



*Modulo 2*  
*Piano della lezione 1*



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Nome della lezione	Il potere dei momenti positivi
<p><b>Collegamento con il Quadro ThrivingSchools</b></p>	<p>Questa lezione sostiene emozioni positive e relazioni incoraggiando gli studenti a riconoscere e condividere momenti di gioia, gratitudine e gentilezza. Rafforza la consapevolezza di sé e l'empatia attraverso la narrazione e la riflessione collaborativa, e applica le routine SWPBS insegnando e rafforzando comportamenti attesi come l'ascolto rispettoso e le interazioni positive tra pari. Queste pratiche garantiscono che i principi PERMA siano integrati nella vita quotidiana della classe in modo sostenibile e pratico.</p> <p><b>Elemento/i PERMA:</b> Emozioni e relazioni positive – gli studenti identificano ed esprimono esperienze positive e collaborano per costruire fiducia e appartenenza.</p> <p><b>Competenza SEL:</b> Consapevolezza di sé ed empatia – gli studenti praticano gratitudine, acquisizione di prospettive e comunicazione positiva.</p> <p><b>Pratica SWPBS:</b> Insegnamento del comportamento atteso e del rinforzo – gli studenti co-creano e provano routine in classe che promuovono gentilezza, apprezzamento e interazione rispettosa.</p>
<p><b>Durata</b></p>	<p>45 minuti - le attività equivalgono a 1 lezione</p>
<p><b>Fascia d'età</b></p>	<p>10–12 anni</p>
<p><b>Obiettivi</b></p>	<p>Al termine di questa lezione, gli studenti saranno in grado di:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Individua</b> esperienze personali che suscitano emozioni positive.</li> <li>2. <b>Descrivi</b> come le interazioni positive contribuiscono a relazioni rispettose.</li> <li>3. <b>Segui</b> le routine in classe che rafforzino la gentilezza e l'apprezzamento.</li> </ol>

<b>Impostazione</b>	<p>In classe.</p> <p>Questo ambiente supporta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussioni di gruppo e narrazione</li> <li>• Attività di gioco di ruolo e riflessione</li> <li>• Co-creazione di routine e esposizioni visive</li> <li>• Uso di modelli stampati e schede attività</li> </ul>
<b>Materiali/risorse necessarie</b>	<p><b>Foglio di riflessione sui momenti positivi</b> – Un foglio di lavoro per gli studenti per identificare e descrivere un'esperienza personale positiva.</p> <p><b>Modello di poster per la routine della classe</b> – Un modello visivo per co-creare ed esporre aspettative comportamentali positive.</p> <p><b>Carte Scenario di Role-Play</b> – Brevi prompt per praticare la comunicazione rispettosa e l'empatia.</p> <p><b>Post-it o piccoli foglietti</b> – Per gli studenti che possono scrivere e condividere messaggi gentili o biglietti di gratitudine.</p> <p><b>Lavagna o Flipchart</b> – Per fare brainstorming e riassumere idee di gruppo.</p> <p><b>Penarelli o matite colorate</b> – Per decorare poster ed esprimere creatività.</p> <p><b>Timer o Clock</b> – Per gestire le transizioni di attività e mantenere la lezione in carreggiata.</p> <p><b>Diari o Quaderni degli Studenti</b> – Per riflessione opzionale e scrittura successiva.</p> <p><b>Checklist per l'Interazione Positiva</b> – Uno strumento semplice per rafforzare e monitorare i comportamenti rispettosi durante la lezione.</p> <p><b>Audio Musica o Mindfulness (opzionale)</b> – Per sostenere un'atmosfera calma e riflessiva durante la conclusione.</p>
<b>Attività di lezione</b>	<b>Attività 1: Il mio momento positivo (10 minuti)</b>

- **Metodo di insegnamento:** Diario riflessivo e condivisione individuale
- **Dimensione del gruppo:** lavoro individuale, seguito dalla condivisione tra l'intera classe
- **Materiali:** Foglio di riflessione sui momenti positivi, penne/matite
- **Descrizione:** **Passo 1:** Distribuire la *scheda di riflessione dei momenti positivi* a ogni studente. **Passo 2:** Chiedi agli studenti di ricordare un momento recente che li abbia fatti sentire felici, orgogliosi o grati. Incoraggiali a riflettere in silenzio e a scrivere le loro risposte usando i prompt. **Passo 3:** Invita alcuni volontari a condividere le loro riflessioni con la classe. Enfatizza l'ascolto rispettoso e l'apprezzamento reciproco per le esperienze degli altri. **Passo 4:** Riassumi le emozioni condivise sulla lavagna (ad esempio, gioia, orgoglio, gratitudine) e metti in evidenza come queste contribuiscono a un clima positivo in classe.
- **Coinvolgimento degli studenti:** Questa attività incoraggia la consapevolezza di sé e l'alfabetizzazione emotiva. Gli studenti partecipano attivamente riflettendo sulle esperienze personali e condividendo con i coetanei, favorendo empatia e connessione.
- **Apprendimento dell'Allineamento degli obiettivi:** ✓ *Identifica esperienze personali che suscitano emozioni*  
✓ *positive Descrivi come le interazioni positive contribuiscono a relazioni rispettose*

### Attività 2: Empatia in Azione (20 minuti)

- **Metodo di insegnamento:** gioco di ruolo e apprendimento collaborativo
- **Dimensione del gruppo:** coppie o piccoli gruppi
- **Materiali:** Carte Scenario di Role-Play, Checklist Interazione Positiva
- **Descrizione:** **Passo 1:** Dividere gli studenti in coppie o piccoli gruppi e distribuire una *carta Scenario di Gioco di Ruolo* a ciascun gruppo.  
**Passo 2:** Gli studenti leggono il loro scenario e discutono su come risponderebbero con empatia e gentilezza.  
**Passo 3:** Ogni gruppo esegue un breve gioco di ruolo per la classe, dimostrando una comunicazione rispettosa e risoluzione dei problemi.  
**Passo 4:** Usa la *Checklist per l'Interazione Positiva* per

osservare e rafforzare i comportamenti positivi durante i role-play. Fornisci lodi verbali e feedback.

- **Coinvolgimento degli studenti:** Gli studenti sono attivamente coinvolti nell'interpretare situazioni reali, praticare l'empatia e imparare attraverso l'interazione con i pari. Il formato di gioco di ruolo rende l'apprendimento pratico e memorabile.
- **Allineamento degli obiettivi di apprendimento:**
  - ✓ *Descrivi come le interazioni positive contribuiscono a relazioni*
  - ✓ *rispettose Segui le routine della classe che rafforzano la gentilezza e l'apprezzamento*

### Attività 3: Il nostro Codice di Gentilezza (15 minuti)

- **Metodo di insegnamento:** creazione collaborativa e apprendimento visivo
- **Dimensione del gruppo:** Classe intera
- **Materiali:** Modello di poster per la routine in classe, pennarelli, tavoletta o lavagna
- **Descrizione: Passo 1:** Introdurre l'idea di un "Codice di Gentilezza" — un insieme di comportamenti concordati che supportano una classe positiva.
  - Passo 2:** Facilita una discussione in classe per fare brainstorming su comportamenti che riflettano gentilezza, rispetto e apprezzamento. Annota le idee sulla lavagna.
  - Passo 3:** Usa il [Modello del Poster della Routine in Aula](#) per co-creare un poster visivo con la classe. Assegna agli studenti la decorazione e la scrittura della versione finale.
  - Passo 4:** Esponi il poster in classe e consultalo regolarmente come parte della routine quotidiana.
- **Coinvolgimento degli studenti:** Gli studenti co-creano le proprie norme comportamentali, dando loro responsabilità e responsabilità. La natura visiva e collaborativa dell'attività aumenta il coinvolgimento e la fidelizzazione.
- **Allineamento degli obiettivi di apprendimento:**
  - ✓ *segui le routine in classe che rafforzino gentilezza e apprezzamento*

#### Valutazione

#### Passo 1: Osservazione durante le attività

- **Cosa valutare:** Coinvolgimento degli studenti, partecipazione e dimostrazione di empatia e comunicazione rispettosa.
- **Come:**

- Usa la **checklist per l'Interazione Positiva** durante l'Attività 2 (Empatia in Azione).
- Annota comportamenti come l'ascolto attivo, risposte gentili e risoluzione collaborativa dei problemi.
- Fornisci **feedback verbali** e lodi per rafforzare i comportamenti positivi.

## Passo 2: Revisione del foglio di riflessione

- **Cosa valutare:** Profondità della riflessione personale e alfabetizzazione emotiva.
- **Come:**
  - Raccogli e rivedi le **Schede di Riflessione dei Momenti Positivi** dell'Attività 1.
  - Cercare:
    - Chiara identificazione di un momento positivo
    - Vocabolario emotivo (ad esempio, gioia, orgoglio, gratitudine)
    - Intuizione sul perché quel momento fosse significativo
  - Usa una semplice **rubrica** (ad esempio, scala 1–3) per:
    - Completezza
    - Consapevolezza emotiva
    - Rilevanza personale

## Passo 3: Performance di Role-Play

- **Cosa valutare:** Applicazione di empatia e comunicazione rispettosa.
- **Come:**
  - Durante l'Attività 2, valuta il gioco di ruolo di ogni gruppo utilizzando la checklist.
  - Concentrati su:
    - Risposte empatiche
    - Uso del linguaggio gentile
    - Strategie di problem solving
  - Opzionalmente, consente il feedback dei colleghi utilizzando una rubrica semplificata o una scala emoji.

## Passo 4: Contributo al Codice di Gentilezza

- **Cosa valutare:** comprensione dei comportamenti positivi e delle norme in classe.
- **Come:**
  - Osserva i contributi degli studenti durante l'Attività 3.
  - Nota:

- Rilevanza dei comportamenti suggeriti
- Disponibilità a partecipare
- Creatività nella creazione di poster
- Usa appunti informali dell'insegnante o una lista di controllo rapida per tenere traccia dei contributi.

### **Passo 5: Biglietto d'uscita o riflessione rapida (opzionale)**

- **Cosa valutare:** Consolidamento dell'apprendimento.
- **Come:**
  - Chiedi agli studenti di scrivere o dire qualcosa che hanno imparato sulla positività o sulla gentilezza.
  - Usa questo come controllo formativo per guidare le lezioni future.

### **Risorse aggiuntive (se applicabile)**

#### **Libri**

1. ***Altre attività per l'insegnamento della psicologia positiva*** – A cura di Sarah D. Pressman & Acacia C. Parks Un quaderno pratico con 30 attività pronte per la classe.  
[Libreria APA](#)
2. ***Quanto è pieno il tuo secchio?*** di Tom Rath & Mary Reckmeyer Un libro adatto ai bambini che insegna l'impatto delle interazioni positive.  
[Risorsa Scolastica](#)

#### **Siti web e kit di attrezzi**

1. **PositivePsychology.com**  
Offre schede di lavoro e attività gratuite per insegnare empatia e gentilezza.  
[Attività di empatia e gentilezza](#)
2. **Lezioni SEL del Ripple Kindness**  
Project, stampabili per la gentilezza e strumenti per la regolazione emotiva.  
[Ripple Kindness](#)
3. **Greater Good in Education (UC Berkeley)**  
Pratiche e moduli basati sulla ricerca su empatia e benessere.  
[Modulo di Empatia](#)

4. **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)**

Programmi SEL basati su evidenze e strategie di integrazione in classe.

[SEL in classe](#)

5. **Attività Spotlight PERMA+**

Attività settimanali in classe allineate al modello PERMA+.

[Risorsa ShareMyLesson](#)

## Allegati

**Materiali di supporto:**

### Modello di poster per la routine in classe

Usa questo modello per co-creare routine in classe che promuovano gentilezza, rispetto e interazioni positive. Lavorate insieme per definire i comportamenti e come verranno praticati.

#### 1. I nostri comportamenti concordati

Elenca i comportamenti che la tua classe accetta di seguire (ad esempio, ascoltare con rispetto, aiutare gli altri, usare parole gentili):

---

---

#### 2. Perché questi sono importanti

Spiega perché questi comportamenti sono importanti per un ambiente di classe positivo e di supporto:

---

---

#### 3. Come li praticheremo

Descrivi come la tua classe praticherà e rafforza quotidianamente questi comportamenti (ad esempio, promemoria, lodi, supporto tra pari):

---

---

## Checklist per l'Interazione Positiva

Usa questa checklist per osservare e rafforzare i comportamenti positivi durante le attività in classe. Seleziona ogni comportamento man mano che viene dimostrato.

Comportamento positivo	Osservato (✓)
Parole gentili usate	
Ascoltava con rispetto gli altri	
Includeva altri nel lavoro di gruppo	
Apprezzamento o gratitudine espressa	
Ha aiutato un collega senza che glielo chiedessero	
Aspettarono il loro turno per parlare	
Incoraggiava qualcuno che stava lottando	
Risolto un disaccordo con calma	
Seguite le routine in classe	
Mostrava empatia durante il gioco di ruolo	

## Foglio di riflessione sui momenti positivi

Pensa a un momento che ti ha fatto sentire felice, orgoglioso o grato. Usa i prompt qui sotto per riflettere su quell'esperienza.

1. Descrivi un momento che ti ha fatto sentire felice o orgoglioso:

---

---

2. Quali emozioni hai provato in quel momento? (ad esempio, gioia, orgoglio, eccitazione, gratitudine)

---

---

3. Perché questo momento era importante per te?

---

---

4. Come puoi creare momenti positivi come questo nella tua vita quotidiana?

---

---

## Rubrica del Foglio di Riflessione

### Completezza

- 1 - Risposta minima; I prompt chiave restano senza risposta.
- 2 - Maggior numero dei prompt risposto; Alcuni dettagli forniti.
- 3 - Tutti i prompt sono stati risposti in modo accurato e chiaro.

### Consapevolezza emotiva

- 1 - Vocabolario emotivo limitato o sentimenti poco chiari.
- 2 - Alcune emozioni identificate; Comprensione di base mostrata.
- 3 - Emozioni chiare e appropriate associate all'intuizione.

### Rilevanza personale

- 1 - Il momento manca di connessione personale o riflessione.
- 2 - Qualche rilevanza personale; La riflessione è generale.
- 3 - Forte connessione personale e riflessione significativa.

## Carte Scenario di Role-Play – Comunicazione Rispettosa ed Empatia

Usa queste carte scenario per praticare empatia, gentilezza e comunicazione rispettosa. Lavora in coppia o in piccoli gruppi per recitare ogni situazione.

### Scenario 1

Noti un compagno di classe seduto da solo durante la pausa. Cosa puoi dire o fare per includerli?

Risposta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Scenario 2

Un amico condivide di essere nervoso per un test imminente. Come puoi rispondere in modo di supporto?

Risposta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Scenario 3

Tu e un compagno di classe non siete d'accordo su come completare un progetto di gruppo. Come puoi comunicare con rispetto?

Risposta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Scenario 4

Qualcuno ti urta accidentalmente e non dice nulla. Qual è un modo gentile di gestirla?

Risposta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Scenario 5

Vedi un pari preso in giro dagli altri. Cosa puoi fare per mostrare empatia e supporto?

Risposta: \_\_\_\_\_

---

---

### Scenario 6

Ti senti escluso da un gioco a cui stanno giocando i tuoi amici. Come puoi esprimere i tuoi sentimenti in modo positivo?

Risposta: \_\_\_\_\_

---

---