

# Attività di gruppo per ciascun racconto

## Istruzioni generali per le attività di gruppo con i bambini (4-8 anni)

### 1. Creare un ambiente accogliente e sicuro

Prima di iniziare le attività, assicuratevi che l'ambiente sia tranquillo e che i bambini si sentano a loro agio. Potete disporre sedie o cuscini in cerchio per facilitare la condivisione e l'interazione tra i bambini. Iniziate spiegando che durante l'attività ogni emozione e idea è ben accetta e che non esistono risposte giuste o sbagliate.

### 2. Introduzione all'attività

Spiegate brevemente il tema del racconto o dell'attività, chiedendo ai bambini cosa hanno imparato o cosa li ha colpiti della storia. Potete fare una piccola conversazione per esplorare insieme i valori o le emozioni legate al racconto prima di cominciare l'attività di gruppo. Questo aiuta a creare un collegamento tra la storia e l'esperienza pratica.

### 3. Guidare con l'esempio

Durante le attività, incoraggiate la partecipazione attiva di tutti i bambini. Se possibile, partecipate anche voi all'attività, mostrando con il vostro esempio come svolgerla. Fate domande aperte e supportate i bambini nelle loro riflessioni, favorendo il rispetto reciproco e l'ascolto tra di loro.

### 4. Incoraggiare la collaborazione

Le attività di gruppo sono pensate per sviluppare non solo la consapevolezza di sé, ma anche la collaborazione e la capacità di condividere. Incoraggiate i bambini a lavorare insieme, magari dividendoli in piccoli gruppi per alcune attività, in modo che possano confrontarsi tra di loro. Premiate la partecipazione e non la performance, sottolineando l'importanza del processo piuttosto che del risultato finale.

### 5. Dare spazio all'espressione creativa

Dopo aver introdotto l'attività, lasciate che i bambini lavorino a loro ritmo e secondo la loro creatività. Sosteneteli nell'esplorare nuove idee, anche se non corrispondono esattamente a quanto previsto. L'importante è che i bambini si sentano liberi di esprimere ciò che provano.

### 6. Conclusione e condivisione

Alla fine dell'attività, raccogliete i bambini in cerchio per condividere ciò che hanno creato, imparato o sentito durante l'esperienza. Invitate ciascuno di loro a parlare delle loro riflessioni, ponendo domande come "Cosa hai provato durante l'attività?", "Cosa hai imparato oggi?". Fate in modo che ogni bambino si senta ascoltato e valorizzato per il proprio contributo.

### 7. Adattare le attività

Se notate che i bambini hanno difficoltà a seguire l'attività proposta, sentitevi liberi di semplificarla o modificarla in base alle esigenze e ai livelli di sviluppo del gruppo. L'importante è che l'esperienza rimanga divertente e accessibile per tutti.

### 8. Fare delle pause

Le attività di gruppo possono richiedere concentrazione e collaborazione, quindi è utile includere delle piccole pause o momenti di movimento per mantenere alta l'energia e l'entusiasmo. Una breve pausa di movimento o una semplice respirazione di gruppo possono aiutare a ristabilire la calma e la concentrazione prima di continuare.

## Attività

### 1. **L'Elfo che Non Sapeva Fermarsi – Mindfulness e l'Importanza di Rallentare**

#### **Attività di gruppo:**

Organizza una "pausa di consapevolezza" collettiva. Invita i bambini a sedersi in cerchio e prendersi un minuto per osservare i suoni, le sensazioni del corpo e il respiro. Poi, invitateli a condividere come si sentono dopo essersi fermati per un momento. Questo aiuta i bambini a capire l'importanza di rallentare.

### 2. **La Campanella della Consapevolezza – Mindfulness e ascolto**

#### **Attività di gruppo:**

Usate una campanella o un altro strumento sonoro. I bambini devono restare in silenzio e ascoltare attentamente fino a quando il suono della campanella scompare. Alla fine, riflettete su come il loro corpo si è sentito durante il silenzio e su cosa hanno notato. Questo aiuta a sviluppare l'abilità di ascolto attento.

### 3. **Il Cane e la Palla di Neve – Giocare nel momento presente**

#### **Attività di gruppo:**

Organizza un gioco di gruppo semplice, come una corsa a ostacoli o un gioco con la palla, ma invece di concentrarsi sul risultato, l'obiettivo è divertirsi. Alla fine, chiedete ai bambini come si sono sentiti mentre giocavano senza preoccuparsi di vincere o perdere.

### 4. **La Nuvola che Voleva Sempre Essere Felice – Accogliere anche le emozioni spiacevoli**

#### **Attività di gruppo:**

Ogni bambino disegna una nuvola e scrive dentro un'emozione spiacevole che ha provato di recente. Poi, discutete insieme su come ciascuna emozione, anche quelle difficili, sia normale e vada accolta, proprio come nella storia.

### 5. **La Bambola che Non Può Andare alla Festa – Accettare rabbia e delusione**

#### **Attività di gruppo:**

Chiedete ai bambini di raccontare una situazione in cui si sono sentiti delusi o arrabbiati perché non potevano fare qualcosa che desideravano. Poi, fate una riflessione di gruppo su come hanno gestito quelle emozioni e se ci sono modi alternativi per sentirsi meglio.

### 6. **La Renna che Aveva Paura di Volare – Affrontare le paure**

#### **Attività di gruppo:**

Create un "coraggio-meter", un termometro di cartone in cui i bambini possono posizionare un adesivo per mostrare quanto si sentono coraggiosi. Poi, chiedete ai bambini di condividere una situazione in cui hanno dovuto affrontare una paura e come si sono sentiti dopo.

### 7. **L'Orsetto che Non Voleva Giocare – Divertirsi e non vincere**

#### **Attività di gruppo:**

Organizza una serie di giochi di squadra senza vincitori, come una staffetta o un gioco di costruzione. Alla fine, discutete su come si sono sentiti a giocare senza competizione e cosa hanno apprezzato dell'esperienza.

### 8. **La Scatola delle Emozioni di Natale – Riconoscere e accettare le emozioni**

#### **Attività di gruppo:**

Creare una scatola delle emozioni condivisa. Ogni bambino disegna un simbolo che rappresenta un'emozione provata durante la settimana e lo attacca alla scatola. Poi, riflettete insieme su come si sono sentiti a condividere le emozioni con il gruppo.

**9. Il Fiocco di Neve che Non Voleva Cadere – Accettazione e lasciar andare**

**Attività di gruppo:**

Realizzate fiocchi di neve di carta e scrivete su ciascun fiocco qualcosa che i bambini vorrebbero lasciar andare, come una preoccupazione o un'aspettativa. Fate cadere i fiocchi in una "nevicata" collettiva, visualizzando il lasciar andare delle preoccupazioni.

**10. L'Elfo e la Coperta Troppo Stretta – Accettare il disagio e addormentarsi**

**Attività di gruppo:**

Create un gioco di rilassamento in cui i bambini, sdraiati con una coperta, si rilassano ascoltando una breve meditazione guidata per lasciar andare le tensioni. Alla fine, riflettete su come si sono sentiti dopo essersi rilassati insieme.

**11. Il Piccolo Albero che Voleva Essere Grande – L'apparenza inganna**

**Attività di gruppo:**

Ogni bambino crea un piccolo albero di carta o cartoncino. Poi, scrivono o disegnano una qualità che li rende speciali, anche se non è visibile a prima vista. Alla fine, condividete con il gruppo cosa rende ogni albero unico.

**12. Il Topolino e il Fiocco di Neve Perfetto – Imperfezione e accettazione**

**Attività di gruppo:**

Chiedete ai bambini di disegnare un fiocco di neve e di includere delle imperfezioni deliberate, come un ramo storto o una punta mancante. Poi, parlate di come anche le imperfezioni possono rendere qualcosa speciale e unico.

**13. Il Cappello Invernale di Babbo Natale – Imperfezione e valore del cuore**

**Attività di gruppo:**

Ogni bambino crea il proprio "cappello imperfetto" utilizzando carta e materiali decorativi. Devono includere almeno un elemento che considerano "imperfetto" ma che racconta qualcosa di speciale su di loro. Alla fine, ogni cappello viene presentato al gruppo.

**14. Il Biscotto Spezzato – Imperfezione e autenticità**

**Attività di gruppo:**

Create dei "biscotti spezzati" di cartoncino e invitate i bambini a decorarli con colori e materiali. Discutete su come le imperfezioni possono essere trasformate in qualcosa di bello e unico.

**15. La Stella che Non si Sentiva Abbastanza Brillante – Autostima e fiducia in sé**

**Attività di gruppo:**

Ogni bambino crea una stella di carta e scrive all'interno una qualità che lo rende speciale. Le stelle vengono poi appese in classe o in uno spazio comune, come un "cielo" di stelle brillanti. Alla fine, riflettete su quanto è importante riconoscere il proprio valore.

**16. Il Pinguino con il Maglione a Righe – Accettazione delle differenze e ricordo dei cari scomparsi**

**Attività di gruppo:**

Invitate i bambini a creare un "maglione speciale" per un pinguino di carta, decorandolo con simboli che rappresentano qualcosa di importante per loro. Poi, discutete sull'importanza di accettare ciò che ci rende diversi e sul ricordo delle persone speciali.

**17. L'Albero dei Mille Colori – Diversità e unicità**

**Attività di gruppo:**

Ogni bambino disegna una foglia colorata su un cartoncino, scrivendo una qualità che lo rende unico. Le foglie vengono attaccate insieme per formare un grande albero dai mille colori. Discutete su come ognuno contribuisce alla bellezza della diversità del gruppo.

**18. Il Pupazzo di Neve che Voleva Vincere a Tutti i Costi – Saper perdere, non rubare e dire la verità**

**Attività di gruppo:**

Organizza un gioco di squadra in cui non ci sono vincitori, ma il focus è su come si gioca e come ci si comporta. Alla fine, discutete sull'importanza di essere onesti e su come si sentono dopo aver giocato senza cercare di vincere a tutti i costi.

**19. Babbo Natale e il Potere di Farsi Aiutare – Saper chiedere aiuto**

**Attività di gruppo:**

Dividete i bambini in piccoli gruppi e date loro un compito da svolgere insieme, in cui dovranno chiedere aiuto agli altri per riuscire. Poi, riflettete su quanto è stato utile collaborare e farsi aiutare per raggiungere l'obiettivo.

**20. Il Soldatino che Non Voleva Smontarsi – Flessibilità e apertura al cambiamento**

**Attività di gruppo:**

Organizzate un'attività in cui i bambini devono adattarsi a cambiamenti imprevisti, come una gara di equilibrio su cui si introducono nuove regole man mano. Alla fine, discutete su come si sono sentiti a dover cambiare strategia.

**21. Lo Gnomo Flocky e il Ramo Prezioso – Empatia e condivisione**

**Attività di gruppo:**

Chiedete ai bambini di lavorare insieme per risolvere un problema, come costruire una casa per gli animali o decorare un albero. Alla fine, discutete su come la condivisione e la cooperazione li ha aiutati a raggiungere il loro obiettivo.

**22. Il Sacco Vuoto di Babbo Natale – Apprezzare le piccole cose**

**Attività di gruppo:**

Organizzate una discussione in cui ogni bambino condivide un piccolo gesto gentile che ha ricevuto o fatto. Poi, create insieme un grande "sacco dei piccoli gesti" di carta, dove ogni bambino aggiunge il proprio contributo scritto o disegnato, mostrando come anche le piccole cose rendono speciale il Natale.

**23. Il Trenino e il Percorso Sconosciuto – Affrontare l'ignoto e prendere decisioni**

**Attività di gruppo:**

Proponete un percorso a ostacoli da affrontare in gruppo, con l'aggiunta di cambiamenti o sorprese lungo il tragitto. Dopo aver completato il percorso, riflettete insieme su come ci si è sentiti ad affrontare l'ignoto e su quali decisioni hanno dovuto prendere per superare le difficoltà.

**24. La Magica Bussola di Natale – Valori e direzione nella vita**

**Attività di gruppo:**

Create una grande bussola di cartone e scrivete intorno ai suoi punti cardinali alcuni valori importanti (come gentilezza, coraggio, onestà, ecc.). Poi, i bambini devono indicare in quale direzione (valore) vorrebbero andare in una situazione immaginata. Discutete su come i valori possono guidare le nostre decisioni quotidiane.

**25. Un Natale di Emozioni – Accettare e accogliere tutte le emozioni**

**Attività di gruppo:**

Create un "mosaico di emozioni" dove ogni bambino contribuisce con un pezzo di cartoncino colorato che rappresenta un'emozione che ha provato durante il Natale. Poi, assemblate i pezzi per formare una grande opera d'arte che rappresenti la gamma di emozioni che tutti provano, dimostrando che ogni emozione ha un suo posto e valore.