in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Cari genitori,

Benvenuti al programma POP-UP Genitori Plus! Vostra/o figlia/o ha partecipato al POP-UP Festival in partnership con UNICEF World Children's Day, ideato per unire le comunità e favorire la crescita dei nostri doni più preziosi– i bambini.

L'intelligenza emotiva (EQ) è la capacità di essere più intelligenti con le emozioni, un'abilità che si può apprendere, insegnare e misurare. La nostra organizzazione non-profit Six Seconds lavora per far crescere l'intelligenza emotiva nel mondo, in modo tale che le persone possano navigare le proprie emozioni e prendere così decisioni migliori. Dal più grande studio globale sull'intelligenza emotiva (600mila partecipanti nel 2017) è emerso come, all'aumentare del livello di intelligenza emotiva, aumentino anche gli indicatori di benessere, intesi come capacità decisionale, capacità relazionale ed efficacia personale. Per i bambini e le famiglie, un aumento dell'intelligenza emotiva porta a miglioramenti sulla salute, sulle relazioni sociali e sul rendimento scolastico nel lungo periodo. Come mostra la nostra ricerca, quando i genitori allenano la propria intelligenza emotiva a casa, anche i bambini aumentano la loro intelligenza emotiva.

Vi invitiamo ad avere un approccio curioso e parlare con i vostri figli dell'esperienza del POP-UP Festival usando queste domande aperte:
Mi racconteresti del POP-UP Festival?
Come spiegheresti il POP-UP Festival a un amico che non ha mai partecipato?
Quali emozioni hai provato mentre svolgevi le attività?
Se potessi insegnare al mondo qualcosa che hai imparato, cosa insegneresti e perché?
In che modo la nostra famiglia potrebbe integrare qualcosa dal POP-UP Festival?

In allegato, troverete alcune attività ideate dai nostri esperti in ambito educativo per promuovere il benessere socio-emotivo di vostra/o figlia/o e dell'intera famiglia. Potete rilassarvi: non ci sono risposte giuste o un modo perfetto per completare queste attività. Ciò che conta di più è che vi divertiate e che possiate stabilire una connessione ancora più forte con i vostri figli.
Speriamo di rivedervi al POP-UP Festival l'anno prossimo! Nel frattempo, date uno sguardo a queste risorse gratuite per i genitori: https://italia.6seconds.org/?s=famiglia.
Vi invitiamo a seguirci sui social https://www.facebook.com/6secondsitalia, https://www.instagram.com/6secondsitalia/, https://twitter.com/6secondsita, https://www.linkedin.com/company/six-seconds-italia/. Per ogni domanda, potete contattarci via email all'indirizzo office.it@6seconds.org.
Un caro saluto,

Cherilyn G. Leet
Global Office of Education, Six Seconds



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo Attività: CERCHIE DI APPARTENENZA

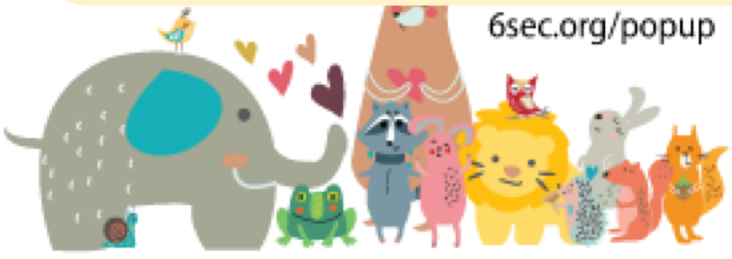
Materiali:
Carta per disegnare/
Pennarelli/Tempere
(Facoltativo)
Altri materiali creativi (come hula hoops, sabbia, biglie)

Obiettivo: I bambini andranno via da questa attività sapendo con chi sentono un senso di appartenenza. Sapranno da chi andare nei momenti di bisogno e indicheranno le persone con cui desiderano sviluppare un legame più forte

Introduzione: Il senso di appartenenza non deve essere qualcosa di astratto – possiamo contare il numero di gruppi a cui sentiamo di appartenere e possiamo dare un nome alle persone da cui ci sentiamo amati

Istruzioni:
Raccogli i materiali per creare i tuoi cerchi. I bambini possono disegnarli su un foglio di carta o usare qualsiasi altro materiale creativo, prendendoli anche dall'esterno (sassolini, sabbia, hula hoop, ecc.) per creare più cerchi.
Spiega l'attività. Per aiutare i bambini a vedere a quanti gruppi diversi appartengono (famiglia, amici, scuola, sport, club, famiglia allargata, ecc.), fai creare loro un'immagine sovrapponendo i cerchi di appartenenza.
Per prima cosa, lascia che i bambini disegnino/creino/scrivano il proprio nome sul foglio. Poi, potranno aggiungere il loro primo cerchio intorno a loro, disegnando il cerchio della "Famiglia" o "Mamma, papà, sorella".
Disegna i cerchi seguenti. Aggiungi dei cerchi sempre più grandi, con i gruppi delle varie persone, fino a che hai rappresentato tutti i gruppi che ti sono venuti in mente.
(Facoltativo) Associa le emozioni alle persone. Chiedi loro di condividere come si sentono quando sono in uno di quei gruppi e di dire il nome dell'emozione (ad es. squadra di nuoto: forte; famiglia: amato). Poi, lascia che rappresentino quell'emozione con una parola o un disegno sui loro Cerchi di appartenenza. Continua con gli altri cerchi. Se si sentono a loro agio, I bambini possono condividere I disegni con un compagno o un piccolo gruppo.

Punti di Discussione:
Quando pensi a tutte queste persone che ti vogliono bene, come ti senti a riguardo?
Da chi andresti a seconda dei tuoi bisogni, per esempio, se hai bisogno di un abbraccio o aiuto nei compiti?
Con chi ti senti più "te stesso" e cosa ci vuole per sentirti così anche con altri?
A chi vorresti sentirti più vicino e quali potrebbero essere alcuni passi per arrivarci?



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo Attività: PIZZA AGLI OBIETTIVI

Materiali:
Carta
Pennarelli
Penne/matite colorate per decorare
Forbici
Colla/Scotch

Obiettivo: Identificare i propri obiettivi ed usare le tre domande (Chi-Cosa-Quando) per mappare in modo efficace la strada che porterà verso il risultato desiderato.

Introduzione: Fissare degli obiettivi è un modo efficace per sviluppare il proprio potenziale così da raggiungere (secondo la propria personale definizione) il successo. Questa attività mostrerà un modo divertente (e appetitoso!) di fissare degli obiettivi e intraprendere dei passi per raggiungerli.

Istruzioni:
Raccogliere il materiale: Un foglio di carta a persona, pennarelli/ penne/ matite colorate per scrivere, disegnare e colorare
Crea la tua "Pizza agli Obiettivi": Su un foglio di carta, disegna un grande cerchio, quindi disegna delle linee per suddividerlo in sei spicchi, come una pizza. Successivamente, scrivi differenti categorie sulla "crosta" di ogni pezzo. Per esempio: scrivere, calcio, letture, amici, famiglia, pianoforte. Sotto le categorie, scrivere un obiettivo a loro legato. Per esempio: "Voglio prendere migliori voti nei temi in classe".
Creare i "condimenti" per la tua Pizza agli Obiettivi: Disegna tre dei tuoi condimenti preferiti su ogni pezzo di pizza, facendoli abbastanza grandi da poterci scrivere dentro. Quindi, scrivi la tua risposta alle tre domande: Chi può aiutarmi? Cosa devo fare? Quando?
Decidi dov'è il tuo "forno": Metti la tua pizza in un posto in cui potrai vederla e osservala spesso. Questo sarà il tuo forno! Decidi quanto tempo la tua pizza dovrà stare in cottura per raggiungere i tuoi obiettivi, e scrivilo sul foglio.
Festeggia! Quando la cottura della tua pizza sarà completa, festeggia (come fosse un pizza party!)

Punti di Discussione:
Che emozioni hai provato nello scrivere i tuoi obiettivi?
Quale obiettivo pensi sia più semplice e/o più sfidante da raggiungere?
Su quali altri obiettivi potresti usare le 3 domande?



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo Attività: GRATITUDINE IN CONSEGNA

Materiali:
Carta/Cartoncini/
Matite/Penne/Pastelli per disegnare e colorare
Qualsiasi altro materiale

Obiettivo: Aiutare i bambini a riconoscere ciò per cui siamo grati e comunicare la nostra gratitudine agli altri.

Introduzione: Allenare la gratitudine porta molti benefici; come possiamo migliorare la nostra "attitudine ad essere grati"? In questa attività, i ragazzi (e gli adulti!) faranno un lavoro artistico ispirandosi a cose per cui sono grati, quindi consegneranno la loro creazione ad una persona importante per loro.

Istruzioni:
Raccogliere Materiali: per questa attività, puoi usare qualsiasi materiale artistico. Tieni a mente che se volessi spedire il tuo lavoro a qualcuno, dovrai inserirlo in una busta o in una scatola!
Crea la tua opera: Fai un disegno o crea un lavoro ispirandoti alle cose per cui sei grato. Pensa fin da ora chi è la persona a cui vorrai regalare la tua opera. Inizia il lavoro artistico!
Condividi le emozioni: Mentre crei la tua opera, puoi conversare sulle emozioni che emergono mentre ti focalizzi sulla gratitudine. Come cambiano le emozioni in base all'elemento di gratitudine a cui stai pensando?
Consegna il tuo lavoro artistico: Consegna al destinatario, a mano o via posta, il tuo lavoro artistico!

Punti di Discussione:
Quali emozioni hai sperimentato creando la tua opera?
Quali emozioni hai provato consegnando il tuo lavoro?
Come potresti focalizzarti un po' di più nella vita sulle cose per cui sei grato?

Estensione:
Scrivere come sarebbe per te una "giornata di gratitudine".



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo Attività: STORIA STOP

Materiali:
1-2 Libri illustrati per bambini
Scheda delle Emozioni (allegato)

Obiettivo: Allenare l'empatia e praticare il navigare le emozioni

Introduzione: A questa postazione, leggerete insieme una storia, fermandovi sui momenti chiave per parlare di cosa pensa e come si sente il protagonista.

Istruzioni:
In questo libro illustrato, ci saranno 1-2 punti nella storia in cui il protagonista affronta una situazione sfidante (come per esempio un conflitto, una decisione da prendere o emozioni intense); un post-it sulla pagina segnalerà questo momento.
Leggi la storia, fermandoti quando trovi i post-it che segnalano i momenti sfidanti e:

- Chiedi al bambino che cosa pensa che il protagonista stia pensando.
- Chiedi al bambino quale emozione pensa che il protagonista stia provando (Se vuoi, puoi usare la lista delle emozioni)
- Chiedi al bambino quali azioni pensa che il protagonista farà.

Non ci sono risposte sbagliate, ma più risposte possibili. Cerca di rimanere neutrale davanti alle risposte dei bambini. Ripeti le parole del bambino al gruppo per validare il pensiero senza giudicare la risposta.
Dopo aver concluso la storia, inizia la riflessione con i bambini.

Punti di Discussione:
Quando ti sei trovato in una situazione come questa? Empatia significa condividere i sentimenti di qualcuno o di un personaggio. Perché pensi che avere empatia sia una bella cosa? Come possiamo svilupparla di più?
Pensieri, emozioni e azioni sono interconnessi. Ti viene in mente un momento in cui ti sei sentito come il personaggio della storia? Quali azioni hai fatto? Se potessi tornare indietro, faresti le stesse azioni?

Estensione:
Invita i partecipanti a disegnare un'immagine relativa al personaggio della storia, usando la stessa fine o inventandone una diversa. Condividi i pensieri, le emozioni e le azioni del personaggio usando una varietà di vocaboli per esprimere le emozioni.



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Vocabolario Emozionale

Insicuro
Timido
Ansioso
Schivo
Smarrito
Preoccupato
Impaurito
Attonito
Sorpreso
Inquieto
Titubante
Agitato
Spaventato
Inorridito
Terrorizzato
Preso dal panico
Pietrificato

Scocciato
Deluso
Offeso
Infastidito
Irritato
Critico
Arrabbiato
Vendicativo
Nervoso
Fumante (dalla rabbia)
Livido
Infuriato
Rabbioso
Furioso
Esplosivo

Indifferente
Sopraffatto
Riservato
Solo
Turbato
Avvilito
Triste
Scoraggiato
Abbattuto
Affranto
Infelice
Angosciato
Distrutto
Devastato
Sconvolto

Tranquillo
Sereno
Sicuro
Compiaciuto
Speranzoso
Soddisfatto
Felice
Allegro
Gioioso
Elettrizzato
In estasi
Vivace
Divertente
Sbadato
Ilare



POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Titolo Attività: CATENA DEI DESIDERI

Materiali:
Strisce di carta colorate
Piccoli rettangoli di carta colorati (dimensione adatta da portafoglio)
Pennarelli/penne
Nastro adesivo

Obiettivo: Pensare ai tuoi obiettivi e progettare un piano di azione.

Introduzione: Qual è un tuo desiderio/obiettivo per il futuro? In questa postazione, aggiungerai il tuo alla "Catena dei Desideri" e penserai ad un passo per muoverti in quella direzione.

Istruzioni:

Se potessi esprimere un desiderio per te stesso, per gli altri, per il mondo quale sceglieresti?
Scrivi il tuo desiderio su una delle strisce di carta colorate. Fanne un cerchio con il nastro adesivo, unendolo alla catena vicino la postazione.
Ora, pensa ad un passo che puoi compiere verso il tuo obiettivo.
Qual è un'Azione che potresti compiere per renderlo più vicino alla realtà?
Qual è un'Emozione che ti supporterebbe in questa azione?
Qual è un Pensiero che potrebbe dare supporto all'emozione e all' azione individuata?
Scegli una delle card rettangolari e scrivi l'emozione, pensiero e azione che hai pensato. Sull'altro lato, scrivi nuovamente il tuo obiettivo.
Metti la tua card nel portafogli o in qualche altro posto in cui potrai vederla e ricordarti nel quotidiano il tuo obiettivo.

Punti di Discussione:
Qual è la differenza tra "desiderio" e "obiettivo"?
Perché questo desiderio/obiettivo è importante per te?
Anche se non puoi pienamente realizzarlo, se facessi un passo avanti, cosa proveresti?



POP-UP FESTIVAL