



“Abbi pazienza! Nella vita bisogna guadagnarsi i successi. Piano piano imparerai ad affrontare da solo gli ostacoli!”

Se all'inizio non riesci, stai tranquillo, con un po' d'impegno ci riuscirai!

**CIO' CHE CONTA E'
PROVARCI**

E

**IMPARARE A
DIRE:**

**" POSSO
FARCELA!"**

Siamo a scuola per imparare tante cose interessanti: leggere, scrivere, contare, stare bene insieme. Possiamo fare tutto questo se ci mettiamo l'impegno!

Gli alunni della II C e della II D

Scuola Primaria

Insegnante Rosalba Sgroia

Prefazione

E' stato necessario riflettere a lungo sulla concentrazione, sull'attenzione e sull'autostima, per ottenere dagli alunni una maggiore consapevolezza delle loro capacità e per poterli aiutare a canalizzare, in modo proficuo e positivo, le loro energie. I contenuti qui presenti rappresentano tutte le attività già svolte all'inizio dell'anno, ma sono state ampliate e arricchite da illustrazioni e altre riflessioni. Gli alunni lavoreranno con questo libretto negli ultimi due mesi di attività scolastica, e ciò sarà un utile feedback per valutare se quanto elaborato in precedenza è stato effettivamente appreso e consolidato.

Comportamento e attenzione

Cari bambini, sapete che la volontà guida ogni nostro comportamento?

Alcune volte, però, non ci accorgiamo di compiere alcuni movimenti, come per esempio accade quando siamo a scuola, durante la lezione : dondolare sulla sedia, giocherellare con le penne o le gomme, scarabocchiare sui banchi, emettere strani suoni dalla bocca.

Insomma tutti comportamenti che non sono adatti al momento, ma che compiamo perché stiamo pensando ad altro.

Allora le maestre spesso vi chiedono di verbalizzare ogni mossa del genere che fate senza consapevolezza, senza accorgervene. Questo vi aiuterà ad essere più responsabili delle vostre azioni e più attenti alle lezioni!



Disegna quello che ti viene in mente, l'importante è che tu lo faccia con attenzione!

E' DIFFICILE, NON CI RIESCO!

Rispondi alle domande usando il "corpo" della domanda stessa, come ti è stato spiegato.

- 1) In quali momenti ti senti in difficoltà?
- 2) In questi casi , fai delle prove, da solo, per riuscirci o chiedi subito aiuto?
- 3) Come ti senti quando riesci a trovare la soluzione al problema?

SEGUI LO SCHEMA PER RISPONDERE

- Mi sento in difficoltà quando...

- In questi casi ...

- Quando trovo la soluzione mi sento...

QUANDO NON SIAMO MOLTO ATTENTI

Spesso non riusciamo a concentrarci come dovremmo, ci distraiamo da quello che stiamo facendo e allora ci capita di sbagliare e di non comprendere.

Capita ai bambini e anche ai grandi.

L'importante è sapere che possiamo imparare ad essere più attenti e così sbagliare di meno.

Piano piano impariamo a MIGLIORARCI e saremo più felici dei nostri risultati!

Basta volerlo!

RIFLESSIONI:

- Quando sei in classe, di solito, sei attento o distratto?

- In genere, ti preoccupi di quello che fanno gli altri o la cosa che più ti interessa è svolgere il tuo compito?

- Ricordi qualche momento in cui hai smesso le attività per fare qualcos'altro?

CHIASO O SILENZIO?

RIFLESSIONI:

- Ti piace più il chiasso o il silenzio?

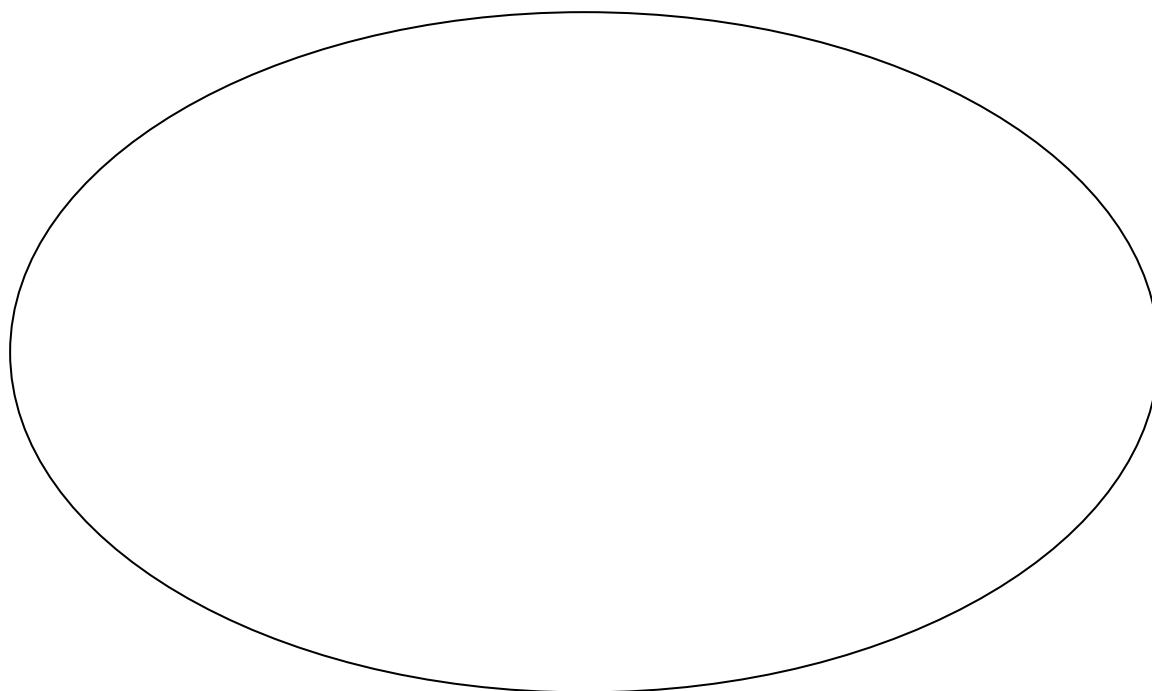
- Perché?

- Secondo te si sta più attenti nel chiasso o nel silenzio?

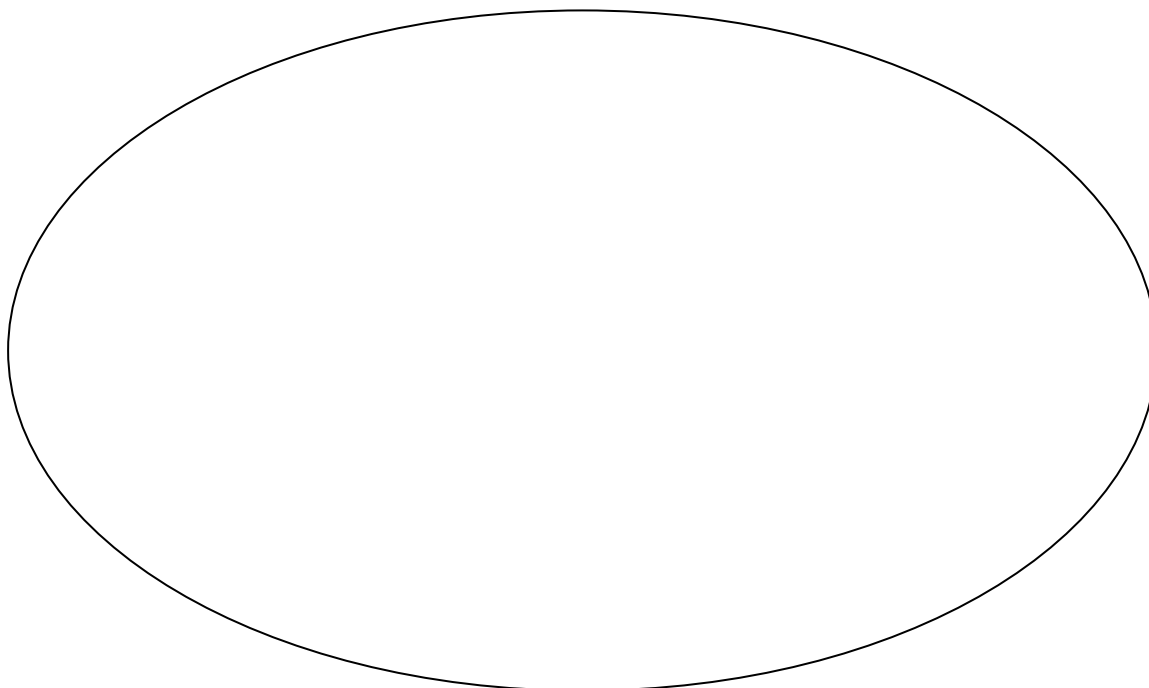
- Perché?

IMMAGINI DALLA MIA MENTE... AL FOGLIO

Come disegneresti il chiasso?



Come disegneresti il silenzio?



UN ESERCIZIO UTILE PER IMPARARE A CONCENTRARSI

Bambini, vi siete accorti che durante le nostre giornate è difficile avere un momento di tranquillità? Pensate un po' alle nostre , ehm, ehm...lezioni!

Ogni tanto fa bene sedersi, stare in silenzio e rilassarsi.

E' bello poter ascoltare il nostro respiro, il battito del nostro cuore, lasciare libera la nostra fantasia.

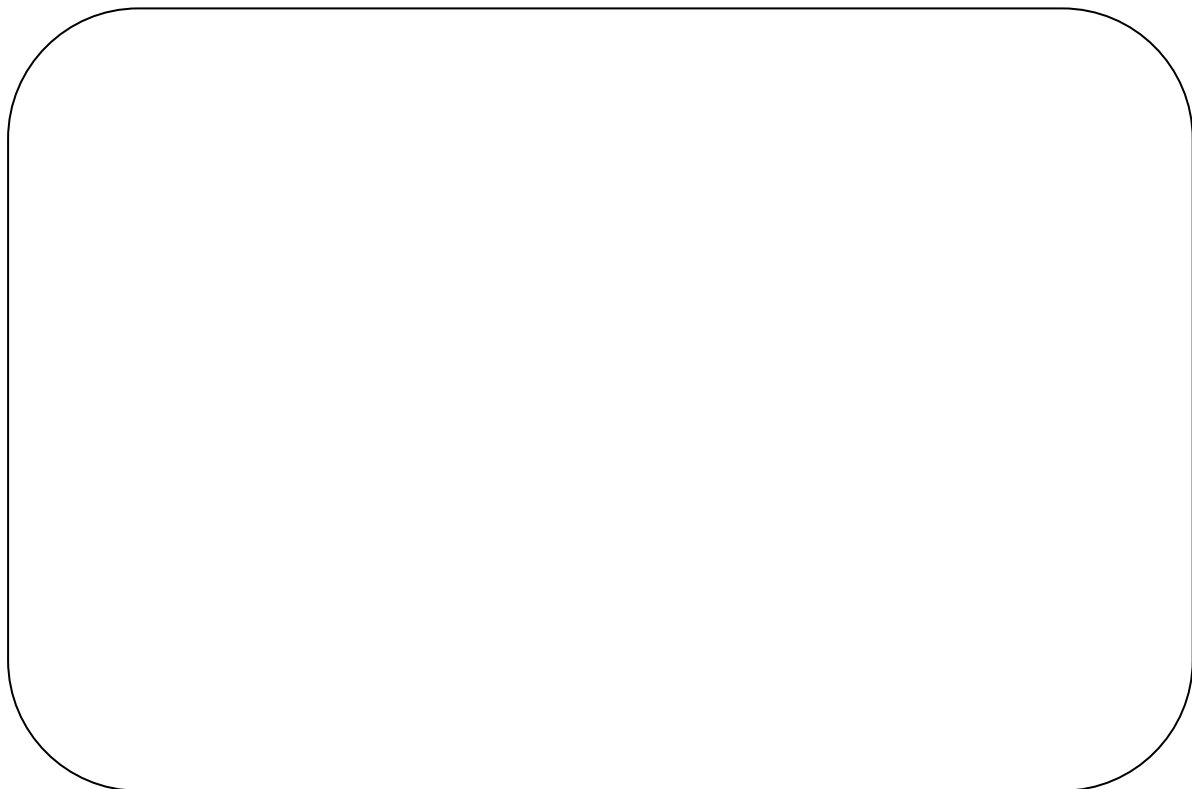
E' un modo per conoscere meglio le nostre emozioni, accettarle, esprimerle.

COSA POTETE FARE PER IMPARARE?

Un consiglio: ripetete a casa, ogni tanto, l'esercizio che facciamo in classe. Dura poco, ma se fatto bene vi darà la carica giusta per affrontare serenamente e piacevolmente tutti i vostri impegni! Potete usare anche un brano musicale, calmo e delicato.

- 1) Siediti comodamente o sdraiati**
- 2) Chiudi gli occhi e respira lentamente**
- 3) Libera la fantasia e pensa alle cose più belle.**

FATTO? BENE! ORA DISEGNA QUELLO CHE HAI IMMAGINATO:



UN RIFUGIO SEGRETO

Quante volte ci troviamo in situazioni in cui vorremmo essere in un altro posto?

Quante volte vorremmo cambiare stanza, casa, giardino, città, magari per andare in un posto tutto per noi !

- Quale potrebbe essere il tuo rifugio segreto?

Prova a disegnarlo



- Cosa faresti in questo luogo tutto per te?

THE ENGLISH CORNER

Colour the traffic light: GREEN for the right expression and RED for the wrong ones.

- I can do it!



- I'm good at it!



- I can't do it!



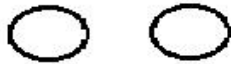
- I need silence.



- I'm bad at it.



- I can improve



- I try!



- I can't do it. Can you do it for me?



- I'm happy: I can do it.



- I'm sad: I can't do it.



- There's too much noise!



RIFLESSIONI

Non vivere la tua vita come se fossi sempre in gara con tutti e con tutto.

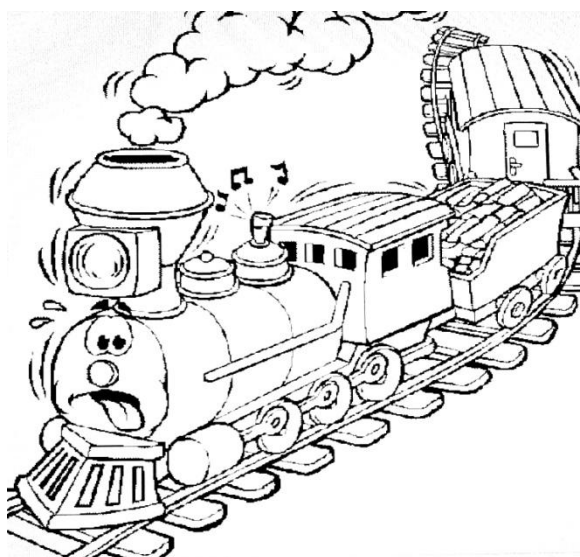
La tua vita non è una pista e non si vince nulla quando arrivi al traguardo.

Se vivi tutto con ansia perdi la maggior parte delle cose che incontri sulla tua strada e non apprezzi pienamente le cose che fai.

Pensa. Vivere è come stare su di un treno e più il treno va veloce e meno cose vedi dal finestrino.

Se invece il treno va piano puoi cogliere con lo sguardo anche il raro piccolo fiore che si nasconde nell'erba.

Non vivere come se il tuo treno fosse sempre in corsa.



*Trova il tempo di riflettere
è la fonte della forza.*

*Trova il tempo di giocare
è il segreto della giovinezza-*

*Trova il tempo di leggere,
è la base del sapere.*

*Trova il tempo di essere gentile,
è la strada della felicità.*

*Trova il tempo di sognare.
è il sentiero che porta alle stelle.*

*Trova il tempo di amare,
è la vera gioia di vivere.*

*Trova il tempo di esser contento,
è la musica dell'anima!*

(ANTICA BALLATA IRLANDESE)

LE NOSTRE CANZONI SUL TEMA

SETTEMBRE DI CRISTINA DONA'

Il sole a settembre mi lascia vestire ancora leggera,
il fiume riposa negli argini aperti di questa distesa.
Tu mi dicevi che la verità e la bellezza non fanno rumore.
Basta solo lasciarle salire,
basta solo farle entrare.
E' tempo di imparare a guardare.
E' tempo di ripulire il pensiero.
E' tempo di dominare il fuoco.
E' tempo di ascoltare davvero.
L'amore a settembre mi ha fatto sentire ancora leggera.
Il giorno sprofonda nei solchi bruciati di questa distesa.
Tu lo sapevi che nessuna gioia nasce senza un dolore.
Basta solo farlo guarire,
basta solo lasciarlo entrare.
E' tempo di imparare a guardare.
E' tempo di ripulire il pensiero.
E' tempo di dominare il fuoco.
E' tempo di ascoltare davvero
E' tempo di imparare a cadere
E' tempo di rinunciare al veleno
E' tempo di dominare il fuoco
E' tempo di ascoltare davvero.
L'amore a settembre mi ha fatto sentire ancora leggera.

CHI ARRIVA PRIMA ASPETTA de I RATTI DELLA SABINA

Oggi è tempo di darsi da fare
giorni interi e notti lì a pensare
a qual è il modo per migliorare
questa vita
e il tempo che deve venire
e il tempo che deve venire
C'è chi corre per il posto migliore
e chi suda per dimagrire
c'è chi progetta il viaggio perfetto
e non si è ancora accorto
che l'estate sta per finire
che l'estate sta per finire.

Rit 1

Io sto con chi cammina piano
perché guarda intorno
con chi sorride ogni volta
che arriva il giorno
e non importa se ogni tanto
salto il turno
perché mi sembra chiaro che
perché è dimostrato che
chi arriva prima aspetta la la la...(x5)

Oggi è tempo di farsi notare
notti lunghe e giorni a ragionare
su quale giocattolo comprare per poter
stupire
e non aver niente da desiderare
e non aver più niente da invidiare

Rit 2

Io sto con chi i sogni se li fa a mano
perché c'è più gusto
con chi non sa il prezzo delle emozioni
e non se l'è mai chiesto
e arrivo sempre sempre in ritardo
con l'orologio guasto
perché mi sembra chiaro che
perché è dimostrato che
chi arriva prima aspetta la la la...

RICORDA PERO'!

**NON AVERE MAI FRETTA, MA IMPARA A REGOLARE IL
TUO TEMPO, SAPPI RISPETTARE GLI ORARI, LA
PUNTUALITA'! NON ARRIVARE TARDI A SCUOLA!**

L'ALBERO DELLA NOIA

C'è un albero strano
che vive di niente,
sospeso nel nulla,
che vaga nei sogni,
che a volte sbadiglia
perché non sa cosa fare.

Ma nel continuo pensare
ad un tratto si sveglia,
s'accende una voglia
e comincia a creare.

Crea frutti succosi
di colori mai visti
di favole e musiche
di giochi e canzoni

Fiorisce quell'albero
dopo l'inverno assonnato
e sotto la n(oia)eve nasconde
i suoi doni preziosi!

Rosalba Sgroia

*Scritta per i miei alunni e per tutti i bambini
che non possono e non sono aiutati a sognare, inventare, e apprezzare
i momenti da trascorrere con se stessi.*

Appendice

GIOCHI PER CONCENTRARSI

Un suggerimento per i genitori

All' esterno del contesto scolastico, si possono organizzare giochi di concentrazione di 2 minuti.

Ad esempio, si mettano una decina d'oggetti sul tavolo. Si chieda al bambino di memorizzarli per un minuto, poi si nascondano.

Dovrà nominarli il più precisamente possibile.

Si faccia una pausa libera di 5 minuti, poi si proponga un nuovo gioco. Un indovinello, ad esempio. E sempre per 2 minuti massimo.

Ogni giorno questi piccoli esercizi possono variare, possono durare anche un po' di più.

Dopo una settimana o due si noteranno sicuramente i progressi!

