

Start Plan



1° Incontro

Il progetto **"EmoProject"** si apre con un incontro introduttivo finalizzato alla creazione di un contesto relazionale sicuro, accogliente e non giudicante. Ogni partecipante può sentirsi libero di esplorare e condividere il proprio mondo emotivo. L'incontro è pensato per favorire un clima di gruppo basato sulla fiducia, sull'ascolto attivo e sul rispetto reciproco. Attraverso attività strutturate ma flessibili, i partecipanti vengono accompagnati in un primo avvicinamento consapevole alle emozioni. Il percorso prevede momenti narrativi e riflessivi e pratiche esperienziali calibrate sull'età e sui bisogni specifici della fascia preadolescenziale. Due i momenti che verranno introdotti e riproposti nelle loro evoluzioni, ad ogni incontro:

- una breve pratica mindfulness, strumento semplice ed efficace, di costruzione di un proprio "luogo sicuro", attraverso il quale imparare ad esplorare ed accogliere il proprio sé;
- la redazione del "diario di bordo", risorsa capace di sviluppare la consapevolezza emotiva individuale attraverso la scrittura e/o il disegno nella libera espressione del proprio mondo interiore.

L'incontro è articolato in sei attività, per una durata complessiva di circa due ore, ed è finalizzato a potenziare l'autoregolazione emotiva, la consapevolezza di sé e la capacità di dare voce e forma al proprio vissuto. Ogni proposta è progettata per valorizzare il singolo all'interno del gruppo, sostenere l'autenticità dell'espressione emotiva e promuovere una cultura della relazione basata sulla cura, sull'empatia e sulla costruzione del senso di appartenenza.

Attività: n06 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore.

Ready, Set, Go!

I partecipanti verranno disposti in cerchio per un momento di circle time. A turno, si presenteranno con il proprio nome, descrivendo come si sentono nel momento presente. Bisognerà utilizzare una sola parola.
Questa attività vuole: promuovere la consapevolezza emotiva ed il rispetto delle emozioni altrui. Favorire la prima esplorazione del concetto di emozione. Sostenere la costruzione dell'identità personale, l'inclusione ed il senso di appartenenza all'interno del gruppo. Incentivare l'espressione sintetica e simbolica del proprio stato emotivo.

FlashCards d'emozione

Si proporrà un'attività centrata sull'alfabetizzazione emotiva che favorisca il riconoscimento, la nominazione e la legittimazione dell'esperienza emotiva soggettiva. Verrà utilizzato un mazzo di carte contenente una vasta gamma di emozioni, incluse quelle meno convenzionali. A turno, ciascun partecipante estrarrà dal mazzo una carta; potrà condividere con il gruppo un'esperienza personale legata a quell'emozione, una riflessione sul suo significato o anche il riconoscimento della difficoltà nel comprenderla o nel provarla. L'attività si svolge in un clima di ascolto attivo, accogliente e non giudicante, in cui il silenzio è riconosciuto come modalità comunicativa legittima.
Questa attività vuole: stimolare l'ampliamento del vocabolario emotivo. Denominare le emozioni e la loro rilevanza nella vita quotidiana. Sostenere lo sviluppo delle competenze espressive. Rafforzare la partecipazione empatica al gruppo e la capacità di ascolto attivo. Offrire uno spazio protetto di ascolto e condivisione. Valorizzare la pluralità dei vissuti emotivi individuali, rinforzando l'idea che non esistono emozioni giuste o sbagliate.
Cosa mi serve: mazzo di carte emozioni.

EmoAlert!

Si proporrà la lettura di una storia breve che abbia un riferimento alle emozioni. I partecipanti dovranno interrompere, con l'utilizzo di una parola d'ordine, tutte le volte che riusciranno a identificare un'emozione. Le emozioni individuate verranno scritte su post-it o cartoncini e poi affisse ad un cartellone comune, creando così di mappa emotiva della storia.
Questa attività vuole: sviluppare la capacità di riconoscere emozioni in contesti narrativi e quotidiani. Incrementare la capacità di ascolto attivo e di attenzione selettiva durante la lettura. Favorire la riflessione personale e la condivisione spontanea sui vissuti emotivi. Promuovere il lavoro di gruppo attraverso la costruzione condivisa di una "mappa emotiva". Rinforzare il vocabolario emotivo e la consapevolezza della varietà di emozioni che si possono provare. Creare un ambiente partecipativo e sicuro dove ogni contributo è accolto e valorizzato.
Cosa mi serve: un libro/racconto, cartoncini A4 colorati, colori, matite pennarelli, colla, forbici, biadesivo, 1 cartellone colorato.

EmoStories

I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi da 3-4 persone ai quali verrà chiesto di scegliere una o più emozioni dalla "mappa emotiva". Dovranno quindi inventare o raccontare una breve storia che abbia come protagonista quell'emozione. La storia può essere personale o frutto di fantasia, può essere narrata oralmente, scritta o rappresentata con un breve sketch. Al termine dell'attività, chi vuole potrà condividere la propria esperienza con il gruppo.
Questa attività vuole: stimolare la riflessione personale e collettiva sulle emozioni attraverso il racconto. Favorire l'espressione creativa e libera, valorizzando il vissuto individuale e di gruppo. Incentivare il lavoro di squadra, l'empatia e la condivisione in un clima sicuro e non giudicante. Ampliare la comprensione del significato e dell'impatto delle emozioni nella vita quotidiana. Rafforzare la fiducia nel gruppo e la partecipazione attiva, rispettando i diversi stili espressivi.
Cosa mi serve: fogli A4, cartoncini A4 colorati, colori, matite, pennarelli, colla, forbici, biadesivo.

Mindfulness – Chill Zone

I partecipanti saranno invitati a sedersi su dei cuscini (o quanto più comodi possibile).
Chiusi gli occhi e attivata la clessidra, saranno guidati in tecniche di rilassamento e di visualizzazione di luoghi sicuri e sereni in cui "tornare" ogni volta che sentiranno il bisogno di calma. L'attività dovrà durare solo pochi minuti.
Questa attività vuole: promuovere l'ascolto di sé e la gestione consapevole delle emozioni. Favorire la regolazione emotiva attraverso tecniche di rilassamento e visualizzazione guidata. Stimolare l'immaginazione come risorsa per il benessere psicofisico. Incoraggiare la creazione di un "luogo sicuro" cui rivolgersi nei momenti di difficoltà emotiva.
Cosa mi serve: un cuscino, una clessidra.

Il diario di bordo

(da presentare ad ogni incontro)

Su un quaderno, personale per ogni partecipante, ognuno potrà scrivere e/o disegnare le emozioni provate durante la giornata partendo dalla sera prima (si può chiedere con che stato d'animo si è andati a dormire). Il "diario di bordo" potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività.
Questa attività vuole: incentivare l'abitudine alla narrazione di sé come strumento di crescita e benessere. Rafforzare la capacità di riconoscere e denominare gli stati emotivi personali. Stimolare l'espressione verbale e grafica delle emozioni vissute nel corso della giornata. Supportare la memoria affettiva e la capacità di collegare emozioni a esperienze specifiche.
Cosa mi serve: un quaderno (personale), penne, matite, colori, pennarelli.



Materiali Forniti

- *Libro/ Racconto*
- *Cartoncini/ Fogli A4 colorati*
- *Colori - Pennarelli*
- *Mazzo di carte emozioni*
- *Post-it*
- *Penne*
- *Matite*
- *Colla Stick*
- *Colla a caldo*
- *Forbici*
- *Nastro adesivo*
- *Biadesivo*
- *Cartellone Colorato*
- *Stickers vari*
- *Sacchetto Nero*
- *Musica*
- *Clessidra*

Materiali Personali

- *Cuscino*
- *Quaderno*



© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).



ConFine

5° incontro

Il quinto incontro è dedicato allo sviluppo del riconoscimento dei propri confini e alla gestione delle dinamiche relazionali più comuni in età evolutiva. Le attività proposte accompagnano in un percorso esperienziale che aiuti a riconoscere il proprio spazio personale, difendendolo con assertività, senza aggressività né rinuncia. Viene esplorata la dimensione dell'ansia sociale e della paura del giudizio, per trasformarla in consapevolezza e potenziale di crescita. Attraverso giochi simbolici e momenti riflessivi, si offre uno spazio per nominare e affrontare ciò che mette in difficoltà, imparando strategie concrete per rispondere con efficacia, rispetto e auto-preservazione. Una particolare attenzione è dedicata al tema dei confini personali come bisogno psicoemotivo di protezione, identità e scelta. I partecipanti sono guidati a riconoscere quando qualcosa "non va bene per sé" e a legittimare il diritto a dire no, chiedere spazio, difendere la propria zona di sicurezza. Infine, grazie alla pratica della mindfulness, si coltiva un rapporto più accogliente e stabile con sé stessi. L'auto-accudimento emotivo viene introdotto come capacità concreta di prendersi cura del proprio mondo interno, di sostenersi nei momenti di fatica, di offrire a sé stessi uno sguardo gentile. Il diario, come sempre, diventa contenitore simbolico e reale di ciò che è stato vissuto, integrando le esperienze in un percorso coerente e personale.

Attività: n06 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore.

Rispondo Io!

In questa attività, ogni partecipante sarà invitato ad affrontare una serie di situazioni comunicative comuni emotivamente attivanti, spesso legate alla quotidianità o ai rapporti tra pari. In una fase iniziale dell'attività, verrà chiesto di ritagliare, colorare e scrivere sul retro, tre cartoncini:

- Rosso: (per una risposta passiva) "Hai ragione, scusa"
- Giallo:(per una reazione aggressiva) "Sei cattivo, vattene!"
  Verde:(per una risposta assertiva) "Mi dispiace che tu lo pensi, ma io credo di valere".

Successivamente verranno proposte frasi che rappresentano commenti negativi (es. "Non sei mio amico", "Non giochi mai bene") che possono innescare disagio, insicurezza o reazioni impulsive. A turno e attraverso l'utilizzo dei cartellini, verrà chiesto poi, di scegliere una tra tre possibili reazioni. Al termine dell'attività si discuterà della differenza tra reagire e rispondere con autenticità e rispetto esprimendo ciò che si pensa senza ferire gli altri.
Questa attività vuole: promuovere la comunicazione assertiva come risposta efficace a tutela di sé stessi senza danneggiare gli altri. Favorire lo sviluppo di abilità comunicative consapevoli per migliorare le interazioni sociali quotidiane. Incoraggiare un approccio proattivo nella gestione dei conflitti e delle provocazioni. Ridurre l'impatto negativo di comportamenti passivi o aggressivi nelle relazioni tra pari. Sostenere la creazione di un ambiente di gruppo positivo e inclusivo. Promuovere l'autostima ed il rispetto di sé attraverso l'uso di risposte assertive. Riconoscere i diversi stili comunicativi comprendendo l'impatto sulle relazioni e sul benessere emotivo.
Cosa mi serve: cartoncini A4, pennarelli, colori, matite, penne.

Niente Panico!

Ai partecipanti verrà proposto un momento di riflessione creativa sulle situazioni che generano ansia o disagio. Ognuno disegnerà il proprio "cerchio del panico", all'interno della quale potrà scrivere o rappresentare simbolicamente tutte quelle esperienze che lo mettono in difficoltà (es. parlare in pubblico, leggere ad alta voce, esprimere il proprio parere). Successivamente, si passerà alla costruzione del "kit di emergenza": uno spazio grafico in cui ciascuno potrà introdurre strategie concrete, parole chiave, azioni simboliche o gesti utili per affrontare ciò che è stato inserito precedentemente nel "cerchio del panico" (es. respirare, chiedere aiuto, sorridere, pensare ad una cosa bella). Al termine delle attività, si potrà condividere il lavoro svolto e la propria esperienza.
Questa attività vuole: rendere i partecipanti protagonisti del proprio benessere emotivo, attraverso un'attività simbolica ma concreta. Integrare l'ascolto del sé con l'azione pratica, sviluppando competenze trasversali legate alla regolazione emotiva. Sostenere l'espressione non giudicante delle proprie fragilità, favorendo un clima di ascolto e rispetto reciproco. Fornire strumenti interni e strategie personali, favorendo autonomia e resilienza. Promuovere un atteggiamento consapevole e attivo verso le emozioni difficili, come ansia, paura o insicurezza.
Cosa mi serve: fogli A4, penne, matite, colori, pennarelli.

Il muro delle etichette

Seduti in cerchio, ogni partecipante riceve alcuni post-it sui quali scrivere parole o frasi negative che ha sentito rivolgere a sé o ad altri. Possono essere commenti, giudizi, definizioni, che hanno ferito o fatto sentire inadeguati (es. "non sei capace", "Sei troppo distratto"). Una volta completata la scrittura, verrà chiesto di attaccare le etichette su un grande cartellone, costruendo così il "muro delle etichette": un muro simbolico fatto di parole che pesano, che bloccano, che spesso restano impresse dentro. Dopo averlo osservato insieme, si passa alla "trasformazione". A turno ogni partecipante dovrà staccare un post-it (proprio o altrui) e sul retro, scrivere una frase positiva che possa cambiare la prospettiva (es. "Non sei capace" - "Sto imparando, e questo è importante"). I post-it così trasformati, verranno riattaccati sul cartellone il cui nuovo nome verrà scelto dall'intero gruppo. L'attività può essere conclusa con un confronto aperto.
Questa attività vuole: riconoscere l'impatto delle etichette e dei giudizi nella costruzione dell'identità personale. Stimolare un atteggiamento critico e riflessivo verso i messaggi limitanti ricevuti. Allenare la capacità di trasformare il pensiero negativo in risorsa, utilizzando linguaggi espressivi e creativi. Potenziare l'autostima e la narrazione positiva di sé, attraverso l'atto simbolico di riscrittura. Promuovere un clima relazionale basato sul rispetto, sull'empatia e sull'autenticità.
Cosa mi serve: un cartellone, post-it, nastro adesivo, penne, matite, colori, pennarelli, cartoncini colorati A4

Il mio spazio vitale

L'attività si aprirà con una breve introduzione sul concetto di confine personale, inteso non solo come spazio fisico, ma anche come spazio emotivo e relazionale. Si inizierà dividendo il gruppo in due. Una parte riceverà un cerchio (es. hula-hoop, corda) che rappresenti il proprio spazio personale. La parte che resterà fuori proverà ad avvicinarsi piano piano ai partecipanti dentro il cerchio, rivolgendo alcune domande (es. Posso entrare? - Ti dà fastidio se sto troppo vicino? - Ti senti a disagio?). Chi è dentro, ascolta rispondendo liberamente (es. Sì, va bene - No, preferisco di no - Puoi restare qui ma non più vicino - Mi dà fastidio). Alla fine di questa fase pratica, si inviterà l'intero gruppo a disporsi in cerchio per un momento di riflessione nel quale condividere sensazioni ed emozioni provate turante l'attività.
Questa attività vuole: favorire l'elaborazione e la condivisione delle emozioni legate al rispetto dei confini personali. Incoraggiare il rispetto reciproco dello spazio altrui all'interno del gruppo. Supportare la crescita dell'autostima e della fiducia in sé. Promuovere la consapevolezza del proprio spazio vitale. Sostenere l'espressione assertiva ed il riconoscimento dei propri bisogni emotivi e fisici. Incoraggiare lo sviluppo di competenze socio-emotive essenziali per la gestione degli spazi fisici e delle interazioni interpersonali. Facilitare la gestione delle emozioni legate all'invasione dei confini personali. Contribuire a ridurre ansia e disagio. Rafforzare le capacità empatiche attraverso il confronto e la condivisione di esperienze emotive.
Cosa mi serve: hula-hoop/ corda - forbici.

Mindfulness – Calma, respiro

Il partecipanti, sdraiati su di un cuscino personale, verranno accompagnati in una semplice ma profonda pratica mindfulness centrata sul respiro, strumento di cura e di rassicurazione. Attraverso una prima semplice visualizzazione, si porterà l'attenzione su un'emozione "scomoda" o su un momento di disagio. L'esperienza si manterrà breve e rispettosa, sempre all'interno di un clima protetto. Nella seconda fase, verrà chiesto a ciascuno di immaginare di prendersi cura di quell'emozione difficile, come se fosse qualcosa che va riconosciuta e accolta, senza giudizio. Il respiro verrà associato ad un gesto affettuoso e rassicurante, capace di calmare e sostenere. In chiusura chi lo desidera potrà condividere la propria esperienza con il gruppo.
Questa attività vuole: potenziare la relazione positiva con sé stessi attraverso il linguaggio simbolico. Favorire l'auto-accudimento come competenza emotiva quotidiana. Stimolare la capacità di ascolto del corpo e dei segnali interni. Sviluppare la consapevolezza del respiro come strumento di regolazione emotiva. Educare alla calma e alla concentrazione in modo accessibile e concreto. Offrire un'esperienza di sicurezza emotiva da interiorizzare e richiamare nei momenti di fragilità. Rafforzare la capacità di accogliere e nominare le emozioni senza giudizio. Promuovere una presenza interiore stabile e rassicurante.
Cosa mi serve: un cuscino.

Il diario di bordo

(da presentare ad ogni incontro)

Verrà proposto di esprimere il momento individuale appena vissuto durante la precedente pratica mindfulness. Come per gli incontri precedenti, ognuno potrà scrivere e/o disegnare le emozioni provate durante la giornata partendo dalla sera prima (si può chiedere con che stato d'animo si è andati a dormire). Il diario resterà uno spazio libero e personale e potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività.
Questa attività vuole: incentivare la creatività e la personalizzazione, offrendo la possibilità di rendere il diario un contenitore vivo e significativo per ogni partecipante. Sostenere la continuità del percorso emotivo, stimolando la riflessione quotidiana sulle emozioni e sul proprio vissuto. Favorire l'elaborazione personale dell'esperienza vissuta, attraverso strumenti espressivi come la scrittura ed il disegno. Promuovere l'autonomia emotiva, attraverso un'attività individuale che valorizza il proprio tempo, ritmo e linguaggio espressivo. Rinforzare la consapevolezza di sé, riconoscendo il significato personale attribuito alla fiducia. Facilitare l'uso del diario come strumento di autoregolazione e autoconoscenza, capace di accompagnare nel tempo lo sviluppo della competenza emotiva.
Cosa mi serve: il "diario di bordo", penne, colori, pennarelli, stickers.

Materiali Forniti

Colori - Pennarelli

Fogli A4

Penne

Matite

Hula-Hoop / Corda

Cartoncino grande

Cartoncini A4

Cartoncini colorati A4

Colla Stick

Colla a caldo

Nastro adesivo

Post-it

Forbici

Stickers vari

Musica

Materiali Personali

Cuscino

Diario di bordo

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).





Memorie da custodire



8° Incontro

L'ottavo incontro promuove un percorso che facilita l'esplorazione consapevole della memoria emotiva e delle emozioni multisensoriali. Particolare attenzione viene rivolta alla gratitudine, verso gli altri ma soprattutto verso sé stessi. Viene così promosso lo sviluppo metacognitivo, l'autoefficacia percepita e la fiducia nelle proprie capacità cognitive ed affettive. L'utilizzo di attività simboliche e creative permette il riconoscimento del valore dei ricordi positivi concettualizzati come risorte emotive interne, accessibili per il supporto resiliente. Lo spazio proposto configura un contesto protetto nel quale potersi soffermare sui momenti significativi vissuti, riconoscendo e consolidando gli apprendimenti acquisiti nel corso dei vari incontri previsti dal progetto. L'impiego di esperienze sensoriali ed immaginative consente di facilitare l'introspezione emotiva in quello che risulta essere un contatto autentico con il proprio mondo interno. Il momento mindfulness favorisce l'ancoraggio delle emozioni positive e la trasformazione delle esperienze vissute in tracce affettive stabili e durature. L'intero incontro supporta la percezione di sé come soggetti attivi ed intenzionali, capaci di sentire e rievocare con cura e consapevolezza.

Attività: n06 attività previste della durata complessiva di circa 2 ore.



Memories

Ogni partecipante riceverà un cartoncino colorato su cui sarà invitato a scrivere un'esperienza significativa vissuta durante il percorso svolto insieme: un gesto di gentilezza ricevuto o donato, un momento di empatia, una conquista personale o un ricordo condiviso che ha lasciato il segno. Una volta terminato, il cartoncino verrà piegato e inserito all'interno di una scatola collocata al centro del cerchio. A conclusione dell'attività, la scatola verrà aperta. Alcuni cartoncini saranno estratti e letti ad alta voce, senza indicare l'autore, permettendo a ciascuno di riconoscersi o riconoscere gli altri nei ricordi condivisi.
Questa attività vuole: valorizzare esperienze di gentilezza, supporto emotivo e crescita personale. Rafforzare l'identità collettiva del gruppo ed il senso di continuità emotiva. Sostenere il consolidamento della memoria emotiva come risorsa interna. Potenziare l'ascolto empatico ed il rispetto dei vissuti altrui. Favorire la riflessione personale e collettiva sul cambiamento, la crescita e la relazione. Stimolare la memoria emozionale legata alle esperienze vissute nel percorso.
Cosa mi serve: una scatola di cartone, cartoncini colorati A4, matite, penne, pennarelli, colori.



Il filo dei doni

L'attività si aprirà con una breve introduzione collettiva sul valore dei doni che non si comprano: gesti, parole, attenzioni che possono arrivare dritti al cuore. Verrà poi chiesto ai partecipanti di pensare ad un dono simbolico da offrire a qualcuno; un compagno, un familiare, un amico, o anche "a chi ne ha bisogno". Su un foglietto colorato, ciascuno scriverà il proprio dono invisibile che potrà essere firmato o lasciato anonimo. Terminata la scrittura, i partecipanti si disporranno in cerchio. A turno, ognuno avrà la possibilità di leggere il proprio dono ad alta voce prima di appenderlo ad un filo teso con mollette colorate. Chi preferisce non leggerlo, si alzerà semplicemente e lo appenderà in silenzio.
Questa attività vuole: incentivare l'espressione libera e non giudicante dei propri gesti affettuosi. Sviluppare un senso di appartenenza attraverso un rito collettivo e visibile. Educare alla gratitudine e alla cura come linguaggi relazionali. Promuovere la consapevolezza di sé come soggetti donanti e significativi per il gruppo.
Stimolare la capacità di esprimere generosità in forma simbolica e creativa. Favorire il clima emotivo positivo e coeso nel contesto educativo. Lasciare una memoria simbolica condivisa da valorizzare anche a fine percorso.
Cosa mi serve: cartoncini colorati A4, spago lungo e resistente, mollette colorate, penne, matite, colori, pennarelli.

Multi -Sensazioni

I partecipanti saranno invitati a vivere un'esperienza sensoriale coinvolgente, entrando a piccoli gruppi in una postazione sensoriale appositamente allestita. Qui troveranno scatole contenenti materiali tattili differenti (cotone, carta crespa, lana, sabbia, pelliccia sintetica, carta stagnola, spugna, riso, legno) e scatole olfattive con profumi naturali come vaniglia, limone, menta, cannella e lavanda. L'esplorazione potrà avvenire anche bendati, per intensificare la percezione. Dopo qualche minuto di contatto con i materiali e gli odori, ciascuno tornerà al proprio posto e riceverà un cartoncino colorato su cui rappresentare, attraverso parole o disegni, l'emozione provata, i pensieri emersi o le immagini evocate durante l'attività. Nel momento finale, chi lo desidera potrà condividere con il gruppo ciò che ha sentito o scoperto. Lo scambio sarà libero e rispettoso, valorizzando ogni vissuto come espressione autentica del proprio mondo interiore.
Questa attività vuole: favorire il collegamento tra stimoli sensoriali, ricordi e stati d'animo. Stimolare l'ascolto interno e l'espressione delle emozioni attraverso esperienze tattili e olfattive. Allenare la capacità di tradurre le percezioni corporee in parole o immagini. Sostenere la memoria emotiva come risorsa per la costruzione dell'identità. Promuovere un approccio integrato tra corpo, emozione e pensiero. Rafforzare l'autenticità nell'esprimere il proprio vissuto personale.
Cosa mi serve: Scatole con diversi materiali (cotone, carta crespa, lana, sabbia, pelliccia sintetica, carta stagnola, spugna, riso, legno), scatole con aromi (vaniglia, limone, menta, cannella e lavanda), batuffoli di cotone, cartoncini colorati A4, matite, penne, colori, pennarelli.



La marmellata dei ricordi

I partecipanti troveranno a disposizione dei vasetti di vetro (uno a testa), che verranno decorati a mano con stoffe colorate, nastrini, etichette scritte a mano, come fossero barattoli di marmellata della memoria. Ognuno personalizzerà il proprio, rendendolo unico, con materiali a disposizione. Terminata la decorazione, saranno distribuiti cartoncini di diversi colori, ognuno legato a una tipologia di ricordo:
- Giallo - per un momento felice
- Blu - per qualcosa che ha fatto riflettere
- Verde - per un gesto gentile ricevuto o fatto
- Rosa - per un'emozione forte
- Viola - per qualcosa che vorrebbero conservare per sempre

Ogni partecipante potrà scrivere su uno o più cartoncini, lasciando emergere i momenti più significativi del percorso: emozioni vissute, piccole conquiste personali, incontri speciali, gesti gentili ricevuti o donati, pensieri che hanno lasciato il segno. Verranno poi ripiegati ed inseriti nel proprio barattolo. A fine attività i vasetti potranno essere custoditi nello spazio del progetto, come memoria tangibile del cammino fatto insieme.
Questa attività vuole: consolidare l'identità emotiva attraverso il ricordo. Rafforzare l'autoconsapevolezza attraverso la narrazione personale. Promuovere la valorizzazione dei momenti vissuti nel gruppo. Offrire uno spazio di elaborazione affettiva delle esperienze. Costruire un "contenitore" simbolico di ciò che è stato appreso, sentito, vissuto. Favorire l'espressione simbolica di esperienze significative. Incentivare la condivisione di ricordi in un contesto protetto e creativo. Stimolare la memoria emotiva ed il pensiero riflessivo.
Cosa mi serve: barattoli di vetro con coperchio, scampoli di stoffa, cordoncini, etichette, colla a caldo, penne, matite, pennarelli, colori, cartoncini colorati A4.



Mindfulness – Uno scrigno tutto per me

L'attività inizierà con una disposizione raccolta e silenziosa. I partecipanti, disposti in cerchio, si siederanno su cuscini chiudendo gli occhi. Verranno accompagnati, attraverso in una breve respirazione consapevole, in uno di ascolto interno. L'invito sarà quello di pensare a qualcosa di bello, di coraggioso o di gentile, fatto nei giorni passati. Anche un gesto piccolo andrà bene. Attraverso parole guida, verrà chiesto loro di immaginare di avere uno scrigno luminoso dentro di sé. Ogni volta che riconosceranno qualcosa per cui essere grati a sé stessi, lo scrigno si accenderà un po' di più. Saranno incoraggiati a notare come si sentono mentre pensano a quei momenti in cui sono stati gentili, presenti o hanno dato il meglio di sé. Durante la pratica, potranno ripetere mentalmente alcune frasi semplici di ringraziamento come:
"mi ringrazio per come sono", "mi ringrazio per quello che provo", "mi ringrazio per il bene che porto". Al termine, chi lo vorrà potrà condividere ciò che ha sentito, un pensiero emerso o un motivo per cui si è ringraziato.
Questa attività vuole: educare alla gratitudine come pratica quotidiana rivolta anche a sé stessi. Favorire un senso di completezza e di autocomprensione. Sviluppare un dialogo interno gentile e non giudicante. Sostenere il benessere emotivo e la costruzione di un'identità positiva. Offrire uno spazio sicuro per l'espressione emotiva spontanea. Rafforzare l'autostima ed il senso di autoefficacia. Creare un clima emotivo accogliente, che valorizza l'unicità di ciascuno.
Cosa mi serve: un cuscino.

Il diario di Bordo

(da presentare ad ogni incontro)

I partecipanti saranno invitati scrivere parole gentili rivolte a sé stessi, oppure ricordare un momento in cui si sono sentiti fieri di ciò che hanno fatto o provato. Come per gli incontri precedenti, ognuno potrà scrivere le emozioni provate durante la giornata partendo dalla sera prima (si può chiedere con che stato d'animo si è andati a dormire). Il diario resterà uno spazio libero e personale e potrà essere personalizzato con stickers, foto, disegni, anche al di fuori delle attività.
Questa attività vuole: incentivare la creatività e la personalizzazione, offrendo la possibilità di rendere il diario un contenitore vivo e significativo per ogni partecipante. Sostenere la continuità del percorso emotivo, stimolando la riflessione quotidiana sulle emozioni e sul proprio vissuto. Favorire l'elaborazione personale dell'esperienza vissuta, attraverso strumenti espressivi come la scrittura ed il disegno. Promuovere l'autonomia emotiva, attraverso un'attività individuale che valorizza il proprio tempo, ritmo e linguaggio espressivo. Rinforzare la consapevolezza di sé, riconoscendo il significato personale attribuito alla fiducia. Facilitare l'uso del diario come strumento di autoregolazione e autoconoscenza, capace di accompagnare nel tempo lo sviluppo della competenza emotiva.
Cosa mi serve: il "diario di bordo", penne, matite, colori, pennarelli, stickers.

Materiali Forniti

Colori - Pennarelli

Fogli A4

Cartoncini colorati A4

Scatola di cartone

Spago

Mollette colorate

Colla a caldo

Barattoli di vetro con coperchio Scampoli di stoffa

Cordoncini

Etichette

Scatole con diversi materiali (cotone, carta crespa, lana, sabbia,

pelliccia sintetica, carta stagnola, spugna, riso, legno)

Scatole con aromi (vaniglia, limone, menta, cannella e lavanda)

Batuffoli di cotone

Penne

Matite

Colla Stick

Colla a caldo

Nastro adesivo

Forbici

Stickers vari

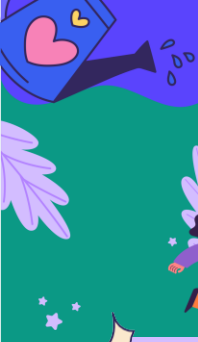
Musica

Materiali Personali

Un cuscino

Diario di Bordo

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).





Scheda valutativa



Titolo progetto:

Data:

Facilitatore:

1. Partecipazione e coinvolgimento

I ragazzi hanno partecipato attivamente alle attività?

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ Qualche volta
- ☐ Raramente

Hanno mostrato interesse e attenzione durante il circle time e le attività successive?

- ☐ Molto
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco
- ☐ Per nulla

2. Clima relazionale

Si è creato un clima di fiducia e accoglienza nel gruppo?

- ☐ Molto positivo
- ☐ Positivo
- ☐ Neutro
- ☐ Poco positivo

I ragazzi hanno rispettato i tempi di parola e l'ascolto reciproco?

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ Qualche volta
- ☐ Raramente

3. Comprensione ed espressione delle emozioni

I ragazzi hanno riconosciuto e nominato emozioni durante le attività?

- ☐ Molto bene
- ☐ Bene
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco

Hanno mostrato capacità di esprimere le emozioni anche attraverso mimica, disegno o parole?

- ☐ Sempre
- ☐ Spesso
- ☐ Qualche volta
- ☐ Raramente

4. Uso degli strumenti proposti

Sono riusciti a seguire la pratica di rilassamento e visualizzazione?

- ☐ Molto bene
- ☐ Bene
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco

Hanno compreso e accettato l'uso del diario di bordo?

- ☐ Molto bene
- ☐ Bene
- ☐ Abbastanza
- ☐ Poco

5. Osservazioni e suggerimenti

© 2025 – Tutti i diritti riservati. Vietata qualsiasi riproduzione o uso non autorizzato (L. 22.04.1941 n. 633).