



## 2.1 Ricarichiamo le batterie dell'autostima!



### COMPETENZE CHIAVE

- Comunicazione nella lingua madre
- Competenza digitale
- Competenze sociali e civiche



### ARGOMENTO

L'autostima come energia cui attingere anche attraverso l'utilizzo delle parole.



### DOMANDE FONDAMENTALI

- Cos'è l'autostima?
- Come mai è così importante?
- Le parole hanno un peso sulla nostra autostima?



### FONTI

- » "Il Manifesto della Comunicazione non ostile";
- » Letture sul tema dell'autostima a discrezione dell'insegnante.



### MATERIALI

Cartoncini, colori, cartellone A5.



### SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

• Nell'attività di introduzione si è affrontato il tema dell'immagine di sé e di come ci si mostra agli/alle altri/e.

Il modo in cui ci si presenta, come ci si sente, come ci si vede, come ci vedono le altre persone e cosa queste ultime dicono di noi influiscono anche sull'autostima.

L'insegnante introduce il concetto di autostima a partire dalla lettura della definizione sul dizionario. E' come una forza che abbiamo dentro di noi, che ci aiuta a conoscerci, a capire chi siamo e a trovare le energie per rispondere al mondo che ci circonda. Insomma, l'autostima è il nostro caricabatterie. E' costituita da tanti piccoli pezzi: le nostre caratteristiche, le nostre qualità, ciò che siamo bravi/e a fare, ciò che ci piace fare, il nostro carattere...

Se ne abbiamo poca diventa difficile avere le giuste energie, ma se è ad un buon livello possiamo arrivare dove vogliamo!

L'autostima è collegata anche alla scelta delle parole che usiamo per descrivere noi stessi/e e alle parole che usano gli/le altri/e per descriverci.

Ancora una volta, prendendoci cura delle parole possiamo prenderci cura anche di noi stessi/e.

E poi, ovviamente, questo vale anche per chi ci circonda: se usiamo parole gentili e positive, riusciremo a donare energia anche a chi ci sta vicino.

Questo riguarda anche il mondo virtuale: le nostre parole possono dare o togliere energia, anche se invece di dirle le scriviamo in un messaggio o le pronunciamo al telefono! (15 minuti)

• A questo punto, l'insegnante chiede a ogni alunno/a di realizzare il proprio caricabatterie, proprio come quelli che vengono usati per cellulari, pc e tablet.

Ognuno/a sarà dotato/a di un cartoncino rigido (ad es. una parte di una scatola di cartone) e dovrà



## 2.1 Ricarichiamo le batterie dell'autostima!



disegnare la sagoma di un caricabatterie.

All'interno di questa sagoma, ciascuno/a riporterà le parole che ritiene capaci di "ricaricare le batterie": quali parole o frasi ti aiutano a sentirti pieno/a di energie?

L'insegnante potrebbe suggerirne alcune, che siano attinenti a capacità e qualità.

Ognuno/a le riporterà dunque, personalizzando il proprio caricabatterie come preferisce. (30 minuti)

- Al termine della realizzazione dei caricabatterie, l'insegnante chiederà ad alunni/e di leggere alcune delle parole che hanno individuato.

A partire da queste, verrà stilata una lista di frasi e parole che tutta la classe ritiene "risucchia energie": esse sono ad esempio quelle che, come suggerisce il principio 8 del Manifesto della comunicazione non ostile, non sono rispettose delle altre persone.

E' importante ricordare che non siamo tutti/e uguali e che ciascuno/a di noi è unico/a: per questo motivo, dobbiamo sempre ascoltare ciò che gli/le altri/e hanno da dire, senza criticare o prendere in giro.

Magari hanno dei pensieri diversi dai nostri, ma è questo il bello dello stare in compagnia: possiamo imparare tanto e vedere anche la stessa cosa da diversi punti di vista.

Le parole emerse verranno trascritte dall'insegnante su un cartellone, che riporta nell'intestazione il principio 8 del Manifesto.

Ogni allievo/a si impegnerà a non utilizzarle né nei confronti di sé né nei confronti del resto della classe. (15 minuti + ulteriore tempo da dedicare in una successiva lezione)



### SUGGERIMENTI E APPROFONDIMENTI

I caricabatterie preparati da ogni alunno/a possono essere inseriti all'interno di una scatola, che rappresenterà la fonte di energia della classe: infatti, si potrà scegliere di ricorrere ai caricabatterie quando ci si sentirà scarichi/e e si avrà bisogno di una ricarica!