



SOFT SKILLS+

Intelligenza Emotiva

Piano didattico

**COMPETENZE TRASVERSALI PER PERSONE
CON DISABILITÀ INTELLETTIVE**

Indice

Intelligenza emotiva – Lezione 1	3
Intelligenza emotiva – Lezione 2	11
Intelligenza emotiva – Lezione 3	16
Intelligenza emotiva – Lezione 4	20
Intelligenza emotiva – Lezione 5	24
Intelligenza emotiva – Lezione 6	34
Risorse aggiuntive	46

Intelligenza emotiva – Lezione 1

Le emozioni in azione: comprendere, esprimere e gestire i sentimenti

L'obiettivo dell'attività è aiutare gli studenti a comprendere e gestire efficacemente le proprie emozioni, costruendo relazioni più solide con gli altri e sviluppando empatia e compassione.

Risultati di apprendimento attesi:

- Comprendere le emozioni di base (felicità, tristezza, rabbia, paura).
- Identificare le proprie emozioni e riconoscere quelle degli altri.
- Sviluppare la consapevolezza emotiva di sé.

Materiali:

- Foglio 1: Tabella delle emozioni (opzione 1).
- Foglio 2: Tabella delle emozioni (opzione 2).

Durata:

60 minuti

Attività:

Introduzione e riscaldamento: “Controllo delle emozioni” (10 minuti)

- Mostra una lavagna delle emozioni con semplici espressioni facciali (felice, triste, arrabbiato, spaventato, calmo, eccitato). Utilizza le lavagne delle emozioni del foglio informativo 1 o 2.
- Chiedere a ciascun partecipante di indicare o descrivere l'emozione che sta provando.
- Seguite con domande aperte:
 - Perché ti senti così?
 - È successo qualcosa oggi che ti ha fatto sentire così?

Attività 1: Comprendere le emozioni attraverso situazioni quotidiane (20 minuti)

- Presentate quattro semplici scenari di discussione:
 - Scenario 1: Hai ricevuto un complimento da un tuo amico. → Come ti sentiresti? (Felice)
 - Scenario 2: Hai perso qualcosa di importante. → Come ti sentiresti? (Triste)
 - Scenario 3: Qualcuno ha saltato la fila al negozio. → Come ti sentiresti? (Arrabbiato)
 - Scenario 4: Stai camminando da solo in un luogo sconosciuto. → Come ti sentiresti? (Spaventato)
- Dopo ogni scenario, discutete:
 - Quale emozione provi?
 - Come ti senti fisicamente? (ad esempio, battito cardiaco accelerato, senso di oppressione allo stomaco).
- Conduci un breve gioco di ruolo con gli studenti basato sugli scenari per incoraggiare la consapevolezza di sé, la regolazione emotiva e le capacità di risoluzione dei problemi in un modo facile da comprendere e applicare nella vita quotidiana.
- **Scenario 1:**

- Come ti senti fisicamente quando sei felice? (ad esempio, sorridi, ti senti leggero, hai il cuore caldo).
- Come puoi mostrare la tua felicità agli altri? (ad esempio, dicendo grazie, ricambiando il sorriso).
- Cosa puoi fare per diffondere felicità agli altri? (ad esempio, ricambiare con un complimento, condividere buone notizie).

• **Scenario 2:**

- Come si manifesta la tristezza nel tuo corpo? (ad esempio, cuore pesante, occhi lucidi, sensazione di lentezza).
- Cosa puoi fare quando ti senti triste? (ad esempio, fare respiri profondi, chiedere aiuto, parlare con un amico).
- Con chi puoi parlare quando ti senti triste? (ad esempio, famiglia, amici, persona di supporto).
- Quali sono alcuni modi per sentirti meglio? (ad esempio, ascoltare musica, fare una passeggiata, fare qualcosa che ti piace).

• **Scenario 3:**

- Come si sente il tuo corpo quando sei arrabbiato? (ad esempio, muscoli tesi, pugni serrati, battito cardiaco accelerato).
- Cosa puoi fare per calmarti prima di reagire? (ad esempio, contare fino a 10, fare respiri profondi, allontanarti).
- Quali sono dei buoni modi per reagire a una situazione senza litigare? (ad esempio, mantenere la calma, chiedere alla persona con gentilezza, lasciar perdere).
- Come puoi esprimere i tuoi sentimenti in modo rispettoso? (ad esempio, dire con calma “Mi scusi, ero qui prima io”).

Scenario 4:

- Come si manifesta la paura nel tuo corpo? (ad esempio, battito cardiaco accelerato, mani sudate, sensazione di tremore).
- Cosa puoi fare per sentirti più al sicuro in un posto nuovo? (ad es. chiamare qualcuno, rimanere in zone ben illuminate, chiedere aiuto).
- A chi puoi chiedere aiuto se ti senti in pericolo? (ad esempio, guardia di sicurezza, commesso, persona di fiducia).
- Cosa puoi dire a te stesso per sentirti più calmo? (ad esempio, “Andrà tutto bene”, “Riuscirò a trovare la strada”).

Attività 2: Empatia e costruzione di relazioni: “Cosa diresti?” (15 minuti)

- Presenta una serie di scenari in cui una persona prova un'emozione forte.
- Chiedi agli studenti: cosa diresti per aiutare questa persona a sentirsi meglio? Cosa potresti dire?
- Esempi di situazioni:
 - Un amico sembra triste.
 - Qualcuno sembra nervoso prima di un appuntamento.
 - Un amico è arrabbiato perché ha litigato con qualcuno.
 - Qualcuno è entusiasta per una buona notizia.
 - Un amico ha paura di provare qualcosa di nuovo.

- Un amico ha avuto una brutta giornata e sembra stanco.
- Rafforza frasi semplici e gentili come:
 - “Capisco come ti senti.”
 - “Sono qui se hai bisogno di parlare.”
 - “Facciamo dei respiri profondi insieme.”

Attività 3: Regolazione emotiva: tecniche semplici (10 minuti)

- Introduci tre semplici tecniche di regolazione emotiva:
 - Respirazione profonda: inspira profondamente per 4 secondi, trattieni il respiro per 2 secondi, espira per 4 secondi.
 - Strategia “Fai una pausa”: se ti senti sopraffatto, fermati e conta fino a 10 prima di reagire.
 - Usare un dialogo interiore positivo – Frasi semplici come “Posso farcela” o “Presto mi sentirò meglio”.
- Esercitatevi insieme con ciascuna tecnica.

Valutazione (5 minuti)

- Sottolinea che le emozioni sono normali e che tutti possiamo imparare a gestirle, aiutando gli altri a comprenderle.
- Conduci un breve esercizio di respirazione: inspira per 4 secondi, trattieni il respiro per 2 secondi, espira per 4 secondi.
- Concludete con un’affermazione positiva, ad esempio “Sono in grado di riconoscere le mie emozioni e di comprendere quelle degli altri”.

Suggerimenti per gli educatori

1

incoraggiate la partecipazione, ma rispettate i livelli di comfort individuali. Alcuni studenti potrebbero preferire indicare un’emozione piuttosto che parlarne.

2

Dimostrate come si manifestano le emozioni, ad esempio mostrando come si respira profondamente prima di chiedere agli studenti di provarci.

3

collegate le emozioni alle esperienze quotidiane per rendere l’apprendimento significativo. Se uno studente condivide un esempio, convalidate i suoi sentimenti.



Foglio 1 – Tabella delle emozioni (opzione 1):



Foglio 2 – Tabella delle emozioni (opzione 2):

 GIOIOSO	 CONTENTO	 TRISTE	 ARRABBIATO
 DISGUSTATO	 STANCO	 CALMA	 CONFUSO
 LUNATICO	 FURIOSO	 DIVERTITO	 INNAMORATO
 ASSONNATO	 FRUSTRATO	 CUPO	 SOLITARIO



PREOCCUPATO



SORPRESO



NERVOSO



PREOCCUPATO



FREDDO



CALDO



AMAREGGIATO



CONTRARIATO



ENTUSIASTA



GRATO



SODDISFATTO



ORGOGLIOSO



AFFAMATO



IRRITATO



CON IL CUORE SPEZZATO



MALATO

Intelligenza emotiva – Lezione 2



Costruire un vocabolario emotivo e rispondere con gentilezza

L'obiettivo dell'attività è ampliare il vocabolario emotivo degli studenti, migliorare l'empatia e le capacità di ascolto e esercitarsi a rispondere alle emozioni con gentilezza e rispetto.

Risultati di apprendimento attesi:

- Ampliare il proprio vocabolario emotivo oltre le emozioni di base.
- Riconoscere i sottili segnali emotivi negli altri.
- Esercitarsi a rispondere con empatia e rispetto nelle situazioni sociali.
- Rafforzare le capacità di autoregolazione e comunicazione emotiva.

Materiali:

- Foglio 1: Tabella delle emozioni (opzione 1).
- Foglio 2: Tabella delle emozioni (opzione 2).
- Foglio 3: Termometro delle emozioni.

Durata:

60 minuti

Attività:

Introduzione e riscaldamento: “Sciarada emotiva” (10 minuti)

- Utilizzate una serie di carte del tabellone delle emozioni della Lezione 1. Uno studente sceglie una carta (senza mostrarla), recita l'emozione e il gruppo indovina.
- Dopo ogni tentativo di indovinare, chiedi:
 - Quale linguaggio del corpo vi ha aiutato a indovinare?
 - Ricordate un momento in cui avete provato questa emozione?

Attività 1: Verifica dell'intensità attraverso il termometro delle emozioni (15 minuti)

- Presentate il “Termometro delle emozioni” (foglio 3), una scala visiva da 1 (lieve) a 5 (intensa).
 - Usa parole familiari come: Calmo → Infastidito → Arrabbiato → Furioso o Preoccupato → Nervoso → Ansioso → In preda al panico
- Invita gli studenti a posizionare le carte con le parole relative alle emozioni sul termometro in base all'intensità che attribuiscono a ciascuna emozione.
- Quindi, discutete:
 - Riuscite a nominare un'emozione che sia “più forte” della tristezza? O più debole della rabbia?
 - Come vi comportate quando provate emozioni molto intense?

Attività 2: Come vi sentireste e come reagireste? (attività basata su uno scenario) (15 minuti)

- Dividete gli studenti in coppie o piccoli gruppi. Assegnate a ciascun gruppo uno scenario diverso e chiedete agli studenti di recitare le loro reazioni.
- Schede con gli scenari:

- Il tuo amico vince un premio, ma tu no.
 - Hai accidentalmente rovesciato qualcosa in classe.
 - Qualcuno ti ha interrotto mentre stavi parlando.
 - Hai commesso un errore davanti agli altri.
 - Il tuo amico è arrabbiato e non ti parla.
- Ogni gruppo discute:
 - Come ti sentiresti in questa situazione? (Scegli un'emozione dalla lavagna delle emozioni).
 - Quanto è forte questa emozione? (Usa il termometro).
 - Cosa potresti dire o fare per rispondere con gentilezza a te stesso o agli altri?

Attività 3: “Se fossi in te...” (Attività di disegno o scrittura sull’empatia) (10 minuti)

- Chiedi agli studenti di scegliere una situazione dall’attività precedente e di scegliere una delle seguenti opzioni:
 - Disegnare cosa farebbero per sostenere un amico in quel momento.
 - Scrivi un messaggio gentile o di sostegno che potrebbero dire.

Attività 4: Tecniche di rilassamento (5 minuti)

- Presentate agli studenti il gioco di radicamento - 5-4-3-2-1:
 - Si prendono del tempo per notare... “5 cose che puoi vedere, 4 cose che puoi toccare, 3 cose che puoi sentire, 2 cose che puoi odorare e 1 cosa che puoi gustare”.

Valutazione (5 minuti)

- Formate un cerchio e chiedete:
 - Quali nuove emozioni/parole avete imparato oggi?
 - Come potete aiutare un amico a sentirsi meglio?
 - Cosa vi aiuta a calmarvi quando le emozioni diventano troppo intense?
- Facoltativamente, concludete con un esercizio di respirazione rilassante e un’affermazione di gruppo: “Sono in grado di dare un nome alle mie emozioni, comprendere quelle degli altri e rispondere con gentilezza”.

Suggerimenti per gli educatori

1

incoraggia la partecipazione affinché prendano l’iniziativa e permettilgli di descrivere le emozioni con parole proprie

2

Riconosci che tutti i sentimenti sono validi, non esistono emozioni “cattive”.

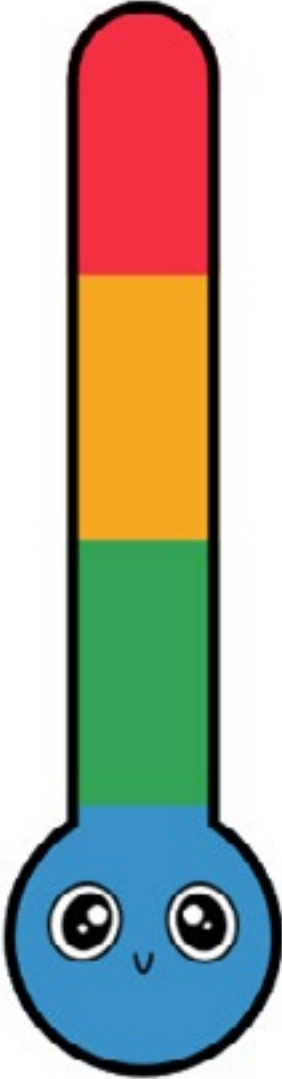
3

Lodate i tentativi di empatia, anche se imperfetti.



ZONE DI REGOLAZIONE TERMOMETRO

Scrivi nelle caselle sottostanti cosa ti aiuta in ogni zona.



←

←

←

←

Zona rossa

Zona Gialla

Zona Verde

Zona Blu

Intelligenza emotiva – Lezione 3



Comprendere gli altri e valorizzare me stesso

L'obiettivo dell'attività è aiutare gli studenti a comprendere l'empatia riconoscendo i sentimenti degli altri, offrendo sostegno e apprezzando i propri punti di forza e le proprie qualità positive.

Risultati di apprendimento attesi:

- Comprendere l'importanza dell'empatia – “mettersi nei panni degli altri”.
- Offrire parole o azioni gentili per sostenere gli altri.
- Riconoscere e apprezzare i propri punti di forza e le proprie qualità positive.

Materiali:

- Carta.
- Matite e colori.

Durata:

60 minuti

Attività:

Introduzione e riscaldamento: “Come ti sentiresti” (10 minuti)

- Spiegare e mostrare diverse situazioni (ad esempio, un bambino che fa cadere un gelato, qualcuno che riceve un regalo, qualcuno che gioca da solo, una persona seduta da sola durante il pranzo, ecc).
- Chiedi agli studenti:
 - Come pensate che si senta questa persona?
 - Cosa potremmo fare per aiutarla?

Attività 1: Gioco di ruolo “Mettiti nei suoi panni” (15 minuti)

- Utilizza semplici giochi di ruolo per esplorare l'empatia.
- Esempi di scenari:
 - Un amico è triste perché ha perso un giocattolo.
 - Qualcuno è nervoso all'idea di provare qualcosa di nuovo.
 - Un compagno di classe sta festeggiando qualcosa di emozionante.
 - Una persona è nervosa prima di esibirsi davanti a un gruppo.
 - Qualcuno indossa calzini spaiati e gli altri ridono.
 - Un amico ti invita alla sua festa di compleanno.
 - Qualcuno fa un piccolo regalo a un'altra persona.
 - Una persona è seduta da sola durante il pranzo.
- Chiedi:
 - Come si sentono?
 - Come ti sentiresti al loro posto?
 - Cosa potresti dire o fare per aiutare?
- Gli studenti, a turno, fingono di essere la persona e l'aiutante nella situazione.

Attività 2: Cerchio delle parole gentili (10 minuti)

- Sedetevi in cerchio. Uno studente tiene in mano un peluche o un bastone della parola.
- Dice qualcosa di gentile o di incoraggiante (ad esempio, “Sei un buon amico”, “Mi hai aiutato”, “Mi piace il tuo sorriso”) alla persona accanto a lui.
- Passa il bastone di parola a tutti i membri del cerchio.

Attività 3: I miei superpoteri (15 minuti)

- Date a ogni studente un foglio bianco con la scritta: “I miei superpoteri - Le cose che mi riescono bene!”.
- Gli studenti devono disegnare o scrivere (con aiuto, se necessario) 2-3 cose che apprezzano di sé stessi.
- Esempi:
 - Sono un buon amico.
 - Sono disponibile.
 - Sono bravo a disegnare.
 - Sono divertente.
- Lascia che gli studenti decorino la pagina con adesivi o colori e (facoltativamente) si guardino allo specchio e dicano ad alta voce una cosa positiva su se stessi!

Valutazione (5 minuti)

- Utilizzate semplici domande di riflessione:
 - Cosa ti è piaciuto della lezione di oggi?
 - Qual è stata una cosa gentile che hai detto oggi?
 - Cosa ti rende orgoglioso di te stesso?
- Facoltativamente, concludi con un'affermazione di gruppo. Tenetevi per mano o sedetevi insieme e dite: “Sono in grado di capire gli altri. Sono in grado di essere gentile. Mi piace chi sono”.

Suggerimenti per gli educatori

1

sostituisci “empatia” con frasi come “immagina come si sente qualcun altro” o “mettiti nei suoi panni”.

2

alcuni studenti potrebbero preferire indicare, disegnare o usare delle carte piuttosto che parlare. Offri sempre delle opzioni come: “Vuoi recitarlo o semplicemente raccontarmelo?”.

3

se il gioco di ruolo sembra troppo complesso, suddividilo in passaggi più piccoli o recitalo tu stesso per primo. Consenti agli studenti di saltare o osservare le attività se si sentono a disagio e coinvolgi nuovamente loro con delicatezza in un secondo momento.



Intelligenza emotiva – Lezione 4



Lavoriamo insieme: aiutare, condividere e stare bene

L'obiettivo dell'attività è aiutare gli studenti a mettere in pratica l'empatia, la cooperazione e la gratitudine lavorando insieme, offrendo sostegno nelle situazioni quotidiane e riconoscendo l'impatto positivo della gentilezza e del lavoro di squadra.

Risultati di apprendimento attesi:

- Comprendere l'importanza dell'empatia, ovvero "mettersi nei panni degli altri".
- Esercitarsi ad aiutare e condividere nelle situazioni quotidiane.
- Risolvere piccole sfide sociali utilizzando la consapevolezza emotiva e la comunicazione.

Materiali:

- Palla, mattoncini da costruzione, puzzle, perline colorate e/o bicchieri (a seconda della sfida di squadra scelta nell'attività 2).
- Carta, penne e colori.

Durata:

60 minuti

Attività:

Introduzione e riscaldamento: Tabella delle emozioni (5 minuti)

- Utilizzando una tabella delle emozioni (foglio 1 o 2 della lezione 1), chiedete semplicemente a ogni studente: "Come ti senti oggi?"
- Lascia che lo indichino, lo dicano o lo recitino!
- Attività 1: È ora di una breve storia (15 minuti)
- Raccontate una semplice storia su qualcuno che aiuta un amico. Ad esempio:
 - Era il primo giorno di Leo in una nuova classe. L'aula era luminosa e rumorosa. Tutti parlavano e Leo si sentiva nervoso. Si sedette in un angolo, stringendo forte il suo zaino. Non sapeva cosa fare. Mia lo notò. Si avvicinò lentamente e sorrise. "Ciao, sono Mia. Vuoi sederti con me?", gli chiese. Leo sorrise leggermente e annuì. Si sedettero insieme e giocarono a un gioco di abbinamenti. Più tardi quel giorno, Leo aiutò Mia a raccogliere i suoi pastelli quando le caddero per terra. Entrambi erano felici. Leo non era più nervoso. Aveva trovato una nuova amica.
- Chiedete agli studenti:
 - Come si sentiva Leo all'inizio?
 - Cosa ha fatto Mia per aiutarlo?
 - Come si sentiva Leo dopo che Mia lo aveva aiutato?
 - Come Leo ha aiutato Mia in seguito?
 - Come ti senti quando qualcuno ti invita a giocare o a parlare?

Attività 2: Sfida di squadra (25 minuti)

- Scegli un compito cooperativo in cui gli studenti lavorino in coppia o in piccoli gruppi.
- Esempi:

- Costruite insieme una piccola torre con dei mattoncini.
- Passatevi una palla senza farla cadere.
- Comporre un puzzle di 6 pezzi come squadra.
- Lavorare insieme per ordinare perline colorate in tazze.
- Dopo, chiedete:
 - Come vi siete sentiti a lavorare insieme?
 - Cosa hanno fatto bene i vostri compagni di squadra?
 - Qualcuno ha detto qualcosa di utile o gentile?

Attività 3: Attività con biglietti di ringraziamento (10 minuti)

- Ogni studente crea un biglietto di ringraziamento per qualcuno nella stanza o nella propria vita (ad esempio, un altro studente, un insegnante, un familiare, ecc.
- Suggerimenti per guidarli:
 - Chi ti ha aiutato oggi o questa settimana?
 - Qual è stata una cosa gentile che qualcuno ha fatto per te?
 - Cosa ti piace del tuo amico?
- Lascia che disegnino o scrivano con il tuo aiuto. Adesivi e decorazioni colorate rendono l'attività divertente e personale!

Valutazione (5 minuti)

- Sedetevi in cerchio e riflettete:
 - Qual è stata una cosa gentile che hai fatto oggi?
 - Di cosa sei orgoglioso?
 - Come ti sei sentito quando qualcuno ti ha aiutato o ti ha ringraziato?
- Facoltativamente, concludi con un esercizio di respirazione rilassante e un'affermazione: "Possiamo aiutare. Possiamo condividere. Lavoriamo bene insieme"

Suggerimenti per gli educatori

1

dedica più tempo alle attività di gruppo, celebra lo sforzo, non il risultato.

2

rafforza i comportamenti positivi specifici con elogi: "Hai condiviso bene!" / "Ottimo lavoro di squadra!"

3

accoppia gli studenti con attenzione, abbinando i diversi punti di forza, e guidali delicatamente a parlare a turno tra loro durante l'attività.



Intelligenza emotiva – Lezione 5



Essere presenti per gli altri – Gentilezza e sostegno nella vita reale

L'obiettivo dell'attività è aiutare gli studenti a riconoscere quando gli altri hanno bisogno di sostegno emotivo e a rispondere con gentilezza, rispetto e compassione nelle situazioni quotidiane.

Risultati di apprendimento attesi:

- Identificare quando qualcuno ha bisogno di sostegno in situazioni reali della vita adulta.
- Esercitarsi a rispondere con gentilezza e rispetto alle emozioni degli altri.
- Comprendere lo spazio personale e i segni non verbali di compassione.
- Utilizzare frasi e comportamenti di base che dimostrino ascolto attivo e sostegno emotivo.

Materiali:

- Foglio 4: Carte risposta.

Durata:

60 minuti

Attività:

Introduzione e riscaldamento (5 minuti)

- Chiedete agli studenti come si sentono oggi, usando parole, cartoline o gesti.
- Introduci il tema di oggi: “Come possiamo essere presenti per gli altri quando hanno bisogno di sostegno?”

Attività 1: Situazioni di vita reale (20 minuti)

- Leggi ad alta voce brevi e semplici situazioni di vita reale. Chiedi agli studenti di ascoltare e pensare a come si sente la persona nella storia e a come potrebbero rispondere con gentilezza.
- Esempi di storie:
 - Mark sta iniziando un nuovo lavoro. È seduto da solo nella sala pausa. Guarda il pavimento e non parla con nessuno.
 - Sara è al supermercato. La sua borsa si strappa e la spesa cade per terra. Sembra sorpresa e imbarazzata.
 - Anna ha appena finito la sua prima lezione di yoga. Sorride e sembra orgogliosa. Nessun altro nella stanza dice nulla.
 - Tom sta aspettando nell'ambulatorio del medico. Batte il piede e guarda ripetutamente l'orologio.
 - Lena sta aiutando a pulire la cucina e fa cadere accidentalmente un bicchiere. Dice: “Mi dispiace” e sembra sconvolta.
- Domande di discussione:
 - Come pensi che si sentano?
 - Cosa potresti dire o fare per essere gentile?
 - Cosa si può fare per aiutare qualcuno?
 - Cosa potresti dire per dimostrare gentilezza?
 - Cosa potresti dire o fare che sia gentile e rispettoso?

Attività 2: Gentile o non gentile? Gioco di carte da ordinare (10 minuti)

- Mostra agli studenti le carte di risposta (foglio 4):
 - “Ti va di sederti con me?”
 - Parlare di qualcuno alle sue spalle.
 - “Posso aiutarti, se vuoi.”
 - “Non è un mio problema.”
 - “È normale sentirsi così.”
 - “Tu rovini sempre tutto.”
 - “Prenditi il tempo che ti serve.”
 - Alzi gli occhi al cielo e te ne vai.
 - “Sono qui se hai bisogno di me.”
 - Dire a qualcuno “Calmatil!” con voce forte o arrabbiata
 - “Hai fatto del tuo meglio!”
 - Ignorare qualcuno quando è turbato
 - “Posso abbracciarti?” (chiedendo prima!)
 - Dire “A nessuno importa” quando qualcuno condivide un sentimento.
 - Prendere in giro qualcuno perché piange.
 - “Ti va di parlarne?”
 - “Dovresti semplicemente superarlo.”
 - “Sono orgoglioso di te.”
 - Interrompere qualcuno che sta cercando di parlare di come si sente.
- Chiedi agli studenti di dividerli in due pile:
 - “Gentile e rispettoso” e “Non gentile o non utile”.

Attività 3: Esercitarsi nell’ascolto attivo (20 minuti)

- Utilizzate due sedie una di fronte all’altra per consentire alle coppie di esercitarsi nell’ascolto attivo:
 - Contatto visivo
 - Annuisci
 - Voce calma
 - “Ti ascolto” / “Sembra difficile” / “Sono qui”.
- Dimostrate come ci si sente quando qualcuno ascolta e quando qualcuno non ascolta.
- Lascia che le coppie facciano pratica: una persona condivide qualcosa di piccolo (reale o immaginario) e l’altra risponde con compassione e attenzione.

Valutazione (5 minuti)

- Chiedi a ogni studente di scegliere o nominare:
 - Una cosa gentile che può dire a qualcuno che si sente triste.
 - Una cosa che può fare per dimostrare il proprio affetto.
 - Un modo per ascoltare meglio.
- Facoltativamente, concludi con una breve affermazione di gruppo: “So ascoltare. So dimostrare interesse. So aiutare in modo gentile e rispettoso”.

Suggerimenti per gli educatori

1

Ripetete e rafforzate le frasi chiave (ad esempio, “Va bene chiedere prima”, “Sono qui per te”, “La gentilezza è ascoltare”).

2

Parlate in modo chiaro e lento quando leggete gli scenari ad alta voce. Fate una pausa tra uno scenario e l'altro e ponete una domanda alla volta per verificare la comprensione. Se necessario, offrite delle scelte: “Pensi che lei sia triste o felice?” - invece di domande aperte.

3

nell'attività 2, se uno studente non è sicuro, aprite la discussione al gruppo con “Cosa ne pensano gli altri?”.



**GENTILE E
RISPETTOSO**

**NON GENTILE O
NON UTILE**

**Vuoi sederti
con me?**

**Parlare male di
qualcuno alle sue
spalle.**

**Se vuoi, posso
aiutarti.**

**Non è un mio
problema.**

**Va bene
sentirsi così.**

**Tu rovini sempre
tutto.**

Prenditi il tuo tempo.

Alzare gli occhi al cielo e andarsene

Sono qui se hai bisogno di me.

Dire a qualcuno "Calmati!" a voce alta o arrabbiata.

**Hai fatto del
tuo meglio!**

**Ignorare qualcuno
quando è arrabbiato**

**Posso darti un
abbraccio?**

**Dire "A nessuno importa"
quando qualcuno
condivide un sentimento**

**Prendere in giro
qualcuno perché piange**

Vorresti parlarne?

**Dovresti
semplicemente
superarlo.**

**Sono
orgoglioso di te.**

**Interrompere qualcuno che
sta cercando di esprimere i
propri sentimenti.**

Intelligenza emotiva – Lezione 6



Gentilezza in azione – Notare, ascoltare e rispondere

L'obiettivo dell'attività è aiutare gli studenti a notare le emozioni nelle situazioni quotidiane degli adulti e a mettere in pratica risposte gentili, tempestive e rispettose che creano fiducia e connessione.

Risultati di apprendimento attesi:

- Riconoscere i segnali emotivi nelle situazioni della vita reale.
- Rispondere con parole o azioni gentili e di sostegno.
- Esercitarsi a mantenere la calma e la lucidità quando gli altri provano emozioni forti.
- Riflettere sul significato della gentilezza nei momenti quotidiani.

Materiali:

- Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca.
- Foglio 5: Scheda di analisi della storia.
- Foglio 6: Scheda di riflessione sulla gentilezza (per disegnare o scrivere per l'attività 3).
- Oggetto morbido (ad esempio una palla o un gomitolo di lana; facoltativo).

Durata:

60 minuti

Attività:

Introduzione e riscaldamento: Eco delle emozioni (5 minuti)

- Esprimete ad alta voce un'emozione (ad esempio, stanchezza, orgoglio, frustrazione, eccitazione) e mimate l'espressione facciale o la postura.
- Chiedi agli studenti di "ripetere" l'emozione con il viso o il corpo.
- Poi chiedi:
 - "Dove potreste vedere qualcuno che si sente così?"
 - "Cosa potreste dire a questa persona?"

Attività 1: Individua l'emozione (20 minuti)

- Leggi un paio di brevi estratti di racconti dal foglio 1, ma questa volta includi il tono di voce, il linguaggio del corpo o le parole pronunciate.
- Brevi racconti:
 - Alex parla a bassa voce e non guarda nessuno. Quando qualcuno gli chiede come sta, risponde: "Sto bene".
 - Luca entra lentamente nella stanza e si siede da solo. Fissa il pavimento.
 - Quando qualcuno gli chiede: "Come stai oggi?", lui alza le spalle e risponde a bassa voce: "Sto bene", senza guardare nessuno negli occhi.
 - Tina sorride, parla velocemente e mostra a tutti il suo nuovo dipinto. Dice: "Ci ho lavorato tanto!" e i suoi occhi brillano.
 - Ben cammina avanti e indietro. Ha le braccia incrociate e il cipiglio. Dice ad alta voce: "Perché oggi va tutto storto?" e sbatte il quaderno sul tavolo.
 - Aisha è in piedi vicino alla porta, respira profondamente e si torce le mani. Dice: "Oggi ho quel colloquio..."

Non so se ce la farò”.

- Tom rovescia dell’acqua durante il pranzo e dice: “Oh no! Sono così maldestro”. Guarda in basso e cerca rapidamente di pulire, senza guardare nessuno.
- Domande di discussione:
 - Come pensi che si sentano davvero?
 - Cosa te lo fa pensare?
 - Cosa potresti dire o fare per essere gentile?
 - Cosa potresti dire per farli sentire meglio?
 - Ti sei mai sentito così?

Attività 2: Cosa ti aiuta a mantenere la calma? (15 minuti)

- Chiedi agli studenti: cosa ti aiuta a mantenere la calma quando qualcun altro è arrabbiato, triste o rumoroso?
- Crea un elenco condiviso su una lavagna a fogli mobili o su una lavagna.
- Esempi:
 - Fai un respiro profondo.
 - Fare un passo indietro e dare spazio.
 - Chiedere aiuto.
 - Conta fino a 5.
 - Dite qualcosa di gentile a voi stessi.
- Lascia che ogni studente scelga la propria strategia di gentilezza personale da utilizzare nei momenti della vita reale in cui desidera rimanere gentile, ma si sente insicuro.

Attività 3: Riflessione sulla gentilezza (10 minuti)

- Invita gli studenti a ricordare o immaginare:
 - Un momento in cui sono stati gentili di recente.
 - Un momento in cui qualcuno è stato gentile con loro.
 - Un momento futuro in cui potranno dimostrare attenzione.
- Possono condividere ad alta voce, disegnare o usare delle carte. Il foglio 2 supporta questa attività.

Valutazione (10 minuti)

- Sedetevi o mettetevi in piedi in cerchio. Passatevi un oggetto morbido o semplicemente fate a turno.
- Chiedete a ogni studente di completare una delle seguenti frasi:
 - Oggi ho imparato che la gentilezza può essere...
 - Una cosa gentile che posso dire è...
 - Posso dimostrare attenzione...
 - Quando qualcuno è turbato, posso...
 - La prossima volta che vedrò qualcuno che ha bisogno di aiuto, farò...
- Facoltativamente, concludi con l’affermazione: “La gentilezza è qualcosa che faccio, anche nei piccoli momenti”.

Suggerimenti per gli educatori

1

Riconosci che non sapere cosa fare è normale. La gentilezza può anche essere pazienza, ascolto o semplicemente stare vicino.

2

sottolinea che la gentilezza non significa sempre parlare. Alcuni studenti potrebbero sentirsi più a loro agio nel mostrare attenzione attraverso piccoli gesti (come sedersi vicino, sorridere o fare un disegno). Dai uguale importanza a tutte queste forme di gentilezza.

3

se uno studente si avvicina troppo o si mostra eccessivamente entusiasta durante le attività di role-playing, fai una pausa e guidalo delicatamente verso uno spazio o un tono rispettoso.



Leggi la storia e individua la sensazione

Leggi le istantanee della storia e includi il tono di voce,
il linguaggio del corpo o le parole pronunciate.

Alex parla a bassa voce e
non guarda nessuno. Dice
"Sto bene" quando qualcuno
gli chiede come sta.



Rispondere alle domande:

- Come pensi si sentano veramente?
- Cosa te lo fa pensare?
- Cosa potresti dire o fare per essere gentile?
- Cosa potresti dire per farli sentire meglio?
- Ti è mai capitato di provare una sensazione simile?



Leggi la storia e individua la sensazione

Leggi le istantanee della storia e includi il tono di voce,
il linguaggio del corpo o le parole pronunciate.

Luca entra lentamente nella stanza e si siede da solo. Fissa il pavimento. Quando qualcuno gli chiede: "Come stai oggi?", alza le spalle e risponde a bassa voce: "Sto bene", senza guardarlo negli occhi.



Rispondere alle domande:

- Come pensi che si sentano veramente?
- Cosa te lo fa pensare?
- Cosa potresti dire o fare per essere gentile?
- Cosa potresti dire per farli sentire meglio?
- Ti è mai capitato di provare una sensazione simile?



Leggi la storia e individua la sensazione

Leggi le istantanee della storia e includi il tono di voce,
il linguaggio del corpo o le parole pronunciate.

Tina sorride, parla
velocemente e mostra a tutti
il suo nuovo dipinto. Dice: "Ci
ho lavorato così tanto!" e i
suoi occhi brillano.



Rispondere alle domande:

- Come pensi che si sentano veramente?
- Cosa te lo fa pensare?
- Cosa potresti dire o fare per essere gentile?
- Cosa potresti dire per farli sentire meglio?
- Ti è mai capitato di provare una sensazione simile?



Leggi la storia e individua la sensazione

Leggi le istantanee della storia e includi il tono di voce, il linguaggio del corpo o le parole pronunciate.

Ben cammina avanti e indietro. Ha le braccia incrociate e il broncio. Dice ad alta voce: «Perché oggi va tutto storto?» e sbatte il quaderno sul tavolo.



Rispondere alle domande:

- Come pensi che si sentano veramente?
- Cosa te lo fa pensare?
- Cosa potresti dire o fare per essere gentile?
- Cosa potresti dire per farli sentire meglio?
- Ti è mai capitato di provare una sensazione simile?



Leggi la storia e individua la sensazione

Leggi le istantanee della storia e includi il tono di voce, il linguaggio del corpo o le parole pronunciate.

Aisha è in piedi vicino alla porta, respira profondamente e si contorce le mani. Dice: “Oggi ho quel colloquio... Non so se ce la farò”.



Rispondere alle domande:

- Come pensi che si sentano veramente?
- Cosa te lo fa pensare?
- Cosa potresti dire o fare per essere gentile?
- Cosa potresti dire per farli sentire meglio?
- Ti è mai capitato di provare una sensazione simile?



Leggi la storia e individua la sensazione

Leggi le istantanee della storia e includi il tono di voce,
il linguaggio del corpo o le parole pronunciate.

Tom rovescia dell'acqua
durante il pranzo e dice: "Oh
no! Sono così maldestro".
Abbassa lo sguardo e cerca
rapidamente di pulire, senza
guardare nessuno.



Rispondere alle domande:

- Come pensi che si sentano veramente?
- Cosa te lo fa pensare?
- Cosa potresti dire o fare per essere gentile?
- Cosa potresti dire per farli sentire meglio?
- Ti è mai capitato di provare una sensazione simile?



RIFLESSIONE SULLA GENTILEZZA



Immagina o ricorda e poi disegna o scrivi...

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing.

Un momento in cui sei
stato gentile di recente.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing.

Una volta in cui qualcuno
è stato gentile con te.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for drawing or writing.

Un momento futuro in cui
potrai mostrarti premuroso.

Risorse aggiuntive:

1. Autism Little Learners: [Flashcard sulle emozioni](#)
2. Oltre le parole: responsabilizzare le persone attraverso le immagini: [comprensione, emozioni e libri Oltre le parole, parte 1](#)
3. Oltre le parole: responsabilizzare le persone attraverso le immagini: [comprensione, emozioni e libri Oltre le parole pt. 2](#)
4. Centervention: [95 attività supplementari di apprendimento socio-emotivo](#)
5. Centervention: [rispecchiamento del linguaggio del corpo](#)
6. Centervention: [Ruota delle emozioni](#)
7. Centervention: [Elenco delle emozioni: 135 parole che esprimono sentimenti](#)
8. Centervention: [Foglio di riflessione: esercizio di riflessione sul comportamento](#)
9. Greater Good in Education: [Creare classi e scuole più gentili](#)
10. Fondazione Random Acts of Kindness: [materiali didattici gratuiti Kindness in the Classroom®](#)
11. Responsive Classroom: [Giochi cooperativi per studenti più giovani](#)
12. Therapist Aid: [Riferimento sulle emozioni di base](#)
13. Therapist Aid: [Grafico dell'umore quotidiano](#)
14. Therapist Aid: [Scheda di riferimento sulle emozioni](#)
15. TherapistAid: [Foglio di lavoro sul barattolo della gratitudine](#)
16. Aiuto per il terapeuta: [elenco delle emozioni](#)
17. Video YouTube: [Brené Brown sull'empatia](#)
18. Video YouTube: [Il mostro dei colori](#)
19. Video YouTube: [Snack Attack](#)



SOFT SKILLS+



DIGITAL MEDIA ZONE



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili. Numero del progetto: 2024-1-HR01-KA220-ADU-000247169



CC BY-NC-SA 4.0