

Tavola sinottica

Titolo	Destinatari	Descrizione dell'attività	Valutazione e riflessione
I miei pulsanti	<ul style="list-style-type: none"> Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni 	<p>L'attività mira ad aiutare i minori a comprendere che tutti noi abbiamo dei "pulsanti", degli eventi che innescano sensazioni negative.</p> <p>Principale competenza: Autocontrollo</p>	<p>Attraverso la discussione, il/la facilitatore/trice dovrà tentare di individuare gli eventi che hanno innescato dei sentimenti negative. Dovrà sottolineare gli effetti a catena dei pensieri, dei sentimenti e dei comportamenti che ne conseguono e avviare una discussione su similitudini e differenze e pensare su modi per gestire situazioni simili in futuro.</p>
Pettegolezzi positivi	<ul style="list-style-type: none"> Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni 	<p>L'obiettivo di questa attività è far familiarizzare i minori con un'idea pubblica di sé, ossia il modo in cui gli altri li vedono.</p> <p>Principale competenza: Consapevolezza di sé</p>	<p>Al termine dell'attività, il/la facilitatore/trice dovrà avviare una discussione sul concetto di sé e su come si appare agli altri e alle sensazioni che si provano nel sentire gli altri descriverci in maniera positiva.</p>
Brainstorming	<ul style="list-style-type: none"> Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni 	<p>L'attività mira ad aiutare i minori a familiarizzare con i diversi tipi di relazioni che instauriamo nel corso delle nostre vite. Inoltre, i/le partecipanti saranno in grado di individuare gli aspetti delle relazioni sane o tossiche. Tuttavia, l'attività è incentrata sui fattori sociali e sul modo in cui queste interessano le relazioni in generale.</p> <p>Principale competenza: Relazioni sane</p>	<p>Il/la facilitatore/trice avvierà una discussione con i minori in merito ai loro sentimenti e alle loro sensazioni per verificare che essi abbiano compreso l'impatto della violenza di genere e familiarizzato con le caratteristiche delle relazioni sane e tossiche.</p>
Trova una soluzione	<ul style="list-style-type: none"> Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni 	<p>L'attività mira a mostrare in che modo reagire alle relazioni violente e individuare possibili soluzioni. Inoltre, pone in evidenza alcuni possibili ostacoli e delle strategie da utilizzare al fine di proteggere se stessi e gli altri da rapporti violenti.</p> <p>Principale competenza: Relazioni sane</p>	<p>Il/la facilitatore/trice aiuterà i minori riflettere sulle proprie scelte e a familiarizzare con le opportunità a loro disposizione.</p>



Interazioni verbali e non verbali	<ul style="list-style-type: none"> Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni 	<p>L'attività potenzia le capacità di servirsi del linguaggio verbale e non verbale dei minori. Inoltre, dà loro la possibilità di comprendere che i segnali verbali e non verbali sono interdipendenti e essenziali al fine di comunicare.</p> <p>Principale competenza: Competenze sociali</p>	<p>Al termine dell'attività i/le partecipanti saranno in grado di individuare e riflettere sui segnali verbali e non verbali al fine di migliorare le proprie competenze comunicative.</p>
Gioco di squadra	<ul style="list-style-type: none"> Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni 	<p>Utilizzando le indicazioni, i gruppi di lavoro cercheranno di guidare i componenti bendati della squadra verso il tesoro nascosto.</p> <p>Principale competenza: Competenze sociali</p>	<p>L'obiettivo di questa attività è quello di dimostrare ai/alle partecipanti l'importanza della fiducia in ogni nostra comunicazione e interazione sociale.</p>
Escalation emotive	<ul style="list-style-type: none"> Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni 	<p>L'obiettivo del gioco è aiutare i minori a comprendere che esiste un modo di valutare le esperienze emotive; esistono delle differenze e delle similitudini in termini di qualità e intensità delle emozioni; ciò li aiuterà a individuare il proprio stato emotivo e a regolare i propri sentimenti al fine di evitare delle escalation emotive.</p> <p>Principale competenza: Autocontrollo</p>	<p>Gli allievi e le allieve potranno discutere della forza delle loro emozioni. Inoltre, comprenderanno che le emozioni vanno e vengono, montano e spariscono normalmente.</p>



Attività sulle competenze per la vita

Attività rivolte a bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni

Titolo: I miei pulsanti			
Durata:	45-50 minuti		
Destinatari:	Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni		
Obiettivi:	<p>L'attività mira ad aiutare i minori a comprendere che tutti noi abbiamo dei "pulsanti", degli eventi che innescano sensazioni negative al fine di imparare a controllare i propri comportamenti e rispettare i sentimenti e le fragilità altrui.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principale competenza: Autocontrollo • Consapevolezza di sé • Empatia • Rispetto 		
Indicazioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Post-it colorati • Penne/matite • Carte dei pulsanti <p><u>Indicazioni:</u></p> <p>Crea i pulsanti scrivendo le frasi riportate di seguito su dei piatti di carta colorata:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Le cose non vanno come desiderano - Mi sono fatto male - Mi prendono in giro - Dover fare qualcosa che non mi piace </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> - Non ottenere qualcosa che voglio - Invasione dello spazio personale - Ricevere delle critiche - </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> - Le cose non vanno come desiderano - Mi sono fatto male - Mi prendono in giro - Dover fare qualcosa che non mi piace 	<ul style="list-style-type: none"> - Non ottenere qualcosa che voglio - Invasione dello spazio personale - Ricevere delle critiche -
<ul style="list-style-type: none"> - Le cose non vanno come desiderano - Mi sono fatto male - Mi prendono in giro - Dover fare qualcosa che non mi piace 	<ul style="list-style-type: none"> - Non ottenere qualcosa che voglio - Invasione dello spazio personale - Ricevere delle critiche - 		



	<ul style="list-style-type: none"> - Veder sminuiti i propri sentimenti - Vedersi sottratto qualcosa - Essere messi in discussione per aver fatto qualcosa di sbagliato - Veder rotte delle promesse - Commenti sarcastici <p>Distribuisce agli allievi e alle allieve dei piatti colorati per permettere loro di creare i propri “pulsanti”.</p> <p>I/le partecipanti andranno in giro per la stanza e sceglieranno un pulsante, un’occasione in cui si sono sentiti/e a disagio. Non appena l’avranno trovato dovranno aspettare il proprio turno per condividere l’episodio col resto della classe. Quindi, chiederanno ai compagni di alzare la mano se si sentono vicini a quanto scritto su quel pulsante per riportarvi poi sopra il numero di persone che hanno vissuto la medesima esperienza. Nel caso in cui non esistano dei pulsanti corrispondenti al proprio caso, i partecipanti potranno crearne di propri e condividerli col resto della classe.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Man mano che gli allievi e le allieve condividono i propri “pulsanti”, chiedi loro di definire l’incidenza delle emozioni e cerca di comprendere se tutti i minori che hanno scelto il medesimo pulsante condividono le stesse emozioni negative. Sottolinea gli effetti a catena di tali episodi, ossia i pensieri, le sensazioni e i comportamenti che ne conseguono; avrebbero potuto reagire altrimenti? Parla delle similitudini e delle differenze personali e rifletti sui vari modi per gestire situazioni simili in futuro.</p> <p>Elementi che innescano le emozioni negative: 1) corpo: qualcuno colpisce o causa dolore fisico, 2) effetti personali: qualcuno sottrae o danneggia i tuoi effetti personali, 3) valori: qualcuno agisce in maniera opposta rispetto alle tue convinzioni (ad es., senso di giustizia, onestà e rispetto); 4) autostima: qualcuno ti sminuisce, ti prende in giro o dice qualcosa che ti mette in imbarazzo, 5) senso di colpa: hai fatto qualcosa di sbagliato e ti arrabbi quando vieni messo a confronto coi tuoi errori, 6) aspettative disattese: non ottieni ciò che vuoi.</p>



Titolo: Pettegolezzi positivi	
Durata:	45-50 minuti
Destinatari:	Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni
Obiettivi:	<p>L'obiettivo di questa attività è quello di presentare ai minori l'idea di sé, ad es., in che modo li vedono gli altri e lo fa in maniera positiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principale competenza: Consapevolezza di sé • Autocontrollo • Comunicazione
Indicazioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • sedie • fogli di carta vuoti • matite <p><u>Indicazioni:</u></p> <p>Disponi una sedia rivolta verso il muro e metti vicino a questa dei fogli di carta e matite. Il resto della squadra si disporrà dietro alla sedia.</p> <p>“Tutti e tutte a turno occuperemo questa sedia. Discuteremo tutti della persona che occupa la sedia fingendo che non sia presente. Formuleremo soltanto dei commenti positivi. Ad esempio, sulle caratteristiche che ammiriamo in lui/lei, qualcosa di buono che ha già fatto di recente; sul suo più grande talento; qualcosa che ci ha ispirato/sorpreso; una buona idea che ha condiviso; le sue capacità; ecc. La persona che è seduta sulla sedia dovrà riportare tutti i commenti del gruppo.”</p>



**Valutazione e
riflessione:**

Il/la facilitatore/trice dovrà avviare una discussione riguardo all'esperienza vissuta. È possibile servirsi delle affermazioni riportate di seguito:

- Come ti sei sentito/a nel corso dell'attività?
- Ti aspettavi di sentire le parole dei tuoi compagni e delle tue compagne?
- Ci sono state delle sorprese?



Titolo: <i>Brainstorming</i>	
Durata:	45-50 minuti
Destinatari:	Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni
Obiettivi:	<p>L'attività è volta a consentire ai/alle partecipanti di riflettere sul significato del termine "relazione", i diversi tipi di rapporti che esistono e creiamo nel corso delle nostre vite. Al termine dell'attività, saranno in grado di riconoscere e comprendere i fattori sociali che influiscono sulle relazioni, individuarne gli aspetti positivi e negativi e comprendere l'importanza della comunicazione al fine di instaurare una relazione sana. Inoltre, tutte le suddette nozioni sono legate all'idea di uguaglianza e di norme di genere e ai diritti umani</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principale competenza: Relazioni sane • Comunicazione • Consapevolezza di sé • Consapevolezza • Rispetto



Indicazioni:**Material:**

- Figure umane
- Immagini
- Violence and Equality Tabs
- Stelle
- Poster con ricette

Indicazioni:

Attacca alla lavagna la sagoma di una figura umana. Attorno a questa figura attacca delle immagini che ritraggono diversi tipi di relazioni. Di' agli allievi e alle allieve che ciascuna persona instaura e crea dei diversi tipi di relazioni nel corso della propria vita. Allo stesso tempo, chiedi ai bambini e alle bambine di individuare i sentimenti che ciascuno è in grado di sperimentare in ogni relazione e i relativi comportamenti? Si comportano tutti alla stessa maniera?

Al termine della discussione, di' loro che giocheranno a un gioco. Forma 4 gruppi composti da 4-5 bambini/e e chiedi loro di dare un nome al proprio gruppo. Vesti i panni del del/della presentatore/trice e leggi alcune affermazioni che rappresentano l'uguaglianza o la violenza. Ciascun gruppo dovrà distribuire le varie affermazioni fra le due tabelle (una con su scritta uguaglianza, l'altra con su scritto violenza). La squadra che trova la risposta corretta vince una stella. La squadra che raccoglie il maggior numero di stelle vince.

Dopo aver ultimato il gioco, chiarisci alcuni temi inerenti alla violenza di genere e all'uguaglianza di genere.

Menziona gli elementi che contraddistinguono le buone dalle cattive relazioni da definire in base alle reazioni degli allievi e delle allieve. Alla lavagna saranno riportate due ricette, una per una relazione sana, l'altra per una relazione tossica.

Affermazioni da utilizzare nel corso del gioco:

- Sia i ragazzi che le ragazze possono diventare medici: uguaglianza.
- Sia ragazzi che ragazze possono arruolarsi nell'esercito: uguaglianza.
- Ragazzi e ragazze hanno diritto all'istruzione: uguaglianza



	<ul style="list-style-type: none"> • Ragazzi e ragazze hanno diritto alle attività educative: uguaglianza • Ragazzi e ragazze hanno il diritto a ricevere la stessa paghetta. uguaglianza. • Ragazzi e ragazze hanno lo stesso diritto di esprimere la loro tristezza piangendo: uguaglianza. • Un fratello impedisce alla propria sorella di uscire: violenza di genere. • Un fratello costringe la propria sorella a fare qualcosa per lui contro la volontà di quest'ultima: violenza di genere. • Un ragazzo vuole baciare l'altra ragazza contro la sua volontà: violenza di genere. • Un ragazzo sottrae del denaro con la forza ad altri minori: violenza • Un ragazzo è vittima di bullismo e viene escluso dal gruppo: violenza. • Una ragazza viene presa in giro per il suo aspetto fisico: violenza di genere.
Valutazione e riflessione:	<p>Avvia una discussione con i minori riguardo ai loro sentimenti e alle loro riflessioni. Ad esempio, poni le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi sentite? - Che cosa avete imparato riguardo ai diversi tipi di relazione? <p>Cerca di comprendere se hanno capito il significato della violenza e dell'uguaglianza di genere e individua quanto hanno appreso riguardo alle differenze fra rapporti sani e tossici.</p>

Fonte:

Save the Children & Abaad – Resource Center for Gender Equality (2013). Playing for Gender Equality.

SPAVO (2014). Project B Here: Building Healthy Relationships.

Cfr. l'allegato riportato nella pagina seguente.



Immagini di rapporti interpersonali



This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.





This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



Titolo: Trova una soluzione	
Durata:	45 minuti
Destinatari:	Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni
Obiettivi:	<p>L'attività mira a consentire ai minori di individuare dei modi per gestire la violenza e analizzare le possibili soluzioni. Adotta una posizione che sia in grado di riconoscere gli ostacoli che impediscono alle persone di riconoscere la violenza di genere (mancato riconoscimento della violenza, paura, isolamento, assenza di sistemi di supporto, ignoranza rispetto a cosa fare, ecc.). Inoltre, al termine dell'attività i partecipanti dovranno essere in grado di comprendere in che modo possono proteggere se stessi e gli altri dalle relazioni violente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principale competenza: Relazioni sane • Comunicazione • Consapevolezza • Consapevolezza di sé • Rispetto • Empatia



Indicazioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scenari • Fogli di carta • Pennarelli <p><u>Indicazioni:</u></p> <p>Forma dei gruppi composti da 5-6 persone. Da' loro un foglio di carta. Leggi ciascuno scenario e chiedi loro di scrivere ciò che ciascun protagonista dovrà fare nel corso della storia. Infine si discuterà dei diversi modi in cui le persone reagiscono di fronte alla violenza nelle relazioni intime.</p> <p><u>Domande da utilizzare nel corso della discussione</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Che tipo di violenze riconoscete in ciascuno scenario? • Perché i protagonisti hanno adottato quel tipo di comportamenti? • Che cosa intendono ottenere adottando quel comportamento? • Come si sono sentiti i vari attori? • È facile parlare con i propri genitori di cosa sta succedendo? Che cosa potrebbe impedire a un minore di rivolgersi ai propri genitori? • È semplice parlare con un consulente o con un insegnante di cosa sta succedendo? Che cosa potrebbe impedire loro di farlo? • È semplice incaricare qualcuno di aiutarti a liberarti dei tuoi problemi relazionali? Perché? • Gli/le amici/amiche possono essere utili in certi casi? • Ti fidi dei consigli dei tuoi amici/delle tue amiche? Perché? • È semplice parlare coi tuoi genitori dei problemi relazionali? La comunicazione può essere d'aiuto? <p><u>Scenari:</u></p> <p>1. Natalia e Marta sono delle ottime amiche. Marta ha dovuto cambiare</p>
---------------------	--



	<p>scuola perché si è trasferita con la sua famiglia. Nella nuova scuola, Martha ha instaurato subito delle amicizie, ma continua a uscire con Natalia con cui parla dei suoi nuovi amici. Natalia sostiene che Marta non debba parlare coi suoi nuovi compagni fuori dalla scuola, perché loro sono amiche da molto tempo. Marta non si sente a proprio agio, ma sostiene che l'amica si comporti così perché le è affezionata.</p> <p>2. Anna e Kostas hanno una relazione, ma da qualche settimana Kostas non ha più contatti con lei. A volte passa più di un giorno prima che risponda ai messaggi. Anna continua a inviargli dei messaggi e lo chiama fino a quando non risponde. Anna vuole sapere che cosa sta succedendo. Quindi, chiede a Kostas di fornirle la sua password di Facebook perché le coppie devono contenta perché pensi che non la ami veramente.</p> <p>3. Maria si è da poco trasferita in una nuova scuola dove non è ben vista. Molti non le parlano perché non si fidano di lei. La maggior parte delle ragazze la evita e non condivide nulla con le. Eleni, una sua compagna, si rivolge a Maria e cerca di conoscerla meglio con grande disappunto dei compagni.</p> <p>4. Katerina è la primogenita della sua famiglia. I suoi genitori lavorano tutto il giorno e tornano a casa la sera. Deve prendersi cura della casa quando torna da scuola, quindi non ha molto tempo per lo studio. Quando non si prende cura della casa, viene rimproverata e i genitori le chiedono di non farlo più. Katerina si sente sotto pressione e pensa che le lezioni siano più importanti.</p>
<p>Valutazione e riflessione:</p>	<p>Cerca di far comprendere ai minori che il miglior modo di reagire prevede l'adozione di comportamenti assertivi. Non possono ignorare alcuni fatti. La spirale della violenza, può fermarsi solo con un intervento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per quanto possa sembrare difficile, è sempre meglio rivolgersi a un adulto. - Uso della comunicazione positiva per risolvere problemi e conflitti nelle relazioni. - Gli amici sono un ottimo supporto ed è importante chiedere loro aiuto. Ma non sempre possono fornirci dei consigli corretti, per questo in alcuni casi è



	importante rivolgersi a un adulto.
--	------------------------------------

Fonte:

Save the Children & Abaad – Resource Center for Gender Equality (2013). Playing for Gender Equality.

SPAVO (2014). Project B Here: Building Healthy Relationships.



Titolo: Interazioni verbali e non verbali	
Durata:	45 minuti
Destinatari:	Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni
Obiettivi:	<p>L'attività promuove le capacità di espressione attraverso il linguaggio verbale e non verbale. Consente ai minori di comprendere meglio in che modo questi due sistemi concorrono a una comunicazione efficace.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principali competenze: competenze sociali • Comunicazione • Consapevolezza • Consapevolezza di sé • Empatia
Indicazioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <p>N/A</p> <p><u>Indicazioni:</u></p> <p>Forma delle coppie di allievi e assegna loro un personaggio A, B. Chiedi agli allievi e alle allieve A di raccontare una storia divertente in 2 minuti. (Aiuta gli allievi e le allieve a servirsi di diverse espressioni facciali, gesti e termini). B dovrà prestare attenzione alle descrizioni di A. Quindi chiedi a B di descrivere a un'altra A l'evento che gli/le è stato raccontato, come se fosse capitato a lui/lei. C dovrà ascoltare con attenzione la descrizione di B quindi dovrà presentarlo al resto del gruppo come se fosse capitato a lui/lei. A valuterà l'accuratezza della descrizione iniziale.</p>



**Valutazione e
riflessione:**

Di seguito presentiamo una serie di domande da utilizzare al fine di discutere del tema:

- L'attività è stata difficile da svolgere?
- Notiamo il linguaggio non verbale utilizzato da altri (postura, espressioni facciali, movimenti, ecc.)?
- A cosa hai prestato maggiore attenzione? (linguaggio verbale e non verbale)
- Che differenze intercorrono fra le informazioni descritte da ciascuno?



Titolo: Gioco di squadra	
Durata:	45 minuti
Destinatari:	Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni (può essere utilizzata anche con bambini e bambine di età compresa fra i 10 e i 12 anni)
Obiettivi:	<p>L'obiettivo dell'attività è quello di far comprendere agli allievi e alle allieve l'importanza di fidarsi degli altri. Quando i membri di un gruppo si fidano degli altri aumenta il supporto e la comprensione reciproca, inoltre si crea un ambiente aperto al cambiamento e alla crescita sociale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principale competenza: competenze sociali • Comunicazione • Saper lavorare all'interno di un gruppo • Empatia
Indicazioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Sciarpe o bende • Un tesoro che può essere scelto dal facilitatore. <p><u>Indicazioni:</u></p> <p>Suddividi la classe in tre gruppi. Chiedi a un/a volontario/a per gruppo di bendarsi. Nascondi il tesoro e mostra agli altri membri della squadra il luogo in cui lo hai posti. Tutti gli altri membri del gruppo dovranno guidare la persona cieca servendosi di SOLE due o tre parole. Inoltre, non potranno toccarlo (ad es., gira a sinistra, fa' un passo avanti, ecc.) Ciascuna indicazione dovrà essere</p>



	seguita da un commento positivo da parte dei membri della squadra (ad es., ottimo lavoro, ben fatto, ecc.).
Valutazione e riflessione:	Invita gli allievi e le allieve a discutere i seguenti quesiti <ul style="list-style-type: none">- Quali difficoltà presentava l'attività?- È stato semplice fidarsi delle indicazioni dei compagni e delle compagne?- Perché ci fidiamo delle persone?- È possibile trovare altri esempi simili di attività all'indirizzo: http://www.ventureteambuilding.co.uk/blindfold-challenges/



Titolo: Escalation emotive	
Durata:	45 minuti
Destinatari:	Bambini e bambine di età compresa fra gli 8 e i 9 anni
Obiettivi:	<p>L'obiettivo dell'attività è quello di aiutare i minori a comprendere che le emozioni hanno una diversa intensità; ciò li aiuterà a comprendere e controllare il proprio stato emotivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principale competenza: Autocontrollo • Consapevolezza di sé • Empatia
Indicazioni:	<p><u>Occorrente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Flip chart • Pennarelli • Post-It <p><u>Indicazioni:</u></p> <p>Appendi alle pareti 6 <i>flip chart</i> con su riportate delle gradazioni di emozioni: rabbia, disgusto, paura, felicità, tristezza e sorpresa. Forma 6 squadre e assegna un'emozione a ciascuna squadra. Distribuisci i post-it e chiedi agli allievi e alle allieve di scrivere diversi tipi di emozioni legati al sentimento su cui stanno lavorando, quindi dovranno attaccarli sulla scala corrispondente (ad es., "rabbia" e "fastidio" non sono sentimenti che hanno la stessa intensità, giusto?)."</p>
Valutazione e riflessione:	<p>Parla insieme agli allievi e alle allieve dell'intensità delle emozioni. Ti sei mai reso conto del fatto che le emozioni possono avere un'intensità diversa? Le emozioni vanno e vengono ed è importante imparare a riconoscere quando aumentano di intensità. Come dobbiamo comportarci in questi casi?</p>



This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

