PROGETTO VERTICALE SCUOLA PRIMARIA
"INSIEME SI STA BENE"

PERCORSO DI PREVENZIONE DEL BULLISMO E PROMOZIONE DEL BENESSERE RELAZIONALE NELLA SCUOLA PRIMARIA

OBIETTIVI DEL PROGETTO

Promuovere:

- rispetto reciproco
- inclusione
- empatia
- collaborazione
- gestione positiva dei conflitti
- uso consapevole delle parole e della rete

Il progetto accompagna gli alunni dalla classe prima alla quinta con attività progressive adeguate all'età.

STRUTTURA DEL PROGETTO

- 1, 2 o 3 incontri per classe
- Periodo consigliato: inizio anno scolastico

Classe	Focus	Attività/prodotto finale
1ª	Parole ed emozioni	Albero della gentilezza
2ª	Riconoscere le situazioni: scherzo, litigio o bullismo	Patto del Buon Compagno
3ª	Il ruolo del gruppo	Alleanza della Classe Coraggiosa
4ª	Empatia e punto di vista	Mosaico dell'Empatia
5ª	Responsabilità e cittadinanza digitale	Il Decalogo del buon cittadino

CLASSE PRIMA

Tema: Le emozioni e la gentilezza (*Allegato 1 e 2*)

Attività

1. Lettura animata

Storia sull'amicizia e sul rispetto. (Vedi *allegato 1* "Storie per classe prima")

2. Circle time con domande guida

- Come ti senti quando qualcuno ti aiuta?
- Quali parole fanno stare bene? Quali quelle che fanno stare male?
- Cosa puoi fare se un compagno è triste?
- Come si riconosce un amico gentile?

3. Gioco cooperativo: "Il gomitolo dell'amicizia"

I bambini si passano un gomitolo dicendo una qualità positiva del compagno.

4. Prodotto finale: cartellone e/o scheda e albero della gentilezza

Cartellone e/o scheda con due colonne: parole che fanno stare bene; parole che fanno stare male. (vedi allegato 2 "Scheda parole gentili e offensive").

Realizzazione di un albero sulle cui foglie scrivere le parole della gentilezza.

CLASSE SECONDA

Tema: Scherzo, litigio o bullismo? (*Allegato 3*)

Attività

1. Situazioni-stimolo

Analisi di brevi situazioni- stimolo per distinguere scherzo, litigio, atto di bullismo. (Vedi allegato 3 "Missione detective delle relazioni").

2. Circle time con domande guida

- Quando uno scherzo smette di essere divertente?
- Come ci si sente quando si viene esclusi?
- È giusto ridere degli errori degli altri?
- Come possiamo aiutare un compagno?

3. Gioco cooperativo: " I detective aiutano"

Dividere la classe in piccoli gruppi di 3- 4 alunni. Ogni gruppo riceve una situazione-stimolo dell'attività 1 classificata come "bullismo" e deve trovare **tre modi per aiutare il protagonista**.
Per aiutare si può porre la domanda: "Se tu fossi lì cosa potresti fare?"
Ad esempio per la situazione stimolo n. 3 (situazione: ogni giorno Matteo viene escluso dal gioco.).
Il gruppo potrebbe proporre:

- invitarlo a giocare;
- dire ai compagni che non è giusto escluderlo;
- chiedere aiuto all'insegnante.

Alla fine ogni gruppo condivide le proprie idee.
Questo gioco sposta l'attenzione dalla semplice classificazione all'azione positiva.

4. Prodotto finale: PATTO DEL BUON COMPAGNO

Costruire insieme il **"Patto del Buon Compagno"**. Si può partire chiedendo:
"Dopo tutto quello che abbiamo imparato oggi, come possiamo fare per stare bene insieme a scuola?"Annota le loro idee alla lavagna e, guidandoli, trasformale in poche regole semplici e positive. Esempio:

IL PATTO DEL BUON COMPAGNO.
Nella nostra classe ci impegniamo a:
1. Usare parole gentili.
2. Giocare con tutti e non lasciare nessuno da solo.
3. Ascoltare i compagni quando parlano.
4. Fermarci subito se un compagno dice: "Basta, non mi piace".
5. Aiutare chi è in difficoltà o è triste.
6. Risolvere i litigi parlando, senza spingere, urlare o offendere.
7. Chiedere aiuto a un adulto se vediamo qualcuno preso in giro o trattato male.
8. Ricordare che ognuno è speciale e merita rispetto.
La nostra promessa:
"Nella nostra classe ci prendiamo cura gli uni degli altri. Insieme possiamo fare in modo che tutti si sentano accolti, rispettati e felici di venire a scuola."

Attività conclusiva
Ogni bambino può **mettere la propria impronta colorata**, firmare il cartellone o disegnare il proprio autoritratto attorno al Patto. In questo modo il documento diventa un impegno concreto e condiviso, da appendere in classe e richiamare durante l'anno ogni volta che si presenta un conflitto o una difficoltà. È un modo semplice ma significativo per trasformare la riflessione in un comportamento quotidiano.

CLASSE TERZA

Tema: Capire il bullismo e il ruolo del gruppo

Attività

1. **Cos'è il bullismo?**

Ascolto di una delle seguenti canzoni che mettono in risalto la figura del bullo:

- "Il bullo citrullo"(https://www.youtube.com/watch?v=k-t3tSfXin0&list=RDk-t3tSfXin0&start_radio=1)
- "Bullo non è bello" (https://www.youtube.com/watch?v=6CJzaRdYfEI&list=RD6CJzaRdYfEI&start_radio=1)
- "Quel bulletto di un carciofo" (https://www.youtube.com/watch?v=tOSPsE_fzv4&list=RDtOSPsE_fzv4&start_radio=1)
- Oppure visione e scrittura della "Filastrocca del bullo" (https://www.youtube.com/watch?v=TEeyy1jVP44)

2. **Circle time con domande guida**

- Chi è il protagonista della canzone?
- Come si comporta con gli altri?
- Perché, secondo voi, si comporta così?
- Come si sentono i compagni?
- Quali comportamenti fanno sentire esclusi?
- Il bullo è davvero più forte degli altri?
- Chi guarda senza intervenire cosa può fare?
- È facile chiedere aiuto?
- Quali comportamenti funzionano contro il bullo?
- Che ruolo può avere il gruppo?

3. Gioco cooperativo: "Il laboratorio del cambiamento". Dividere la classe in gruppetti. Ogni gruppo riceve il testo della canzone (o alcune strofe) e ha il compito di **riscrivere alcuni versi**, trasformando il protagonista da "bulletto" a "buon compagno". Ad esempio:
"Prende tutti in giro..." diventa *"Fa sorridere tutti con gentilezza..."*.
Alla fine ogni gruppo legge o canta la propria versione. L'attività mette in risalto i buoni comportamenti che tutti dovrebbero avere nei confronti degli altri.

4. Prodotto finale: L'ALLEANZA DELLA CLASSE CORAGGIOSA

Abbiamo capito che il bullismo non riguarda solo chi lo fa e chi lo subisce.
Anche il gruppo può fare la differenza.
Per questo noi scegliamo di fare un'alleanza, scegliamo di essere una **Classe Coraggiosa**.
Noi ci impegniamo a:

- Non restare in silenzio quando un compagno viene preso in giro.
- Non ridere se qualcuno viene deriso o escluso.
- Invitare a giocare chi è rimasto da solo.
- Usare parole che incoraggiano e non che feriscono.
- Difendere con gentilezza chi è in difficoltà.
- Chiedere l'aiuto di un adulto quando da soli non possiamo risolvere una situazione.
- Aiutare chi sbaglia a trovare un modo migliore di comportarsi.
- Ricordare che ognuno può sbagliare, ma ognuno può cambiare e migliorare.

Il nostro motto: "Insieme siamo più forti del bullismo, perché scegliamo il rispetto, il coraggio e l'amicizia."
Ogni alunno firma come impegno personale e di gruppo.

CLASSE QUARTA

Tema: Empatia e responsabilità

Attività

1. Visione video e discussione

Video: *Lou* (Pixar) https://www.youtube.com/watch?v=T6FW0SYvpqg (Durata: circa 7 minuti.)

Domande sul video

- **Che cosa fa J.J. all'inizio?** (Prende i giochi degli altri. Li fa arrabbiare. Non restituisce ciò che ha preso.)
- **Come reagiscono gli altri bambini?** (Si arrabbiano. Sono dispiaciuti. Cercano di recuperare i loro giochi.)
- **Che cosa succede quando Lou prende la cosa a cui J.J. tiene?**
- **Come cambia il comportamento di J.J.?**
- **Secondo voi, che cosa ha capito J.J. in quel momento?** (Qui dovrebbe emergere spontaneamente:*"Ha capito come si sentivano gli altri perché è successo anche a lui.")*
- **Secondo voi, possiamo capire come si sente una persona anche senza vivere esattamente quello che vive lei? Dobbiamo aspettare che una cosa brutta succeda a noi per capire che fa stare male gli altri?**
- **Come possiamo provare a immaginare quello che sente un'altra persona?**
- **Cosa significa mettersi nei panni degli altri? (**Non significa necessariamente vivere davvero la stessa esperienza, ma provare a immaginare come ci sentiremmo se fossimo al posto dell'altra persona.)

2. Gioco cooperativo: Brainstorming collettivo per scoprire cosa è l'empatia.

Scrivere alla lavagna, molto grande:

COME POSSIAMO CAPIRE COME SI SENTE UN'ALTRA PERSONA?

Potrebbe emergere:

- ascoltarla;
- guardarla;
- chiedergli come sta;
- osservare se è triste;
- provare a immaginare cosa sentirei io;
- mettermi nei suoi panni;
- ricordare se è successo qualcosa;
- parlare con lei;
- non giudicarla subito;
- chiedere se ha bisogno di aiuto.

Conclusione: ESSERE EMPATICI SIGNIFICA PROVARE A CAPIRE COME SI SENTE UN'ALTRA PERSONA, ANCHE SE NON STIAMO VIVENDO LA STESSA COSA.

3. Prodotto finale: IL MOSAICO DELL'EMPATIA

Realizzare un cartellone con al centro un cuore con la scritta ***:Prima di agire, prova a metterti nei panni dell'altro.***

Ogni bambino scrive su una tessera una frase da completare, poi si incollano i biglietti sul cartellone:

- **Prima di prendere in giro qualcuno, posso chiedermi...**
- **Prima di escludere un compagno, posso pensare...**
- **Se fossi al suo posto, mi sentirei...**
- **Quando qualcuno sbaglia, invece di ridere posso...**
- **Per capire come sta una persona posso...**

- **Non devo aspettare che succeda a me per capire che...**
- **Essere empatici significa...**
- **Quando penso a come potrebbe sentirsi l'altro, posso...**

Oppure il mosaico potrebbe rispondere a una sola grande domanda: ***"Come possiamo allenarci a essere empatici?"***
Dopo il brainstorming collettivo, ogni bambino sceglie un'idea e la trasforma in una frase da mettere sulla propria tessera.
Per esempio:

- **Ascoltare l'altro senza interromperlo.**
- **Provare a immaginare come si sente.**
- **Guardare una situazione anche dal suo punto di vista.**
- **Non giudicare subito.**
- **Chiedere: "Come ti senti?"**
- **Pensare alle conseguenze delle mie parole.**
- **Accorgermi quando qualcuno è in difficoltà.**
- **Rispettare chi è diverso da me.**
- **Non aspettare che succeda a me per capire che fa male.**
- **Prima di parlare o agire, pensare a come potrebbe sentirsi l'altro.**

CLASSE QUINTA

Tema: Bullismo, cyberbullismo e cittadinanza digitale
Attività:

1. **I volti del bullismo. Video: *Una giornata qualunque* (https://youtu.be/WC87_ZCICwc)**

Breve introduzione: «Guarderemo un cortometraggio realizzato da bambini della vostra età. Durante la visione osservate attentamente i comportamenti dei protagonisti. Cercate di individuare i diversi modi in cui una persona può essere messa in difficoltà o fatta stare male.»
Domanda guida: **«Quali diversi volti del bullismo avete riconosciuto nel video?»**
Alla lavagna raccogliamo i comportamenti e poi li organizziamo:

Volto del bullismo	Esempi
🗣 **Verbale**	insulti, prese in giro, parole offensive
👊 **Fisico**	spinte, colpi, strattoni
🚫 **Esclusione**	lasciare fuori, impedire di partecipare
🎒 **Dispetto/danneggiamento**	nascondere, prendere o rovinare oggetti

2. **Gioco cooperativo: "Analisi di una situazione di bullismo."**

A gruppi o a classe intera individuare gli attori di una situazione di bullismo e riflettere con l'aiuto delle domande.
CHI SUBISCE: Che cosa può provare? Di che cosa ha bisogno?
CHI AGISCE: Che cosa sta facendo? Quali conseguenze produce il suo comportamento?
CHI GUARDA: Che cosa può fare? Perché a volte rimane in silenzio?
CHI INCORAGGIA / RIDE: Che effetto può avere il suo comportamento?
CHI AIUTA: Come può intervenire senza peggiorare la situazione?
GLI ADULTI: Quando è importante chiedere aiuto?
La domanda centrale potrebbe essere: **«Chi è responsabile di fermare una situazione di bullismo?»**
Conclusione: **«La responsabilità non è tutta di una sola persona: ognuno può fare qualcosa, in modo diverso.»**

3. Un nuovo ambiente: il cyberbullismo
Introduzione del digitale. Domanda: **«Secondo voi, i comportamenti che abbiamo riconosciuto possono accadere anche attraverso uno schermo?»**
Presentare **situazioni molto brevi**, per esempio:

- *Un gruppo di bambini crea una chat e decide di non aggiungere intenzionalmente un compagno.*

- *Qualcuno pubblica una foto imbarazzante di un compagno e gli altri iniziano a commentare e ridere.*

- *In una chat vengono scritti continuamente messaggi offensivi rivolti sempre alla stessa persona.*:

Chiedere**: «Quale volto del bullismo riconoscete?»**

bullismo verbale → cyberbullismo verbale
esclusione → esclusione digitale
presa in giro → commenti e immagini online

Circle time con domande guida.
- Le parole online fanno meno male?
- Cosa significa essere spettatori online?
- Perché alcuni ragazzi offendono dietro uno schermo?
- Come si può fermare una catena di prese in giro?
- A chi possiamo chiedere aiuto?

5. Prodotto finale: Il Decalogo del buon cittadino

La consegna: **«Immaginate di dover lasciare ai bambini più piccoli della scuola dieci consigli per diventare buoni cittadini: persone capaci di rispettare gli altri, intervenire davanti alle ingiustizie e comportarsi responsabilmente anche online. Quali consigli dareste?»**

Potrebbero emergere regole come:

1. **Rispetto gli altri, anche quando sono diversi da me.**
2. **Non uso le parole per ferire o umiliare.**
3. **Non partecipo alle prese in giro.**
4. **Non escludo intenzionalmente nessuno.**
5. **Se vedo una situazione di bullismo, non faccio finta di niente.**
6. **Cerco di aiutare chi viene lasciato solo.**
7. **Chiedo aiuto a un adulto quando una situazione è troppo difficile da affrontare da soli.**
8. **Online rispetto le persone come farei nella vita reale.**
9. **Prima di condividere una foto, un video o un messaggio penso alle conseguenze.**
10. **Ricordo che anche il mio comportamento può fare la differenza.**

Si può chiudere il decalogo con una frase:
«Essere un buon cittadino significa non pensare soltanto a ciò che è bene per me, ma anche a ciò che posso fare perché gli altri stiano bene.»