara. Le foto sui social mostrano attimi, non la realtà. Tu chi sei davvero, al di là dell'aspetto?"

Ragazza: "Sono... complessa. Mi piace leggere, aiutare gli altri"

Genitore: "E queste sono le cose che contano. Il tuo valore non dipende da una foto"

SITUAZIONE 3: Espressione dei bisogni

Contesto: Il ragazzo vuole cambiare indirizzo scolastico

Ragazzo: "Non ne posso più del liceo. Voglio mollare"

Genitore: "È una decisione importante. Prima di tutto: cosa non va nel liceo?"

Ragazzo: "Non mi interessa, mi sento perso"

Genitore: "Capisco la frustrazione. Ma proviamo ad andare più a fondo: cosa ti appassiona davvero?"

Ragazzo: "Lavorare con le mani, costruire cose, la tecnologia pratica"

Genitore: "Questo è un bisogno legittimo. Il liceo è più teorico. Hai pensato a alternative?"

Ragazzo: "Un istituto tecnico forse"

Genitore: "Vediamo: quali sono i tuoi punti di forza? Dove ti senti capace?"

Ragazzo: "Nel problem solving pratico, nei laboratori"

Genitore: "Allora stiamo parlando non di 'mollare' ma di scegliere un percorso più adatto a te. Questo è autoconsapevolezza matura. Informiamoci insieme sulle opzioni"

2. LIBRI IN LINGUA ITALIANA

FASCIA 6-8 ANNI

1. "Il mio amico mostro ha paura" - Anna Llenas (Gribaudo)

Esplora le emozioni primarie attraverso personaggi colorati. Validazione scientifica: approccio Montessori all'educazione emotiva.

2. "I colori delle emozioni" - Anna Llenas (Gribaudo)

Libro pop-up per identificare e nominare le emozioni. Base teorica: modello dell'alfabetizzazione emotiva di Goleman.

3. "Sei folletti nel mio cuore" - Rosalba Corallo (Erickson)

Fiabe per riconoscere le emozioni fondamentali. Fondamento: teoria delle emozioni di Ekman.

4. "Il piccolo libro della gentilezza" - Franco Lorenzoni (La Nuova Frontiera)

Sviluppo dell'empatia e autoconsapevolezza relazionale. Riferimento: pedagogia attiva e consapevolezza corporea.

FASCIA 9-11 ANNI

5. "Wonder" - R.J. Palacio (Giunti)

Temi: accettazione di sé, diversità, autostima. Validazione: utilizzato in percorsi scolastici di educazione emotiva.

6. "Io sono come sono" - Alberto Pellai (De Agostini)

Guida pratica all'autostima per preadolescenti. Base scientifica: psicologia dell'età evolutiva, ricerca evidence-based.

7. "Il mio diario delle emozioni" - Alberto Pellai (Erickson)

Quaderno operativo per l'autoconsapevolezza. Metodologia: journaling terapeutico e mindfulness.

8. "Cipi" - Mario Lodi (Einaudi Ragazzi)

Crescita personale e scoperta di sé attraverso la narrazione. Pedagogia: metodo cooperativo e riflessione autobiografica.

FASCIA 12-14 ANNI

9. "L'arte di essere fragili" (versione per ragazzi) - Alessandro D'Avenia (Mondadori)

Riflessione sull'identità e l'autoconsapevolezza. Approccio: filosofia esistenziale applicata all'adolescenza.

10. "Nessuno è perfetto" - Alberto Pellai e Barbara Tamborini (De Agostini)

Gestione delle aspettative e autovalutazione realistica. Base: psicologia dello sviluppo e prevenzione del disagio adolescenziale.

11. "Il diario delle mie emozioni" - Umberta Mesina (Erickson)

Workbook strutturato per adolescenti. Metodologia: ACT (Acceptance and Commitment Therapy) per adolescenti.

12. "Tutto troppo presto" - Alberto Pellai (De Agostini)

Identità nell'era digitale e autoconsapevolezza. Ricerca: neuroscienze e sviluppo cerebrale adolescenziale.

3. FILM E FILMATI IN LINGUA ITALIANA

FASCIA 6-8 ANNI

1. "Inside Out" (2015) - Pixar/Disney (doppiaggio italiano)

Competenza sviluppata: Riconoscimento e nomenclatura delle emozioni primarie. Validazione scientifica: Consulenza di Paul Ekman e Dacher Keltner. Attività post-visione: Creare il 'pannello emotivo' familiare.

2. "Il Piccolo Principe" (2015) - versione animata (italiano)

Competenza: Valore delle relazioni e scoperta di sé. Temi: Unicità personale, autenticità. Spunto educativo: Discutere 'l'essenziale è invisibile agli occhi'.

3. Serie "Esplorando le emozioni con Bing" - Rai YoYo

Competenza: Gestione quotidiana delle emozioni in età prescolare. Validazione: Sviluppato con consulenti psicopedagogici. Formato: Episodi brevi (7-8 min) per attenzione sostenuta.

FASCIA 9-11 ANNI

4. "Coco" (2017) - Pixar/Disney (doppiaggio italiano)

Competenze: Identità familiare, perseguimento dei propri sogni. Temi: Autostima, riconoscimento dei propri talenti. Discussione: 'Chi voglio essere vs. chi gli altri vogliono che io sia'.

5. "Soul" (2020) - Pixar/Disney (doppiaggio italiano)

Competenza: Scoperta dello scopo personale e autoconsapevolezza esistenziale. Validazione: Consulenti di psicologia positiva. Attività: Identificare la propria 'scintilla'.

6. "Zootropolis" (2016) - Disney (italiano)

Competenze: Superamento degli stereotipi, autoefficacia. Temi: Credere in sé stessi, gestione dei pregiudizi interni. Riflessione: Distorsioni cognitive e superamento dei limiti autoimposti.

7. "Iqbal - Bambini senza paura" (2015) - film italiano

Competenze: Coraggio, autodeterminazione, valori personali. Temi: Diritti, consapevolezza sociale e personale. Base educativa: Storia vera, educazione alla cittadinanza.

FASCIA 12-14 ANNI

8. "Inside Out 2" (2024) - Pixar/Disney (doppiaggio italiano)

Competenze: Emozioni complesse dell'adolescenza, ansia, autoconsapevolezza del sé. Validazione: Consulenza di psicologi dello sviluppo adolescenziale. Temi: Autostima, senso di sé, gestione dell'ansia. Discussione: Il 'sé percepito' vs. 'sé ideale'.

9. "Billy Elliot" (2000) - versione italiana

Competenze: Autenticità, coraggio di seguire le proprie passioni. Temi: Identità di genere, pressioni sociali, autodeterminazione. Riflessione: La Finestra di Johari applicata alle aspettative familiari.

10. "Wonder" (2017) - versione italiana

Competenze: Accettazione di sé, autostima nonostante le difficoltà. Validazione: Basato sul bestseller, usato in contesti educativi. Attività: I 'precetti' mensili del professor Browne.

11. "Il viaggio di Arlo" (2015) - Pixar (italiano)

Competenze: Superare le paure, riconoscere i propri punti di forza. Temi: Autoefficacia, crescita personale. Discussione: 'Lasciare il segno' - identità e contributo personale.

12. "Mio fratello rincorre i dinosauri" (2019) - film italiano

Competenze: Empatia, accettazione della diversità, autovalutazione. Temi: Vergogna, crescita morale, famiglia. Base: Storia vera italiana, adolescenza e disabilità.

DOCUMENTARI E RISORSE DIGITALI RAI (tutte le età)

13. "Giffoni Film Festival - Masterclass" - RaiPlay

Incontri con esperti su temi di crescita personale. Accesso: Gratuito su RaiPlay.

14. "Che forte!" - Rai Gulp

Serie educativa su emozioni e relazioni. Target: 9-13 anni. Validazione: Prodotto con supporto psicopedagogico.

15. "Fumbles" - Rai YoYo

Serie animata sull'intelligenza emotiva. Target: 6-9 anni. Temi: Riconoscimento emozioni, problem solving.

INDICAZIONI PER L'USO EDUCATIVO DEI MATERIALI

Metodologia evidence-based:

- **Prima della visione/lettura:** Preparare domande guida legate alle 5 tipologie di consapevolezza del modello Phoenix (sensazioni, sentimenti, pensieri, linguaggio, comportamenti).
- **Durante:** Osservazione partecipata genitore-figlio, creando uno spazio di condivisione emotiva.
- **Dopo:** Discussione strutturata usando le attività proposte nel materiale Centro Phoenix.

Domande guida post-visione/lettura:

- Quali emozioni ha provato il personaggio? Come le ha riconosciute?
- In cosa il personaggio è simile a te? In cosa è diverso?
- Cosa ha scoperto di sé stesso durante la storia?
- Come è cambiata la sua autostima durante il percorso?
- Quali sono stati i suoi punti di forza? E i suoi limiti?
- Come ha espresso i suoi bisogni agli altri?

RIFERIMENTI SCIENTIFICI

I materiali proposti sono selezionati in base a criteri di validazione scientifica e appropriatezza evolutiva, in linea con il modello teorico del Centro Phoenix sull'autoconsapevolezza.

Riferimenti teorici chiave:

- Goleman D. (1995) - *Intelligenza emotiva*. Modello dell'alfabetizzazione emotiva.
- Pellai A. & Tamborini B. - Ricerche evidence-based su preadolescenza e adolescenza.
- Modello OMS delle Life Skills - Framework internazionale per lo sviluppo delle competenze di vita.
- Teoria dell'attaccamento e sviluppo del Sé (Bowlby, Ainsworth) - Base per la costruzione dell'identità.
- Psicologia positiva (Seligman) - Focus sui punti di forza e sul benessere.
- Pope et al. (1992) - I quattro ambiti dell'autostima (sociale, scolastico/lavorativo, familiare, corporeo).
- Johari Window (Spaltro e Righi, 1975) - Modello dei quattro quadranti della consapevolezza di sé.

Documento elaborato sulla base del modello teorico Centro Phoenix per lo sviluppo dell'autoconsapevolezza in bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni. Tutti i materiali proposti rispettano criteri di validazione scientifica e appropriatezza evolutiva.