



"Like Father, Like Son" - Educazione dei genitori e realtà aumentata per prevenire il bullismo tra i bambini".

**Linee guida su come avviare un confronto con i propri figli –
spunti pratici**

INDICE DEI CONTENUTI

1. Introduzione al progetto	4
Background	4
Obiettivi principali.....	5
Risultati del progetto	5
2. Introduzione alle linee guida.....	6
3. Panoramica dei risultati del progetto	7
3.1. PR 1 - Panoramica sul bullismo	7
3.2. PR 2 – Il materiale didattico per il genitore e il gioco AR per il figlio/a	8
3.3. PR 3 – Spunti pratici per il confronto e linee guida sui risultati del progetto.....	9
4. Discutere di tabù e questioni controverse - Linee guida per i genitori	11
4.1. Come avviare una conversazione	11
4.2. Spunti pratici di conversazione	12
4.2.1. Condivisione di informazioni online.....	13
<i>Obiettivi di apprendimento</i>	13
<i>Consigli generali per i genitori</i>	13
<i>Spunti di conversazione</i>	14
<i>Materiale di supporto</i>	17
<i>Risorse</i>	18
4.2.2. Salute mentale	19
<i>Obiettivi di apprendimento</i>	19
<i>Consigli generali per i genitori</i>	20
<i>Spunti di conversazione</i>	21
<i>Materiale di supporto</i>	25
<i>Risorse</i>	25
4.2.3. Diversità culturale	25
<i>Obiettivi di apprendimento</i>	26
<i>Consigli generali per i genitori</i>	26
<i>Spunti di conversazione</i>	27

<i>Materiale di supporto</i>	31
<i>Risorse</i>	32
4.2.4. Identità di genere.....	33
<i>Obiettivi di apprendimento</i>	33
<i>Consigli generali per i genitori</i>	33
<i>Spunti di conversazione</i>	34
<i>Materiale di supporto</i>	36
<i>Risorse</i>	37
4.2.5. Disabilità.....	38
<i>Obiettivi di apprendimento</i>	38
<i>Consigli generali per i genitori</i>	38
<i>Spunti di conversazione</i>	40
<i>Materiale di supporto</i>	43
<i>Risorse</i>	43
4.2.6. Violenza e abusi sessuali	44
<i>Obiettivi di apprendimento</i>	45
<i>Spunti di conversazione</i>	45
<i>Materiale di supporto</i>	48
<i>Risorse</i>	48
4.3. Guida al gioco AR	49
5. Conclusione.....	49

1. Introduzione al progetto

Background

L'idea del progetto "Like Father, Like Son" è nata durante uno dei precedenti progetti Erasmus+, quando è emersa la necessità di iniziare a parlare apertamente di violenza infantile e di altri concetti chiave per la crescita dei figli. Durante la ricerca, cosa ancora più importante, è emerso che le scuole non forniscono sufficienti informazioni su argomenti che potrebbero portare alla violenza.

La pubblicazione dell'UNESCO "*Behind the numbers: ending school violence and bullying*" (*Dietro i numeri: porre fine alla violenza e al bullismo nelle scuole*) del 2019 afferma che "i bambini che sono percepiti come 'diversi' in qualche modo sono più a rischio di bullismo. I fattori chiave includono: non conformità alle norme di genere, aspetto fisico, etnia, nazionalità o colore della pelle". La stessa pubblicazione riporta che sia l'ambiente scolastico che quello familiare possono ridurre il comportamento abusivo dei bambini, sia come autori che come vittime. E più che dalle scuole, la letteratura psicologica rivela una certa relazione tra genitori e comportamento aggressivo dei bambini: il legame genitori-figli è la chiave per accettare l'adulto che il bambino sarà in futuro.

Alla mancanza di autorità e di buoni flussi comunicativi corrispondono solitamente comportamenti di bullismo o di vittimizzazione. I bambini non si comportano male se si sentono controllati e compresi dai genitori: il conflitto genitori-figli, infatti, potrebbe influenzare negativamente l'autostima del bambino e indurre il bullismo, sia che il bambino diventi un bullo sia che sia vittima di bullismo. A volte, i genitori non credono nemmeno che il bullismo sia un fatto, che stia accadendo (1 genitore su 5 lo crede, secondo i risultati di uno studio spagnolo del 2017) e che sia qualcosa che il bambino dovrebbe affrontare con i suoi coetanei.

Obiettivi principali

Per tutte le questioni precedentemente elencate (ma anche per molte altre relative ai comportamenti di bullismo) che fanno parte della nostra vita quotidiana privata, educativa e professionale, il progetto si è posto i seguenti obiettivi:

- progettare un quadro educativo basato sulle esigenze di apprendimento dei genitori, in modo che le associazioni di genitori, i centri di formazione per adulti, le scuole per genitori possano dare forma a percorsi di formazione sul bullismo e sul cyber bullismo;
- fornire alle organizzazioni partner competenze e offerte formative che consentano loro di contribuire alla formazione dei genitori e alla riduzione del bullismo e del cyber bullismo;
- progettare materiali di formazione per i genitori secondo l'approccio dell'educazione non formale, che si adattino meglio alle loro esigenze di apprendimento permanente;
- promuovere una corretta alfabetizzazione digitale tra i genitori e i loro figli che includa l'applicazione del gioco AR e il riconoscimento di concetti legati alla diversità per entrambi i target.

Risultati del progetto

Per supportare il raggiungimento degli obiettivi principali del progetto precedentemente elencati, il consorzio del progetto prevedeva la produzione di tre risultati (nell'ambito delle relative attività implementate). I risultati prodotti sono stati i seguenti:

- “Like Father, Like Son” Panoramica sul fenomeno del bullismo
- Materiale didattico per il genitore e il gioco AR per il figlio/a
- Spunti pratici per il confronto sui temi del progetto e linee guida sui risultati del progetto

Tutti i risultati del progetto sono illustrati più dettagliatamente nella sezione successiva di questo documento (che è anche parte del PR3).

2. Introduzione alle linee guida

Questo documento, non è solo un'aggiunta agli altri risultati del progetto, ma anche un valore aggiunto all'intero progetto. Consiste in una panoramica dell'intero progetto e serve anche come luogo in cui trovare informazioni e, in un certo senso, indirizzarsi verso altri risultati, verso il luogo in cui si ha bisogno di essere al momento.

Non deve essere usato come risultato a sé stante, ma deve essere un'aggiunta all'uso dei materiali didattici e/o del gioco AR, anche consultando il risultato del progetto numero 1 – ovvero, Panoramica sul Bullismo. Si dovrebbe prima consultare la parte teorica fornita nel Materiale didattico e poi, una volta sicuri di aver coperto gli argomenti di interesse e di aver scoperto tutto ciò che c'è da scoprire sul bullismo, il cyberbullismo, la prevenzione e l'intervento - e ritenendosi pronti - passare al gioco AR e alle attività pratiche, coinvolgendo e avviando direttamente il confronto con i bambini prendendo spunto dagli esempi in questo documento.

Questo risultato di progetto può essere la prima e l'ultima tappa quando si consultano gli altri risultati:

- Prima di tutto, per far conoscere il progetto e i risultati
- Poter scegliere il percorso che meglio si adatta alle proprie esigenze attuali e concrete
- E come ultima tappa, se avete esaminato tutti i materiali/risultati prodotti come previsto, per avviare discussioni/conversazioni e iniziare a coinvolgere i vostri figli.

L'intero progetto mira, di conseguenza, a sensibilizzare e a iniziare a parlare maggiormente di argomenti diversi, in un certo senso trascurati, i quali sono, il più delle volte, alla base del bullismo (oltre che del cyber bullismo). Queste linee guida vi aiutano a comprendere meglio l'intero concetto del progetto e vi forniscono un ulteriore supporto e indicazioni dettagliate su come avviare conversazioni su argomenti scabrosi con i vostri figli. Inoltre, vi fornisce una serie di attività che potete sperimentare, a seconda della vostra situazione odierna, delle vostre esigenze e di quelle dei vostri figli.

3. Panoramica dei risultati del progetto

L'aspetto più importante da menzionare come introduzione ai risultati del progetto è il fatto che tutti i risultati si sono costruiti l'uno sull'altro e ogni risultato del progetto è servito come base, come esperienza, come conoscenza da portare nella produzione del successivo.

È inoltre importante sottolineare che i risultati del progetto sono stati prodotti in collaborazione con esperti di rilievo all'interno e all'esterno del partenariato, in quanto sono stati oggetto del processo di *peer review*, ma soprattutto in collaborazione con i genitori.

I genitori stessi sono stati coinvolti fin dall'inizio del progetto, quando il partenariato di progetto ha identificato le loro esigenze, che sono servite come base per i passi successivi e la produzione del risultato del progetto 2. I genitori hanno anche partecipato all'attività di apprendimento, insegnamento e formazione (LTTA) a Monza, in Italia, dove (con la guida professionale degli educatori/formatori) hanno esaminato i materiali didattici e il gioco AR, passo dopo passo.

Uno degli eventi più importanti per il coinvolgimento dei genitori, insieme al test pilota dei risultati del progetto in ciascuno dei Paesi del partenariato, è stata la sessione di co-creazione per il risultato del progetto 3, che si è svolta presso l'LTTA. La questione è spiegata più avanti.

3.1. PR 1 - Panoramica sul bullismo

Con l'attuazione del primo risultato del progetto "Like Father, Like Son Overview on Bullying", i partner hanno voluto creare un quadro educativo per la prevenzione del bullismo rivolto ai genitori di bambini e ragazzi di età compresa tra i 10 e i 15 anni, nonché alle scuole e alle associazioni di genitori per consentire loro di pianificare la formazione. Attraverso le tre fasi in cui è stato realizzato il risultato, i partner del progetto:

- Hanno delineato la natura e le cause del bullismo nei bambini di ogni Paese partecipante, attraverso il metodo investigativo e la ricerca documentale, che hanno permesso un'analisi dettagliata dei bisogni precedentemente rilevati - violenza dei bambini a scuola, negligenza

digitale da parte dei genitori dei bambini, mancanza di risorse per i genitori per spiegare i concetti chiave della diversità - da parte di ogni organizzazione partner. Il report comparativo è stato corredato da un elenco di 20 stakeholder, basato sulla ricerca documentale di ciascun Paese.

- I partner hanno intervistato 10 genitori di bambini e ragazzi di età compresa tra i 10 e i 15 anni per ogni Paese sulle loro conoscenze in materia di bullismo, di tecnologia e sulle app utilizzate dai loro figli e sugli espedienti adottati per avere confronti seri con i loro figli. In questo modo hanno tracciato le esigenze di apprendimento dei genitori in materia di accettazione della diversità e prevenzione del bullismo.
- Hanno stabilito l'indice dei contenuti del materiale didattico, adattato alla realtà del bullismo e del cyber bullismo, allo stile di apprendimento del gruppo target e al feedback che le scuole, le associazioni di genitori e i centri di formazione per adulti hanno dato per ridurre questo fenomeno.
- Hanno promosso le attività e i risultati sviluppati con i genitori per suscitare il loro interesse nei successivi risultati del progetto e trasformarli in ambasciatori dell'attivismo e dei valori di Erasmus+, da trasmettere ai loro figli.

3.2. PR 2 – Il materiale didattico per il genitore e il gioco AR per il figlio/a

Il secondo risultato del progetto è costituito da due risultati diversi, ma complementari, che si basano sul PR1 - "Like Father, Like Son Overview on Bullying". Infatti, sulla base dei risultati di tale relazione, il partenariato del progetto ha progettato e sviluppato sia il "Materiale didattico per il genitore" che il "Gioco AR per il figlio/a". Il primo è una formazione europea non formale sulle competenze genitoriali che, in 4 unità, tratta i seguenti argomenti, con consigli pratici per i genitori:

- Introduzione al bullismo: definizioni, quadro giuridico, fattori di rischio, impatto sui bambini;
- Cyber bullismo: introduzione, analisi teorica, leggi, tipologie, forme e impatto;
- Prevenzione degli episodi di bullismo: competenze mediatiche, compresi i comportamenti utili online, lavorare con empatia, rispetto, diversità, autostima e resilienza;
- Intervento sugli episodi di bullismo: avviare una discussione su argomenti sensibili, consigli per sostenere un bambino vittima di bullismo o un bullo.

Attraverso questi contenuti, il genitore, il tutore o l'educatore di bambini e ragazzi di età compresa tra i 10 e i 15 anni, riceverà competenze su diversi aspetti del fenomeno del bullismo, in particolare

familiarizzando con i sintomi fisici e psicologici delle situazioni di abuso, quando intervenire adeguatamente è fondamentale.

Per quanto riguarda la prevenzione, oltre alla relativa unità di materiale didattico, il partenariato del progetto ha lavorato su un gioco di realtà aumentata, rivolto ai bambini e ragazzi tra i 10 e i 15 anni, da giocare con i loro genitori o tutori. Il gioco di realtà aumentata è uno strumento digitale che presenta scenari di abuso e possibili risoluzioni, con l'obiettivo di prevenire gli episodi di bullismo da una delle cause principali del bullismo stesso: l'uso della tecnologia e dei dispositivi digitali. Il gioco segue la stessa suddivisione degli argomenti del materiale didattico, in modo da coprire ogni aspetto del bullismo e supportare il genitore nel tentativo di introdurre, ad esempio, le conseguenze del cyber bullismo.

PR2 - "The Father Learning Material" e "The Son AR Game" sono stati implementati e testati per la prima volta con i genitori e gli educatori dei Paesi del progetto "Like father, like son" durante un'attività di formazione tenutasi a Monza dal 29 maggio al 2 giugno 2023, quando entrambi i risultati sono stati valutati e migliorati sulla base del feedback ottenuto di prima mano dal gruppo target del progetto.

3.3. PR 3 – Spunti pratici per il confronto e linee guida sui risultati del progetto

Questo progetto è impostato in modo tale che ogni risultato del progetto si basa su quello precedente, oltre che su di esso. Ecco perché il terzo, l'ultimo risultato del progetto, è il più completo e include un po' di "entrambi i mondi" di questo progetto. Si tratta di una serie di linee guida con l'obiettivo di supportare i genitori nei seguenti aspetti:

- *applicazione dei concetti appresi attraverso il materiale didattico e il gioco AR a una conversazione genitore-bambino*
- *avviare conversazioni su argomenti difficili, avvicinandoli così ai bambini e rendendoli più facili da assimilare e comprendere*
- *Installazione e utilizzo passo dopo passo di un gioco AR che i genitori possono utilizzare con i loro figli.*

Uno degli aspetti più importanti di questo risultato è il fatto che è in parte il prodotto di una sessione di co-creazione con genitori ed educatori che si è svolta presso l'LTTA (Learning, teaching, training activity) di Monza, dove 13 persone si sono riunite per testare il risultato del progetto e, in questo caso, iniziare a creare l'ultimo pezzo del puzzle.

Questa è stata la base del risultato che ha ispirato vari temi e relative attività proposte per genitori e bambini.

Il risultato è costituito da **due parti fondamentali**:

- una breve *panoramica* dei risultati del progetto e delle *linee guida* su come utilizzarli, con un focus su un gioco AR
- una serie di *spunti pratici* per conversare con i propri figli su diversi argomenti controversi.

Gli spunti di conversazione qui forniti esplorano i seguenti argomenti: diversità culturale, disabilità, salute mentale, identità di genere e sessualità, violenza e abuso e condivisione di informazioni online.

4. Discutere di tabù e questioni controverse - Linee guida per i genitori

Discutere di questioni controverse con i propri figli non è sempre facile. È normale che i genitori non sappiano da dove cominciare o che il bambino non sembri coinvolto nella conversazione. L'avvio di queste discussioni richiede un approccio ponderato e adeguato all'età, ma è fondamentale per sviluppare una migliore comprensione del mondo e prendere decisioni informate.

Ecco alcune linee guida generali su come prepararsi a tali discussioni:

- **Riflettere sui propri valori e sulle proprie conoscenze dell'argomento in questione** - essere critici sui propri valori e aperti ad esplorare l'argomento prima di impegnarsi in una conversazione.
- **Considerate l'età e il livello di sviluppo** del bambino/ragazzo: adattate la vostra conversazione e il vostro approccio all'età e allo stadio di sviluppo del bambino. Utilizzate un linguaggio e dei concetti che possano comprendere e a cui possano riferirsi.
- **Sapere quando fare una pausa**: se il bambino mostra segni di turbamento o di sopraffazione, è bene fare una pausa e riprendere quando è pronto.

Ricordate sempre che ogni bambino è diverso e che l'approccio deve essere adattato alla sua personalità e alle sue esigenze. L'obiettivo è creare un ambiente di fiducia e di apertura in cui il bambino possa sentirsi a proprio agio nel parlare di argomenti delicati con voi.

4.1. Come avviare una conversazione

Utilizzate l'acronimo SECURE per avviare una conversazione sicura e utile con vostro figlio:

1. Avvio sicuro
2. Stabilire un obiettivo
3. Creare una partnership
4. Utilizzare domande aperte
5. Riconoscerli
6. Empatia e accettazione

Avvio sicuro

Trovate uno spazio fisico tranquillo e sicuro dove entrambi vi sentite a vostro agio nel parlare apertamente.

Stabilire un obiettivo

Stabilite che questa conversazione non è giudicante e non prevede punizioni, e che il bambino può condividere liberamente i suoi pensieri e le sue esperienze.

Creare una partnership

Assicuratevi di far capire loro che siete nella stessa squadra! Per iniziare la discussione, potete usare storie, notizie sul web o un'esperienza che avete condiviso: questo può rendere la conversazione più relazionabile e meno intimidatoria.

Usare domande aperte

Porre domande aperte incoraggia i ragazzi a condividere i loro pensieri e sentimenti, e può anche aiutare a esplorare la comprensione preesistente dell'argomento. Inoltre, presentare un dilemma e dare loro la possibilità di scegliere può aiutarli a sviluppare le loro capacità di pensiero critico e di prendere decisioni.

Riconoscerli

Usate l'ascolto attivo per dimostrare che siete sinceramente interessati al loro punto di vista. Se il bambino rivela qualcosa di personale e vulnerabile, ringraziatelo per averlo condiviso.

Empatia e accettazione

Ricordate a vostro figlio che gli volete bene e che siete lì per sostenerlo.

4.2. Spunti pratici di conversazione

In queste due prossime sezioni, imparerete a conoscere alcuni modi per parlare con i vostri figli di argomenti controversi. Vedrete che non si tratta solo di chiacchierare, ma anche di creare l'ambiente, l'atmosfera, scegliere il momento appropriato ed essere creativi: ecco a cosa servono tutte queste attività.

Come detto in precedenza, questi spunti pratici sono nati come una co-creazione dei partner del progetto insieme ai partecipanti all'attività di apprendimento, insegnamento e formazione (LTTA), che erano genitori e per lo più professionisti (come educatori, psicologi, ecc.).

Sono stati identificati gli argomenti che sono più spesso strettamente correlati e che possono influenzare il bullismo se non vengono compresi correttamente. Sono stati individuati sei argomenti e per tutti forniamo alcuni consigli generali e attività pratiche per avvisare una conversazione che potete utilizzare per introdurre questi argomenti ai vostri figli. All'inizio di ogni capitolo, troverete le unità suggerite dal nostro materiale didattico dove potrete trovare informazioni più dettagliate sull'argomento in questione.

4.2.1. Condivisione di informazioni online

Il contenuto di queste attività pratiche è legato a:

- **Unità 2: Cyberbullismo** (2.3 "Cyberbullismo e legge", 2.4 "Tipi e forme di cyberbullismo")
- **Unità 3: Prevenzione degli episodi di bullismo** (3.1 "Competenze mediatiche per i genitori - rischi online e dati personali")
- **Unità 4: Intervento negli episodi di bullismo** (4.1. "Avviare una discussione su argomenti sensibili")

Obiettivi di apprendimento

- Stabilire l'abitudine di avere una discussione continua e rispettosa su come tutti noi utilizziamo Internet e i social media.
- Promuovere un uso consapevole di Internet e dei social media e prevenire gli incidenti.
- Sviluppare il senso critico di ciò che si trova e si condivide su Internet.

Consigli generali per i genitori

Parlare presto e spesso: parlare con i bambini fin da piccoli rende più facile mantenere una buona comunicazione.

Prima di introdurre questi argomenti, provate a riflettere sui vostri comportamenti. Come utilizzate Internet e i social media? Che esempio date a vostro figlio? Questo può essere un punto di partenza per la discussione.

È importante che il bambino si senta a suo agio, quindi cercate di ascoltarlo e di creare un'atmosfera accogliente e non giudicante. Fate domande aperte. Non insistete se non ha voglia di parlare. Quando iniziano a parlare, non fate domande e ascoltate con pazienza.

Spesso i giovani evitano di dire a un genitore che hanno un problema sui social media perché temono che i genitori gli tolgano il telefono o l'account sui social media. Quindi, è meglio non minacciare di farlo, ma piuttosto chiarire che si è lì per aiutare, ma che per aiutare è necessario chiarire la situazione.

L'importante è che il bambino parli con qualcuno se ha sbagliato. Cercate di non arrabbiarvi e di non reagire in modo eccessivo. L'obiettivo è ragionare insieme su come rimuovere i contenuti problematici e correggere gli eventuali danni causati.

I temi più importanti da affrontare

- Reputazione online: comprendere il concetto di impronta digitale, che può durare per sempre; pensare prima di pubblicare.
- Pensiero critico: essere critici nei confronti di ciò che si può trovare online
- Sicurezza personale: mantenere la riservatezza delle informazioni sui dispositivi e sulle app utilizzate con le impostazioni sulla privacy; riflettere su ciò che condividiamo.

Spunti di conversazione

1) Il meglio della rete

Iniziate a condividere con vostro figlio ciò che piace a entrambi di Internet. Partite dalla vostra opinione e dall'uso che fate di internet, in modo da definire un terreno comune su cui scambiare opinioni. Potete porre domande come:

- Quali sono le nostre applicazioni o siti preferiti?
- Perché ti piace o non ti piace?
- Come si usa?

Commentate le differenze, siate curiosi verso il suo mondo. È importante che il tono della discussione sia positivo, che non si parli di Internet come di un luogo pericoloso. Questa percezione può essere favorita da domande che cercano di creare condivisione tra voi e il vostro bambino, come ad esempio:

- Quali sono i siti e le app più interessanti tra i vostri amici?
- Cosa possiamo goderci insieme online del tempo in famiglia? Hai qualche suggerimento?

Dopodiché, si può cercare di entrare un po' più nel dettaglio, per vedere che uso fa vostro figlio dei social media e se è anche consapevole dei rischi di Internet, chiedendo ad esempio:

- Cosa cerchi in queste applicazioni o siti?
- Cosa condividi?
- Sei in contatto con i tuoi amici o anche con persone sconosciute?
- Quali sono le impostazioni della privacy?

Dalle sue risposte potrete fornirgli consigli utili, utilizzando le nostre unità didattiche, il nostro gioco AR e altre risorse consigliate.

Alla fine di questa sessione, potete compilare questo "accordo di famiglia sulla sicurezza online", fornito dall'NSPCC, un'organizzazione benefica britannica che si occupa di protezione dei minori: https://www.nspcc.org.uk/globalassets/documents/online-safety/online-safety---downloadable-resources/cso_familyagreement_interactive_jan2022.pdf. Qui potete annotare ciò che ciascuno di voi accetta. Assicuratevi che il vostro accordo sia valido per ogni membro della famiglia e che tutti comprendiate che il comportamento online potrebbe dover cambiare per rispettare l'accordo.

2) Falso o reale?

Uno dei rischi che corrono i bambini quando usano Internet è quello di pubblicare notizie false senza riflettere. È importante che i genitori si impegnino per garantire che i loro figli abbiano accesso a informazioni affidabili, in modo che possano:

- Avere una visione equilibrata del mondo che li circonda
- Discutere con cognizione di causa su temi che li appassionano
- Formare una visione realistica dei diversi aspetti della società
- Esprimersi online tenendo conto di altri punti di vista.

Per parlare di questo argomento, si può iniziare con le fake news che si trovano sui social media. Potete chiedere a vostro figlio cosa ne pensa, se gli sembrano notizie vere e perché. Potete trovare una guida sul tipo di suggerimenti che potete dargli nei nostri materiali didattici, ma possono essere riassunti come segue:

- LEGGI: non accontentarti del titolo! Leggete tutta la storia
- CONTROLLO: qual è la fonte? È possibile trovarla anche su un sito affidabile? Ci sono errori di battitura o di contenuto nel testo? È un contenuto promosso o pagato?
- ASPETTARE: aspettare prima di condividere.

È importante che la discussione su ciò che si trova online sia costante in tutta la famiglia. Si può cercare di rendere il riconoscimento delle fake news una sfida, magari offrendo un piccolo premio per ogni fake news che il bambino trova sui suoi social media.

Il gioco AR "Like Father Like Son" offre una sessione di gioco su questo tema. Sugeriamo anche il gioco online "find the fake", sviluppato per essere giocato in famiglia (genitori contro figli) per riconoscere le fake news. È disponibile gratuitamente qui: <https://www.internetmatters.org/issues/fake-news-and-misinformation-advice-hub/find-the-fake/>

3) Sexting o no

Il termine "sexting" è utilizzato per descrivere l'invio e la ricezione di foto, messaggi e video sessualmente espliciti tramite messaggi di testo, e-mail o postandoli sui social network.

Gli adolescenti possono inviare immagini e messaggi agli amici, al partner o anche a sconosciuti incontrati online.

Il sexting comprende:

- essere parzialmente o completamente nudi o in biancheria intima
- posare in una posizione sessuale
- invio di "nudi"
- parlare di comportamenti sessuali che si stanno facendo o si vogliono fare
- mostrare comportamenti sessuali in diretta streaming

È difficile per un genitore introdurre questo argomento. Si può partire dai video già presenti online, come ad esempio:

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=MHaueuBDsL0> , un video che mostra come il sexting possa finire in modo diverso da come lo si immagina;

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=RWxAimnKupE> un video che aiuta a comprendere le conseguenze del sexting.

Dopo aver mostrato questi video, potete iniziare a sottolineare l'idea che anche se qualcuno vi manda un messaggio di nudo o di sesso, non va bene dividerlo senza il suo permesso. Cercate di spiegare a vostro figlio che, se vuole chiedere un nudo, è importante pensare a

- come si sentirà l'altra persona
- L'altra persona è d'accordo? C'è consenso?
- l'età di entrambi, perché è contro la legge chiedere a chi ha meno di 18 anni di inviare questo tipo di contenuti.
- se si eserciterà una pressione sull'altra persona
- cosa potrebbe accadere se lo fate
- e infine, come vi sentireste voi al loro posto.

Quest'ultima domanda vi dà la possibilità di cambiare prospettiva e di iniziare a parlare di cosa fare se avete inviato un nudo e siete preoccupati per quello che potrebbe accadere. Questi sono i principali suggerimenti che potete dare:

- chiedere la cancellazione del messaggio
- non rispondere alle minacce
- parlare con una persona di fiducia
- riferire ciò che è accaduto.

Potete anche chiedere a vostro figlio se conosce qualcuno che ha avuto questo tipo di incidenti, oppure partire da notizie di cronaca su questo argomento.

Su questo tema è particolarmente importante che vostro figlio non si senta giudicato e che non vi aspettiate che condivida la sua opinione o le sue esperienze personali. L'obiettivo è che ascolti i vostri consigli e sappia come affrontarli in caso di problemi.

Materiale di supporto

- Childline: sito di un'organizzazione britannica che si occupa di ragazzi sotto i 19 anni e che gestisce una linea di assistenza. Il sito contiene anche risorse utili: <https://www.childline.org.uk/>
- Internetmatters: una piattaforma creata da alcuni grandi media internazionali per fornire risorse a genitori e insegnanti per aiutarli a gestire la vita digitale dei ragazzi - <https://www.internetmatters.org>
- In particolare, si suggerisce questa serie di webinar su diversi argomenti rilevanti: https://www.internetmatters.org/digital-matters/modules/?user_type=parent
- NSPCC: un ente di beneficenza britannico che opera nel campo della protezione dell'infanzia. Ha creato un "accordo di famiglia sulla sicurezza online" che può essere compilato insieme al bambino.

Risorse

1. Innocenti, U.O. di R. (senza data) Crescere in un mondo connesso: Comprendere i rischi e le opportunità dei bambini nell'era digitale. Disponibile all'indirizzo: <https://www.unicef-irc.org/growing-up-connected>.
2. Proteggere l'impronta digitale del bambino nell'era dell'IoT (senza data). Disponibile all'indirizzo: <https://www.safespace.qa/en/topic/protecting-your-child%E2%80%99s-digital-footprint-age-iot>.
3. American Psychological Association, 2021. *Come parlare ai bambini di notizie difficili*. [Online] Disponibile all'indirizzo: <https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children>
4. Cingel, D. P. et al., 2021. Comprensione di argomenti sensibili da parte dei genitori, comfort comunicativo e conversazione genitori-adolescenti dopo l'esposizione a 13 Reasons Why: Un confronto tra genitori di quattro Paesi. *Journal of Child and Family Studies*.
5. Childline, Sexting e invio di nudi: <https://www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/sexting/>

4.2.2. Salute mentale

Il contenuto di queste attività pratiche è legato a:

- **Unità 3: Prevenzione degli episodi di bullismo** (3.2. "Coltivare l'empatia e il rispetto - la diversità", 3.3. "Resilienza e autostima - Sostenere i bambini nell'affrontare situazioni difficili") e
- **Unità 4: Intervento negli episodi di bullismo** (4.1. "Avviare una discussione su argomenti sensibili", 4.2. "Consigli e suggerimenti per sostenere un bambino vittima di bullismo") del materiale didattico di *Like father like son*. "Consigli e suggerimenti per sostenere un bambino vittima di bullismo") del materiale didattico *Like father like son*.

Obiettivi di apprendimento

Per affrontare l'importanza di:

- costruire l'autostima e la resilienza nei bambini
- coltivare l'empatia nei bambini
- insegnare ai bambini come autoregolarsi e come gestire le emozioni difficili

Promuovere:

- valori di empatia e rispetto nei bambini
- parlare di salute mentale e della sua importanza con i bambini
- non si sottraggono alla discussione di argomenti difficili con i bambini

E per fornire ai genitori competenze e strumenti specifici che li aiutino ad affrontare diversi argomenti riguardanti la salute mentale e a costruire un legame significativo con i loro figli.

Questi spunti pratici devono essere utilizzati insieme al gioco AR, come risorsa aggiuntiva per i genitori per stimolare la conversazione con i loro figli su argomenti che possono sembrare difficili da trattare. Forniscono esempi concreti di attività e consigli su come farlo.

Consigli generali per i genitori

Prima di iniziare una conversazione con i propri figli sulla salute mentale, si consiglia ai genitori di **pianificare i propri pensieri in anticipo**. Ciò significa che potrebbe essere saggio pensare a ciò che si vuole dire, poiché una pianificazione preventiva può rendere la discussione più facile e dare fiducia ai genitori nel condurre la conversazione. Si consiglia ai genitori di **avviare una discussione di questo tipo in un momento tranquillo per loro e per il bambino**. Un momento del genere potrebbe essere dopo cena o mentre si prepara il pranzo per il giorno successivo.

Anche il luogo è un elemento cruciale, poiché la conversazione dovrebbe svolgersi **in un posto senza altre distrazioni**, ad esempio a casa. In ogni caso, l'elemento cruciale del tempo e del luogo è che i bambini siano l'unico centro della vostra attenzione durante la discussione (American Psychological Association, 2021). Un modo possibile per avviare una discussione di questo tipo con il bambino potrebbe essere quello di usare una frase del tipo "*sediamoci per parlarne perché voglio sentire i tuoi pensieri*" (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Un altro modo per iniziare questa conversazione è quello di usare qualche tipo di pretesto per introdurre l'argomento nel dialogo, ad esempio un post sui social media, un articolo o un film che si riferiscono all'argomento potrebbero dare ai genitori l'opportunità di iniziare la discussione (Cingel, et al., 2021). I genitori non dovrebbero avere paura di **condividere i propri sentimenti con i figli**. In questo modo, i figli possono riconoscerli, ma possono anche rendersi conto che, nonostante i genitori siano turbati, possono farsi forza e superare le difficoltà (American Psychological Association, 2021).

Essere sinceri. È consigliabile che i genitori esponano i fatti a un livello comprensibile per i loro figli, senza sottovalutare le loro preoccupazioni e senza procedere a promesse difficili da mantenere. Se i genitori si sentono incerti su qualcosa, è possibile rispondere che non lo sanno, pur rassicurando il bambino/adolescente che non lo ignoreranno (LiveWithoutBullying.com, n.d.).

Nel corso di questa delicata discussione, i genitori dovrebbero sempre **adottare un atteggiamento calmo**, perché questo potrebbe essere un fattore di rassicurazione per il bambino. Inoltre, i genitori devono assolutamente:

- ✓ **ascoltare con attenzione ciò che i bambini e gli adolescenti hanno da dire**
- ✓ **evitare toni giudicanti, minacce ed etichette**

Spunti di conversazione

La prima e più importante cosa da fare è **creare un ambiente positivo e sicuro**. Create un ambiente in cui i bambini si sentano a proprio agio e non abbiano paura di essere giudicati, svergognati o biasimati.

1) Costruire la resilienza e l'autostima

Una parte importante del lavoro sulla resilienza è la cura di sé. Siate un modello e mostrate a vostro figlio come prendersi cura di sé stesso. Aiutateli a creare più tempo per mangiare correttamente, fare esercizio fisico e dormire a sufficienza.

→ Insegnate loro alcune **tecniche di mindfulness**: aiutano a costruire la fiducia in sé stessi, a gestire lo stress e a relazionarsi con i momenti di disagio o di sfida. L'uso di questo metodo produce numerosi risultati positivi, come l'autocontrollo, la compassione, la capacità di risolvere i conflitti, il benessere generale, la diminuzione dei livelli di stress, depressione, ansia, comportamenti dirompenti... (Mindful.org). Un ottimo esempio è la **pratica della gratitudine**:

Chiedete a vostro figlio: *"Ti capita mai di sentirti deluso da qualcosa o da qualcuno?"*.

Chiedete: *"Come ti ha fatto sentire?"*.

Riconoscere i loro sentimenti e, se opportuno, parlarne.

Dite qualcosa come: *"Scommetto che anche quando ti senti deluso ci sono cose belle che accadono nella tua vita. Nominiamo insieme tre cose belle"*.

Suggerimenti per nominare tre cose belle:

Ricordate a vostro figlio che lo scopo di questo gioco non è fingere di non essere arrabbiato quando lo si è. È ricordare che possono provare due cose contemporaneamente: possono sentirsi grati per le cose belle e allo stesso tempo sentirsi tristi, feriti o delusi dalle sfide. Se i bambini o gli adolescenti hanno difficoltà a pensare da soli a tre cose positive, fate un brainstorming e aiutateli a scoprirne alcune. Quando i bambini capiscono che questo gioco non consiste nel nascondere i loro sentimenti sotto il tappeto, la

frase "tre cose buone" può diventare una risposta giocosa e umoristica ai piccoli problemi che si presentano nella vita familiare. I genitori possono incoraggiare i bambini a ricordare loro di nominare tre cose buone anche quando sono bloccati da una banale delusione o da un piccolo fastidio. Per sviluppare l'abitudine alla gratitudine, giocate a Tre cose belle a tavola, prima di andare a letto e in altri momenti in cui la famiglia è riunita.

- Insegnare loro a **fissare obiettivi realistici**. Insegnate ai bambini a fissare innanzitutto obiettivi realistici e poi aiutateli a raggiungerli, perché questo li aiuterà a concentrarsi su compiti specifici e ad andare avanti di fronte alle sfide.

Fate domande come:

"Qual è la cosa che vorresti realizzare?".

"Qual è una sfida che si sentirebbe molto orgoglioso di superare?".

"Cosa faresti se sapessi di non poter fallire?".

Aiutate i vostri figli a definire un obiettivo importante che vorrebbero raggiungere quest'anno. Assicuratevi che l'obiettivo sia specifico, misurabile e tracciabile. Per esempio, evitate obiettivi vaghi come *"Quest'anno presterò più attenzione in classe"*. Non c'è un modo chiaro per sapere quando o se questo obiettivo è stato raggiunto. Ecco alcuni esempi di obiettivi misurabili che sono molto più efficaci:

"Quest'anno prenderò appunti giornalieri e li rivedrò ogni settimana".

"Quest'anno otterrò dieci punti in più in matematica".

Il bambino deve essere in grado di riconoscere i propri progressi verso l'obiettivo, quindi assicuratevi che sia qualcosa di specifico e misurabile.

2) Coltivare l'empatia nei bambini

Gli adulti tendono a provare maggiore empatia per un individuo quando lo percepiscono simile a loro. Inoltre, trovano più facile empatizzare con qualcuno che è familiare.

→ Per aiutare i bambini ad apprezzare il nostro mondo diversificato, **reindirizzate il loro comportamento intollerante**. Se vedete che vostro figlio agisce o parla giudicando gruppi diversi, parlatene con lui. Parlate del perché è importante trattare tutti con gentilezza e uguaglianza. **Discutete degli eventi attuali a un livello adeguato all'età** con l'aiuto di risorse.

Fate domande aperte e ascoltate senza giudicare. Incoraggiate vostro figlio a continuare a fare domande esprimendo i vostri valori per la diversità e l'inclusione senza chiudere la conversazione.

Ad esempio:

- *"Parlami della ragazza della tua classe che viene presa in giro. Perché pensi che quei bambini la stiano prendendo in giro?"*.
- *"Come pensi che si senta la ragazza quando gli altri dicono queste cose su di lei?"*.
- *"Come si può aiutare una persona che si sente esclusa o triste?"*.

Riconoscere le differenze. I bambini le notano, quindi non c'è bisogno di far finta che non esistano. Sottolineate gli aspetti positivi delle differenze e siate onesti sui modi in cui le persone vengono maltrattate per le loro differenze (genere, orientamento sessuale, etnia, ecc.).

Se vostro figlio è maleducato o irrispettoso, non ignoratelo. Siate chiari e decisi nel fargli capire che certi comportamenti non saranno tollerati. Ad esempio, se state parlando con il vostro vicino e vostro figlio continua a interrompere la vostra conversazione, dategli di lasciarvi un po' di tempo e che sarete disponibili una volta terminata la conversazione. In questo modo i bambini capiscono che interrompere la conversazione è scortese e che, invece di ignorarli, si chiede loro semplicemente di aspettare fino a quando non si potranno soddisfare le loro esigenze.

3) Affrontare le emozioni difficili

Fornire ai bambini il sostegno necessario per sviluppare **forti capacità di autoregolazione**. I bambini si sentiranno aiutati a sviluppare le capacità di autoregolazione dai genitori che praticano la "genitorialità positiva", un approccio sensibile e reattivo all'educazione dei bambini che li fa sentire sicuri.

→ L'obiettivo è **entrare in empatia con i bambini, offrire loro affetto e sostegno e creare situazioni che rendano più facile per i bambini comportarsi in modo cooperativo e costruttivo**. Vogliamo che i bambini si autoregolino dall'interno. Gli studi suggeriscono che i bambini hanno maggiori probabilità di sviluppare un senso interno di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato se i loro

genitori usano una disciplina induttiva - un approccio che enfatizza le spiegazioni razionali e le conseguenze morali, non regole arbitrarie e punizioni pesanti.

Quando i bambini sono sopraffatti dalle emozioni, i genitori possono insegnare loro alcune strategie di calma per calmare e tranquillizzare sé stessi.

Per insegnare ai vostri figli a respirare profondamente quando sono arrabbiati, esercitatevi quando sono felici. Dedicate circa 10 minuti alla settimana per esercitarvi a spegnere le candeline sulla torta finta (o vera). Notate come, quando i bambini vogliono spegnere tutte le candeline, fanno naturalmente un'inspirazione molto lunga. Poi, quando la situazione lo richiede, ricordate ai bambini di "spegnere le candeline della torta di compleanno" prima di fare qualsiasi altra cosa.

Potete anche insegnare loro altre strategie di calma, come allontanarsi dalla situazione camminando nella loro stanza, contare all'indietro da 10 a 1, spingere contro il muro o stringere un cuscino, fare una pausa e bere un bicchiere d'acqua. Provate a pensare con il vostro bambino a una frase che lo faccia rilassare e sapere che è al sicuro. Ad esempio, "*Ci penso io*" o "*Passerà*", ecc. Questo può essere il loro mantra che possono usare come strategia per calmarsi ripetendolo alcune volte nei momenti difficili.

Ora, dato che tutte queste abilità vengono insegnate ai bambini, parliamo dell'autoregolazione delle emozioni. Vi è mai capitato di passare molto tempo dopo un'accesa discussione a rimuginare sulle cose che avreste dovuto dire? Non siete i soli. Per la maggior parte delle persone è difficile trovare la risposta ottimale durante un'intensa eccitazione emotiva. Tuttavia, invece di rimproverarvi o di autocommiserarvi, potete scegliere di imparare e crescere dalla vostra esperienza. Considerate questa fase come un'opportunità per interrompere il ciclo delle reazioni impulsive e dare forma alle vostre risposte future. Una strategia sorprendentemente semplice consiste nel visualizzare il lieto fine della situazione che ha generato la grande emozione. Una regola, però, è che non potete cambiare le altre persone o gli aspetti dell'ambiente esterno. L'unica cosa su cui avete il controllo è la vostra risposta. Immaginate di gestire bene la situazione e di controllare la grande emozione. Cosa avreste potuto fare o dire per ottenere il lieto fine? Scrivete azioni e parole specifiche che vi aiuteranno a ottenere il finale che desiderate: come volete sentirvi? Cosa volete dire o far accadere? Se urlate ai vostri figli e decidete di essere calmi la prossima volta che litigano, provate a ripercorrere nella vostra mente le fasi specifiche. In questo modo, la scelta consapevole sarà più facilmente disponibile la prossima volta. La guida dei bambini deve avvenire quando sono calmi. Il primo passo più importante per la regolazione emotiva che potete insegnare ai vostri figli è accettare tutte le emozioni.

Non sempre ci piace quello che proviamo, ma possiamo sviluppare il coraggio di accettare quello che c'è. Non cercare di controllarlo. Non cercate di controllarle. Scappare da esse. O di agire su di essa. Semplicemente, state con loro. Una volta che avrete imparato a farlo da soli, potrete iniziare a insegnarlo ai vostri figli nello stesso modo.

Materiale di supporto

- <https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/#activities>
- <https://biglifejournal.com/blogs/blog/key-strategies-teach-children-empathy>
- <https://mcc.gse.harvard.edu/resources-for-families/5-tips-cultivating-empathy>
- <https://parentingscience.com/empathy-in-children-and-teens>

Risorse

1. Associazione psicologica americana, 2021. Come parlare ai bambini di notizie difficili. [Online] Disponibile all'indirizzo: <https://www.apa.org/topics/journalism-facts/talking-children>
2. Cingel, D. P. et al., 2021. Comprensione di argomenti sensibili da parte dei genitori, comfort comunicativo e conversazione genitori-adolescenti dopo l'esposizione a 13 Reasons Why: Un confronto tra genitori di quattro Paesi. Journal of Child and Family Studies.
3. LiveWithoutBullying.com, n.d. LiveWithoutBullying.com. [Online] Disponibile all'indirizzo: <https://livewithoutbullying.com/en/home-en>

4.2.3. Diversità culturale

Nel materiale didattico nella sotto unità "Coltivare l'empatia e il rispetto - Diversità ", è stata sottolineata l'importanza di insegnare l'empatia ai nostri figli, come chiave per costruire buone relazioni e quindi come chiave per prevenire il bullismo.

Ricordiamo la definizione di empatia: è la capacità di comprendere e condividere i sentimenti di un'altra persona. Si tratta di riconoscere e comprendere le emozioni che un'altra persona sta provando e di essere

in grado di rispondere in modo da dimostrare che si capisce e ci si preoccupa. Pertanto, l'empatia è una capacità essenziale per i bambini per poter accettare tutto ciò che è strano per loro e accoglierlo, comprese le culture straniere e l'interazione con persone con caratteristiche razziali e culturali diverse dalle proprie.

Non è scontato che il bambino risponderà bene in un ambiente multiculturale se non è già stato introdotto alla diversità culturale dal suo ambiente familiare. Come genitori, avete la responsabilità di trasmettere l'accettazione e il rispetto per le culture straniere, ma affrontare il tema della diversità culturale non è sempre così facile. Parlare di multiculturalismo, diversità culturale e razzismo può essere impegnativo e i genitori possono trovarsi a corto di parole di fronte ai propri figli. Per questo motivo, vi forniamo consigli pratici e risorse che vi aiuteranno ad avviare una discussione sulla diversità culturale.

Obiettivi di apprendimento

- Avere la fiducia necessaria per discutere della diversità culturale in un ambiente aperto e sicuro e incoraggiare i bambini a fare domande.
- Insegnare cos'è uno stereotipo e come sfidare le opinioni preconcepite nell'ambiente e nei media.
- Sentirsi a proprio agio in ambienti multiculturali
- Insegnare non solo ad accettare ma anche a rispettare le differenze culturali degli altri.
- Celebrare il multiculturalismo

Consigli generali per i genitori

Suggerimenti per i genitori prima di iniziare una discussione sulla diversità culturale (UNICEF, 2022 e Croce Rossa Britannica, 2020):

1. **Preparatevi e informatevi:** Se non avete mai parlato di diversità culturale o non avete vissuto in prima persona l'esperienza del razzismo, potreste essere incerti su come parlarne. Per essere sicuri di parlare di questo argomento con i bambini, dovrete prima esplorare voi stessi la questione.
2. **Mettetevi nei panni del bambino:** Riflettete sulle vostre esperienze di quando eravate bambini, ma tenete anche conto delle differenze dell'ambiente sociale di oggi.

Pensate a queste domande:

- Quando hai notato per la prima volta l'etnia diversa da bambino? Come hai percepito le differenze tra le persone?
 - Cosa ti ha confuso?
 - Quali esperienze d'infanzia avete avuto con persone che erano diverse da voi in qualche modo?
 - In che modo, se mai, un adulto vi ha aiutato a riflettere sulle differenze culturali?
3. **Siate pronti a non avere tutte le risposte alle domande di vostro figlio:** la comprensione del multiculturalismo è un percorso di apprendimento per adulti e bambini. Non ci si aspetta che voi conosciate tutte le risposte e non dovete nascondere a vostro figlio. Invece di dare risposte affrettate, rispondete sinceramente che non sapete e che avete bisogno di tempo per pensarci.
 4. **Parlate apertamente e positivamente della diversità culturale:** se non discutete con vostro figlio delle differenze culturali, lo lasciate esposto a stereotipi culturali imprecisi e dannosi diffusi dall'ambiente circostante o dai media.
 5. **Discutete regolarmente di multiculturalismo:** approfittate dei momenti quotidiani per riconoscere l'impatto della cultura e della razza sulle esperienze di vita delle persone. È importante riconoscere che la discriminazione sistemica basata sulla cultura o sulla razza esiste. È visibile intorno a noi, dagli standard di bellezza alla visibilità e alla rappresentazione delle persone nella società di tutti i giorni. Influisce anche sul modo in cui le persone vivono, dal lavoro che possono ottenere al loro benessere personale e al senso di sicurezza.
 6. **Usate un linguaggio adatto all'età:** adattate il linguaggio all'età del bambino e non dategli troppe informazioni in una volta sola. Con l'avanzare dell'età la conversazione diventerà più profonda e ricca di sfumature.

Spunti di conversazione

Potete inserire il tema della diversità culturale in diverse situazioni, ma non abbiate paura di parlarne direttamente. I bambini già a 6 mesi riconoscono l'etnia e le differenze etniche (Anderson & Dougé, 2020),

quindi non è mai troppo presto per parlare di etnia e razzismo. Parlare di razzismo regolarmente e in nessuna occasione speciale è il primo passo verso un cambiamento sociale positivo.

1) Mappate il mondo!

1. Comprate un mappamondo di carta di grandi dimensioni e appendetelo a una parete della stanza del bambino.
2. Iniziate a tracciare una mappa dei Paesi, delle culture, delle attrazioni, dei costumi e di tutte le altre particolarità che rendono il mondo un luogo così affascinante.
3. Non consideratela un'attività una tantum, ma trasformatela in un progetto a lungo termine.
4. Dedicate del tempo a ciascun continente e/o Paese per parlare della sua gente, della sua cultura, della sua lingua e della sua storia.
5. Accompagnate l'attività di mappatura con un film, un libro o anche una canzone su quel particolare Paese, in modo che il bambino possa avere una conoscenza più concreta di un Paese. Particolarmente utili sono i supporti visivi come foto, video e film.

2) Andare oltre i testi scolastici di storia

1. Una volta andati a scuola, i bambini iniziano a conoscere la storia del loro Paese.
2. Come genitori, spesso dovete aiutare i vostri figli nello studio. Approfittate di questa opportunità per parlare di diversità culturale.
3. È possibile affrontare i seguenti argomenti relativi alla storia nazionale che viene insegnata nelle scuole:
 - a. L'influenza delle culture straniere nella vostra cultura
 - b. Il ruolo di governi e persone straniere in momenti importanti della vostra storia nazionale.
 - c. Flussi migratori, non solo della popolazione straniera verso il proprio paese, ma anche della popolazione nazionale verso altri paesi.
 - d. Globalizzazione e interdipendenza politica, economica e culturale.
4. L'insegnamento della storia nelle scuole è parziale perché rappresenta solo la prospettiva nazionale e quindi può facilmente indurci a pensare che siamo in competizione o contro gli altri e ad adottare un atteggiamento negativo verso ciò che è straniero.

3) Assaggiate la cultura!

1. Esiste un modo migliore per far conoscere a un bambino un'altra cultura che portarlo a mangiare in un ristorante straniero?
2. Scegliete ristoranti autentici gestiti da stranieri, in modo che i vostri figli possano vivere un'esperienza autentica della cultura straniera.
3. È più probabile che il bambino abbia molte domande sulla cultura, sul cibo, sul diverso modo di cucinare o di mangiare (le stoviglie, gli utensili da cucina, mangiare per terra, condividere o meno il cibo, ecc.) Provare un cibo straniero è quindi un'ottima occasione per parlare di diversità culturale.

4) Discutere insieme dei media

1. Mostrate interesse per ciò che vostro figlio vede e legge: film, libri, canzoni, notizie e tendenze sui social media.
2. Ponete loro delle domande su ciò che stanno vedendo o leggendo. Per esempio:
 - ✓ Cosa pensate di ciò che avete visto in TV o su Internet?
 - ✓ Cosa pensate di quell'attore/attrice/cantante/giocatore di calcio e del modo in cui si è comportato a quell'evento?
 - ✓ Siete d'accordo con questa affermazione di quell'attore/attrice/cantante/giocatore di football?
3. Se a vostro figlio piace una celebrità di origine straniera, è un'opportunità per parlare di diversità culturale partendo dalla sua carriera e dai risultati ottenuti.
4. Allo stesso modo, se a vostro figlio piace guardare un particolare film in cui il protagonista appartiene a un'etnia o a una cultura diversa dalla vostra, è un'opportunità per discutere con lui/lei della diversità culturale allontanandosi dalla trama del film.

*Ad esempio, il film *Alla ricerca di Nemo (2003)* ritrae una comunità di barriera corallina eterogenea, in cui diverse creature marine con caratteristiche proprie interagiscono tra loro e accolgono comportamenti e disabilità differenti, promuovendo in questo modo la diversità e l'inclusione. Come genitori, potete chiedere:*

- ✓ *Ti è piaciuto il film? Aspettate la risposta del bambino per vedere se ha notato il tema della diversità affrontato dal film.*

- ✓ *Cosa pensate della scuola di Nemo e del suo amico? Aspettate di nuovo la sua risposta.*
- ✓ *Dopo la sua risposta potete affrontare più direttamente il tema della diversità culturale e fare un'analogia con la sua scuola. Nel film, vediamo che tutti i tipi di pesci frequentano la stessa scuola e Nemo è amico non solo di altri pesci pagliaccio, ma anche di un ippocampo e di una tartaruga. È come nella vita reale, non è vero? Ogni giorno si interagisce con persone provenienti da ambienti, paesi, culture diverse, ecc.*

5) Abbattere gli stereotipi culturali

1. Le generalizzazioni e gli stereotipi sulla cultura sono molto comuni e i bambini possono esserne esposti ovunque, quando vanno a scuola o guardano la televisione.
2. Quando sentite una generalizzazione culturale o uno stereotipo, cogliete l'occasione per avviare una discussione sull'argomento: non deve essere necessariamente una discussione seria, ma dovete parlarne, perché non dovete lasciare a vostro figlio l'impressione che questa generalizzazione o stereotipo sia effettivamente e sempre vero.
3. Una generalizzazione o uno stereotipo possono essere sia positivi che negativi.
4. Le generalizzazioni sono più flessibili degli stereotipi. Le generalizzazioni culturali non si applicano a tutti gli individui di un gruppo culturale, tengono conto delle differenze individuali e aiutano a costruire una consapevolezza culturale, dandoci un punto di partenza da cui continuare a conoscere gli altri.

Generalizzazioni:

- ✓ *"Le persone del Paese A tendono ad avere uno stile di comunicazione indiretto".*
 - ✓ *"Le persone del Paese B tendono ad essere puntuali agli appuntamenti".*
 - ✓ *"Le persone del Paese C hanno una mentalità più individualista rispetto a quelle del Paese D".*
5. Al contrario, gli stereotipi culturali non tengono conto delle differenze individuali, interferiscono con gli sforzi di comprensione degli altri e possono portare a pregiudizi e discriminazioni intenzionali o non intenzionali.

Stereotipi:

- ✓ *"Le persone del Paese A sono scortesie e non parlano molto".*
- ✓ *"Le persone del Paese B sono bravi e calorosi padroni di casa".*
- ✓ *"I bambini del Paese C non sono molto intelligenti e non vanno bene a scuola".*

Materiale di supporto

Materiali e letture per i genitori per approfondire le loro conoscenze sulla diversità culturale:

- [Oltre la regola d'oro](#): Guida per i genitori alla prevenzione e alla risposta al pregiudizio
- New York Times [Una conversazione sulla](#) razza
- [Rapporti sui Paesi](#): forniscono contenuti riguardanti la cultura, la lingua, la religione, la storia, la geografia, l'economia, il cibo e altro ancora su ogni Paese del mondo.
- Museo nazionale di storia e cultura americana [Parlare di](#) razza
- [La Biblioteca digitale del mondo](#): munitevi di materiali sulle diverse culture del mondo che potrete utilizzare per insegnare ai vostri figli la diversità culturale. Si tratta di documenti storici come libri, manoscritti, mappe, giornali, riviste, stampe e fotografie, registrazioni sonore e film.

Giochi e attività digitali sulla diversità culturale per genitori e bambini

- [Soluzioni interattive per la diversità](#): Una piattaforma progettata per far riflettere le persone sulla diversità e sui pregiudizi inconsci.
- [Molii of Denali](#): Un gioco d'avventura attraverso il quale i bambini imparano a conoscere la diversità culturale.
- [Indice di diversità linguistica](#) del National Geographic: Utilizzate MapMaker Interactive per esplorare la diversità linguistica in tutto il mondo.
- National Geographic [Diversità etnica a Houston](#): Insegnate a vostro figlio la diffusione della diversità osservando i modelli di popolazione della vostra città e non solo.

Video educativi sulla diversità culturale per genitori e bambini

- National geographic [Crossing Borders](#): 4 video che esplorano il potere delle amicizie interculturali nell'affrontare generalizzazioni e stereotipi dannosi.
- National geographic [The Dialogue](#): tre video che seguono gli studenti mentre approfondiscono la loro comprensione reciproca e la loro capacità di colmare le differenze culturali.

Film sulla diversità culturale per genitori e bambini

- [Akeela e l'ape \(2006\)](#)

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'educazione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili. Progetto n. 2021-1-HR01-KA220-ADU-000035176

- [Coco \(2017\)](#)
- [Il racconto della principessa Kaguya \(2013\)](#)
- [Wadjda \(2012\)](#)
- [Moana \(2016\)](#)
- [Monsters University \(2013\)](#)
- [Liberi di essere me e te \(1974\)](#)
- [Alla ricerca di Nemo \(2003\)](#)
- [Big Hero 6 \(2014\)](#)
- [Danzare nella luce: La storia di Janet Collins \(2015\)](#)

Libri sulla diversità culturale per genitori e bambini

- [Betty prima di X](#), di Darienne Stewart
- [Ragazza nera, scuola bianca](#): Sopravvivere, sopravvivere e "No, non puoi toccare i miei capelli", di Barbara Saunders
- [Conta su di me](#), di Nayanika Kapoor
- [Come trovare ciò che non si sta cercando](#), di Veera Hinandadani
- [Altre parole per casa](#), di Jasmine Warga
- [Americano nato cinese](#), di Gene Luen Yang
- [L'odio che si prova](#), di Angie Thomas

Risorse

1. Anderson, A. e Dougé, J. (2020, 25 giugno). *Parlare ai bambini dei pregiudizi razziali*. Bambini sani. Recuperato da: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Talking-to-Children-About-Racial-Bias.aspx>
2. UNICEF. (2020, 2 luglio). *Parlare di razzismo ai vostri figli*. Recuperato da: <https://www.unicef.org/parenting/talking-to-your-kids-about-racism>

3. Croce Rossa Britannica. (2020). Parlare di razza e razzismo con bambini e ragazzi Recuperato da: <https://www.redcross.org.uk/get-involved/teaching-resources/talking-with-children-and-young-people-about-race-and-racism>
4. <https://www.learningforjustice.org/>
5. <https://www.common sense media.org/>
6. https://www.imdb.com/?ref =nv_home

4.2.4. Identità di genere

Quando si parla di identità di genere, le idee su cosa significhi essere una ragazza o un ragazzo sono ovunque, e queste idee hanno una grande influenza sui bambini. La maggior parte dei bambini inizia a identificarsi con un genere intorno ai 3 anni, compresi gli individui non conformi al genere. Per creare una società più inclusiva e accettante, bisogna insegnare ai bambini e ai ragazzi a rispettarsi a vicenda, indipendentemente da queste differenze. Le ricerche hanno dimostrato che i bambini le cui espressioni non corrispondono a ciò che ci si aspetta da loro in base al loro genere possono essere a maggior rischio di vittimizzazione da bullismo. Parlare della diversità di genere può aiutare i bambini a comprendere meglio il mondo sociale che li circonda, ma anche loro stessi e a trattare tutti con gentilezza e rispetto.

Questo argomento è collegato alle unità 3 "*Prevenzione degli episodi di bullismo*" e 4 "*Intervento sugli episodi di bullismo*" del materiale didattico sviluppato.

Obiettivi di apprendimento

- essere in grado di spiegare le differenze tra genere e sesso biologico
- per poter comprendere meglio la diversità di genere esistente
- accettare maggiormente la diversità e le persone con un'identità di genere diversa dalla propria
- trattare gli altri con gentilezza e rispetto

Consigli generali per i genitori

- **Rivalutate le vostre ipotesi:** controllate e comprendete i vostri sentimenti prima di iniziare una discussione e, se non siete sicuri, fate delle ricerche per saperne di più sull'argomento.
- **Farlo diventare una conversazione continua** - utilizzare momenti e inviti quotidiani (ad esempio, qualcosa che hanno visto a scuola o nei media) per mettere in discussione i ruoli di genere e discutere di questo argomento.
- **Avvicinatevi alla conversazione con curiosità e amore**

I bambini di tutte le età devono sapere che tutti meritano amore e rispetto, indipendentemente dalla loro identità. Se non siete sicuri di qualcosa, offrite il vostro sostegno per esplorare insieme la questione e aprite le vie per un'ulteriore comunicazione.

Domande e preoccupazioni comuni

- **Se si parla di genere, non si parla anche di riproduzione?**

No, quando si parla di genere, si parla di identità ed espressione di sé, come la scelta dell'abbigliamento, ecc.

- **Discutere di genere non incoraggerà mio figlio ad essere transgender?**

Non è così semplice e diversi studi (Garey, Woodward e Enebach, 2023) hanno dimostrato che i genitori non possono "rendere" il proprio figlio transgender, ma solo influenzare la sua accettabilità per non rientrare in aspettative strettamente definite. Non tutti i bambini che si interrogano ne sono turbati, ma i bambini LGBTQ+ sono più a rischio di problemi come la depressione e l'ansia, soprattutto se si sentono rifiutati dalla famiglia o dagli amici.

Spunti di conversazione

1) Vivere fuori dagli schemi

- Iniziate l'attività dicendo: "Tutti noi abbiamo cose diverse che ci piacciono: colori, giocattoli, giochi e così via. Pensiamo ad alcune cose e decidiamo se sono per le bambine, per i bambini o per entrambi.
- Condividete alcune idee come i colori rosa e blu, una palla, una bambola, ecc. e insieme al bambino suddividetele in categorie.

- Riflettere sulle loro scelte e concludere che "i colori/giocattoli sono solo colori/giocattoli" e non devono essere per bambini o bambine, ma per tutti.
- Altri esempi che si possono utilizzare sono:
Le ragazze dovrebbero essere premurose, mentre gli uomini dovrebbero essere forti" -
Potete sfidare questo stereotipo utilizzando supereroi femminili come Mulan, Wonder woman o esempi reali come le atlete.

2) Abiti e acconciature (tratto da Gender Spectrum, 2015)

- Iniziate la discussione dicendo che insieme esplorerete vari abiti e acconciature.
- Distribuite le dispense [Quale abito](#) e [Quale acconciatura](#).
- Dite al bambino di dedicare qualche minuto a colorare i fogli e poi di scegliere le acconciature e gli abiti che preferisce o di crearne di propri sul retro.
- Riflettere sulle proprie scelte:
 - Perché l'ha scelto?
 - Che cosa significa per voi?
 - Pensi che gli uomini possano avere i capelli lunghi o le donne i capelli corti?
 - Gli uomini possono indossare abiti da sera?

Sottolineate ancora una volta il concetto che le cose sono solo cose, mostrando ad esempio gli uomini in Scozia o a Cipro che indossano la gonna come uniforme tradizionale.

3) Rosso: La storia di un pastello

- Utilizzate la seguente storia sviluppata da Michael Hall come base per la vostra discussione:
"Red, un pastello con un'etichetta rossa brillante, che in realtà è blu. L'insegnante, la madre e i compagni di classe di Red cercano di aiutarlo a essere rosso. Ma Red è infelice. Non riesce a essere rosso, per quanto si sforzi! Alla fine, un nuovo amico offre una nuova prospettiva e Red scopre quello che i lettori hanno sempre saputo. È blu!"

- Utilizzate il link qui per ascoltare la storia e regolatevi di conseguenza
<https://www.youtube.com/watch?v=LtWRZWp-QoA>
- Domande di riflessione:
 - Perché Red è triste?
 - Si può essere rossi fuori ma sentirsi blu dentro?
 - Pensate che si possa sapere tutto di una persona in base al suo aspetto?
- Utilizzate questa storia per discutere con il vostro bambino della complessità del genere e fategli capire che il modo in cui ci sentiamo dentro è personale e unico per ognuno di noi, e può essere diverso da come appariamo all'esterno. Le persone sono più di quanto possiamo vedere!

Materiale di supporto

Materiali per lo sviluppo personale

- Sesso biologico e genere spiegati - <https://www.youtube.com/watch?v=Y19kYh6k7Is>
- Discutere di genere con i bambini: Preoccupazioni e domande comuni - <https://www.aps.edu/equal-opportunity-services/documents/handouts/handoutDiscussingGenderwithKids.pdf>
- Come parlare ai propri figli dell'identità di genere? <https://www.youtube.com/watch?v=mnLXFRJiGDU&t=222s>

Materiali utili da utilizzare con i bambini

- Dispense da utilizzare per la seconda attività:
[Quale abito](#) e [quale acconciatura](#).
- Rosso: La storia di un pastello - <https://www.youtube.com/watch?v=LtWRZWp-QoA>
- Un elenco di ulteriori risorse e racconti per educatori e genitori per avviare discussioni sull'identità di genere: <https://welcomingschools.org/resources/lesson-plans-gender-identity-transgender-non-binary>

Risorse

1. Burga, S. (2023) *Come parlare di genere ai vostri figli*, *Time*. Disponibile all'indirizzo: <https://time.com/6284734/how-to-talk-to-kids-about-gender/> (Accesso: 28 luglio 2023).
2. Butler, J. (2009) *Undoing gender*. New York: Routledge.
3. Cosker-Rowland, R. (2023) "Recent work on gender identity and gender", *Analysis* [Preprint]. doi:10.1093/analys/anad027.
4. Garey, J., Woodward, E. e Enenbach, M. (2023) Come sostenere i bambini che fanno domande, Child Mind Institute. Disponibile all'indirizzo: <https://childmind.org/article/how-to-support-kids-who-are-questioning/> (Accesso: 20 luglio 2023).

4.2.5. Disabilità

Il contenuto di queste attività pratiche è legato alle seguenti unità e sotto unità del "Materiale didattico del genitore":

- **Unità 1: Introduzione al bullismo** (1.1. "Definizioni")
- **Unità 3: Prevenzione degli episodi di bullismo** (3.2. "Coltivare l'empatia e il rispetto - la diversità", 3.3. "Resilienza e autostima - Sostenere i bambini nell'affrontare le situazioni difficili").
- **Unità 4: Intervento negli episodi di bullismo** (4.1. "Avviare una discussione su argomenti sensibili").

Obiettivi di apprendimento

- affrontare il tema della disabilità utilizzando i termini corretti
- formare al rispetto e all'empatia, piuttosto che alla pietà
- aumentare la tolleranza nella visione di qualcosa di diverso

Consigli generali per i genitori

Introdurre il tema della disabilità ai bambini di 10-15 anni può essere affrontato con sensibilità, inclusività e un linguaggio adatto all'età. Ecco alcuni suggerimenti su come farlo in 10 passi:

1. **Definire la disabilità in termini semplici:** iniziare a definire il significato di disabilità con un linguaggio semplice e comprensibile per i bambini. Spiegate che si tratta di una condizione che può influenzare il corpo o la mente di una persona in modi diversi, rendendo più difficili alcuni compiti o attività.
2. **Evidenziare la comunanza:** sottolineare che la disabilità è una parte naturale della diversità umana e che può capitare a chiunque. È essenziale creare un ambiente inclusivo in cui tutti siano rispettati e valorizzati, indipendentemente dalle loro capacità.

3. **Usare un linguaggio empatico:** incoraggiare i bambini a usare un linguaggio empatico quando si parla di disabilità. Spiegate che usare parole e frasi rispettose è importante perché dimostra gentilezza e comprensione verso gli altri.
4. **Mostrare esempi positivi:** condividere storie ed esempi di persone con disabilità che hanno raggiunto grandi traguardi e dato contributi significativi alla società. Evidenziate i loro talenti, punti di forza e risultati per sfidare gli stereotipi e ispirare empatia.
5. **Promuovere la comprensione delle diverse disabilità:** discutere i vari tipi di disabilità, come quelle fisiche, sensoriali, intellettive e di apprendimento (ADHD, dislessia, discalculia, ecc.). Spiegare come ogni tipo possa presentare sfide e punti di forza unici.
6. **Incoraggiare le domande:** consentire ai bambini di porre apertamente domande sulla disabilità. Rispondete alle loro domande in modo onesto e adeguato all'età. Siate pronti ad affrontare eventuali idee sbagliate che potrebbero avere, che possono essere alla base della discriminazione.
7. **Promuovere l'inclusione:** discutere dell'importanza di creare una comunità inclusiva in cui ognuno si senta accettato e apprezzato per quello che è. Incoraggiare i bambini a essere solidali e comprensivi nei confronti dei loro coetanei con disabilità.
8. **Insegnare a non imporre l'aiuto:** trasmettete ai vostri figli come dire ai loro coetanei disabili che sono a disposizione per qualsiasi cosa di cui possano avere bisogno, senza imporre il loro aiuto se indesiderato. Molte persone con bisogni speciali sono molto indipendenti e si sentono diverse quando qualcosa che possono fare viene fatto da altri senza che lo chiedano.
9. **Affrontare il bullismo e lo stigma:** parlare dell'impatto negativo del bullismo e della stigmatizzazione delle persone con disabilità. Incoraggiare i bambini a opporsi a qualsiasi forma di discriminazione e a farsi promotori dell'inclusione.
10. **Coinvolgete le esperienze personali:** se avete esperienze personali di disabilità o conoscete qualcuno che le conosce e che i vostri figli potrebbero conoscere, prendete in considerazione la possibilità di condividere queste esperienze. Le storie di vita reale possono aiutare i bambini a relazionarsi con l'argomento a un livello più profondo.

Ricordate che l'obiettivo è creare un ambiente in cui i bambini si sentano a proprio agio e sicuri nel parlare di disabilità, favorendo la comprensione, l'empatia e l'accettazione. Siate sempre sensibili alle esigenze e alle emozioni individuali e adattate il vostro approccio di conseguenza.

Spunti di conversazione

1) Sperimentare disabilità fisiche

La simulazione delle disabilità fisiche può essere realizzata attraverso attività interattive che aiutano i bambini a sperimentare le sfide affrontate dalle persone con disabilità fisiche. È importante affrontare queste attività con sensibilità ed empatia, assicurandosi che promuovano la comprensione e l'inclusione. Ecco alcune attività per aiutare i bambini a comprendere le disabilità fisiche:

- 1) **Percorso a ostacoli su sedia a rotelle:** allestite un percorso a ostacoli utilizzando sedie a rotelle o simulatori di sedie a rotelle. Chiedete ai bambini di percorrere il percorso, sperimentando in prima persona le sfide di gestire una sedia a rotelle e di superare gli ostacoli.
- 2) **Passeggiata con gli occhi bendati:** bendate i bambini e guidateli in una breve passeggiata, all'interno o all'aperto. Questa attività li aiuta a capire come le persone con disabilità visiva si affidino ad altri sensi e ad ausili per la mobilità come bastoni o cani guida per orientarsi nell'ambiente circostante.
- 3) **Attività con una sola mano:** chiedete ai bambini di svolgere attività quotidiane utilizzando una sola mano, come mangiare, scrivere o allacciare i lacci delle scarpe. Questa attività può aiutarli a capire le sfide che devono affrontare le persone con disabilità agli arti superiori.
- 4) **Sfida di comunicazione con i sordi:** utilizzare tappi per le orecchie per simulare un deficit uditivo, quindi coinvolgere i bambini in attività di comunicazione utilizzando il linguaggio dei segni o note scritte. Questo esercizio dimostra l'importanza di una comunicazione efficace e dell'inclusione.
- 5) **Simulazione sensoriale:** creare stazioni di simulazione sensoriale in cui i bambini possano sperimentare diverse disabilità sensoriali, come la riduzione della vista, dell'udito o della sensibilità tattile. Queste postazioni possono fornire informazioni sulle sfide affrontate dalle persone con disabilità sensoriali.

Durante queste attività, incoraggiate discussioni aperte con i bambini sulle loro esperienze e sui loro sentimenti. Discutete delle sfide affrontate dalle persone con disabilità fisiche e di ciò che i bambini possono fare per aiutare i loro coetanei disabili a superare le difficoltà della loro condizione. Sottolineate che le disabilità fisiche non definiscono il valore di una persona e che le persone con disabilità possono condurre una vita soddisfacente e realizzata.

2) *Apprendere attraverso la dislessia*

La dislessia è solo uno dei tanti disturbi dell'apprendimento che gli educatori e le scuole stanno affrontando con il giusto supporto negli ultimi decenni. Questa disabilità può essere simulata attraverso varie attività che aiutano a sperimentare le sfide che le persone con dislessia devono affrontare quando leggono e scrivono. Tuttavia, è essenziale affrontare questa simulazione con sensibilità e assicurarsi che sia fatta in modo educativo e di supporto. Ecco alcune attività che possono aiutare i bambini a comprendere meglio la dislessia:

- 1) **Parole confuse:** fornite ai bambini delle frasi o dei brevi paragrafi in cui le lettere sono confuse o strapazzate. Chiedete loro di leggere le frasi ad alta voce o di provare a riordinare le lettere per formare parole coerenti. Questo esercizio simula le difficoltà che possono incontrare le persone dislessiche nel decifrare le parole.
- 2) **Scrittura a specchio:** fate provare ai bambini a scrivere parole o frasi in modo speculare (da destra a sinistra). Questa attività può aiutarli a capire le difficoltà che alcuni individui dislessici incontrano quando scrivono.
- 3) **Inversione di lettere:** fornire parole o lettere invertite (ad esempio, "b" invece di "d" o "p" invece di "q") e chiedere ai bambini di identificare la lettera corretta. I soggetti dislessici hanno spesso difficoltà con le inversioni di lettere e parole.
- 4) **Letture con stress visivo:** utilizzare sovrapposizioni colorate o occhiali che simulano lo stress visivo, spesso sperimentato da alcuni individui con dislessia. Lasciate che i bambini provino a leggere dei brani utilizzando questi occhiali per vedere come influisce sulla loro capacità di lettura.
- 5) **Sfida multitasking:** chiedete ai bambini di leggere un brano e contemporaneamente di svolgere un altro compito, come ad esempio risolvere un semplice problema di matematica. Le persone dislessiche possono avere difficoltà a gestire il multitasking e questa attività può dimostrare le difficoltà che incontrano.

Ricordate che l'obiettivo di queste attività non è frustrare o mettere in imbarazzo i bambini, ma favorire l'empatia, la comprensione e la consapevolezza della dislessia. Dopo ogni attività, discutete con i bambini per riflettere sulle loro esperienze e sulle sfide che hanno incontrato. Approfittate di questa occasione per spiegare che la dislessia, proprio come le altre disabilità, è una differenza di apprendimento e che le persone con dislessia possono eccellere in molte altre aree nonostante le difficoltà di lettura e scrittura.

3) *Conoscere le disabilità intellettive*

La simulazione delle disabilità intellettive richiede la massima sensibilità e un'attenta considerazione. È fondamentale affrontare questo argomento con empatia e rispetto, tenendo presente che le persone con disabilità intellettiva non devono essere trattate come intrattenimento. L'obiettivo è favorire la comprensione e promuovere l'inclusività tra i bambini. Ecco alcune attività che possono aiutare i bambini a comprendere meglio le disabilità intellettive:

- 1) **Sfide di apprendimento:** fornire ai bambini compiti che sono leggermente al di sopra delle loro capacità attuali. Assicuratevi che i compiti siano adeguati all'età, ma sufficientemente impegnativi da simulare la frustrazione che i soggetti con disabilità intellettiva possono provare nell'apprendimento di nuovi concetti.
- 2) **Difficoltà di comunicazione:** condurre un esercizio in cui i bambini comunicano senza usare il linguaggio verbale. Possono affidarsi a gesti, immagini o semplici disegni per trasmettere i loro messaggi. Questa attività li aiuta a capire l'importanza dei metodi di comunicazione alternativi spesso utilizzati dalle persone con disabilità intellettiva.
- 3) **Sfida di velocità di elaborazione:** date ai bambini una serie di istruzioni in modo rapido e chiedete loro di seguirle senza alcuna ripetizione. In questo modo si possono simulare le sfide di velocità di elaborazione che incontrano i soggetti con disabilità intellettiva.
- 4) **Strumenti di apprendimento adattivi:** fate conoscere ai bambini gli strumenti di apprendimento adattivi, come i programmi visivi o le lavagne di comunicazione utilizzate dalle persone con disabilità intellettiva. Spiegare come questi strumenti aiutino le persone con disabilità a comprendere meglio le informazioni e ad orientarsi nella routine quotidiana.
- 5) **Elaborazione sensoriale:** creare attività in cui i bambini sperimentano un sovraccarico di input sensoriali, come luci intense, rumori forti o superfici strutturate. Discutete il rapporto con le difficoltà di elaborazione sensoriale incontrate da alcune persone con disabilità intellettiva, come i bambini dello spettro autistico.

Materiale di supporto

Film:

- Rising Phoenix, storia dei Giochi Paralimpici (Netflix)
- Wonder, film di Stephen Chbosky, storia tratta dal romanzo Wonder di R. J. Palacio

Libri:

- "Non chiamatemi speciale: Un primo sguardo sulla disabilità" di Pat Thomas
- "Dipingeremo il polpo di rosso" di Stephanie Stuve-Bodeen
- "Mio fratello Charlie" di Holly Robinson Peete e Ryan Elizabeth Peete

Risorse

1. Panoramica su disabilità e salute. (2020, 15 settembre). Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie. [Online] Disponibile all'indirizzo: <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/disability.html>
2. Tipi di difficoltà di apprendimento - Learning Disabilities Association of America. (n.d.). [Online] Disponibile all'indirizzo: <https://ldaamerica.org/types-of-learning-disabilities/>

4.2.6. Violenza e abusi sessuali

Discutere di violenza e abusi con gli studenti delle elementari può essere un compito difficile, ma è importante farlo. I bambini devono sapere cosa sono la violenza e l'abuso e, soprattutto, come identificarli e proteggersi.

Tra le idee principali che devono essere trasmesse agli studenti segnaliamo:

- Che cosa sono la violenza e l'abuso? Spiega che la violenza è l'uso della forza fisica o verbale per causare danni. L'abuso è l'uso del potere per controllare o dominare un'altra persona.
- Quanti tipi di violenza e abuso esistono e come si manifestano? Esistono diversi tipi di violenza e abuso, tra cui quelli fisici, emotivi, sessuali e il cyber bullismo.
- Come identificare la violenza e l'abuso? I bambini devono imparare a riconoscere i segnali di violenza e abuso. Ad esempio, se qualcuno dice loro che non possono raccontare a nessuno ciò che sta accadendo o se qualcuno minaccia di far loro del male.
- Come proteggersi dalla violenza e dagli abusi? I bambini devono imparare a proteggersi dalla violenza e dagli abusi. Ad esempio, se qualcuno vi fa sentire a disagio, dovete dirlo a un adulto fidato.

È importante ricordare che ogni bambino è diverso e che ciò che funziona per un bambino può non funzionare per un altro. Per questo è necessario adattare il messaggio all'età e alla maturità dei bambini a cui si parla. Inoltre, quando si parla ai bambini di questo argomento, bisogna tenere conto di altri suggerimenti.

- Non cercate di parlare di questo argomento quando i bambini sono stanchi, affamati o stressati. Scegliete un momento in cui siete calmi e attenti.
- Non usare eufemismi o metafore che possano confondere i bambini. Spiega cosa sono la violenza e l'abuso in modo chiaro e semplice. I bambini possono avere domande difficili o scomode, ma è importante rispondere con onestà e rispetto.
- I bambini imparano meglio attraverso esempi concreti. Raccontate loro storie o casi reali di violenza e abuso, in modo che comprendano meglio il concetto.
- Fate sapere ai bambini che ci sono persone che possono aiutarli se subiscono violenza o abusi. Spiegate come possono chiedere aiuto ai genitori, agli insegnanti, agli amici o ai servizi di assistenza.

Obiettivi di apprendimento

- Identificare i segnali di abuso nelle sue diverse tipologie su base giornaliera
- Riconoscere i segnali di violenza e abuso e sapere come chiedere aiuto se ne hanno bisogno.
- Sviluppare un senso di autostima e fiducia in se stessi e imparare a rispettare se stessi e gli altri.

Spunti di conversazione

1) Raccontami una storia

L'attività consiste nell'affrontare il tema delle aggressioni sessuali nell'infanzia, sulla base del racconto video.

In un ambiente quotidiano e rilassato, discutete con i vostri figli le seguenti idee e stabilite con loro una conversazione. Una volta terminata la conversazione, il video suggerito completerà il discorso.

- L'abuso sessuale si verifica quando qualcuno tocca parti del vostro corpo senza il vostro permesso.
- Gli abusatori non ingannano mai i bambini con false promesse.
- Tutti devono imparare a proteggersi.
- Gli abusatori sono sempre persone sconosciute.
- Se ci sentiamo a disagio, possiamo provare a dirlo a qualcuno di cui ci fidiamo.

Materiali:

https://www.youtube.com/watch?v=UbtSJCw_lqw&ab_channel=NSPCC

Durata: 30 minuti

2) La mia persona di fiducia

Parleremo dei diversi modi in cui le persone si feriscono a vicenda e di cosa possiamo fare quando ciò accade. Chiediamo ai bambini e alle bambine in che modo le persone si feriscono a vicenda (tra fratelli o cugini, tra genitori e figli...). Scriviamo su una lavagna o su un murale ciò che ci dicono. È probabile che appaiano concetti come: colpire, spingere, insultare, chiamare, molestare a scuola, su Internet o via cellulare... In seguito, organizziamo le diverse forme di abuso che sono state segnalate in due grandi gruppi. Esempio:

- Azioni che infastidiscono o feriscono il corpo: colpire, spingere, pizzicare con forza, abusare sessualmente...
- Azioni che feriscono le emozioni: urlare, insultare, ignorare, umiliare, lasciarvi soli a casa o a scuola, lasciare che i vostri amici non vi parlino, costringervi a fare cose che vi fanno stare male...

Così, vedremo che le cose che ci danno fastidio o danneggiano il corpo sicuramente danneggiano anche le emozioni. Ci fanno sentire tristi, insicuri, arrabbiati, rifiutati...

Chiedete loro:

- Qualcuno vi ha mai fatto del male? Al corpo? Alle emozioni?
- Possiamo anche farci del male da soli? Come?
- Potrebbe accadere che qualcuno intorno a noi possa farci del male, un amico, un familiare, un insegnante...? Se dovesse accadere, a chi potremmo spiegarlo?

Poi prenderemo carta e colori e disegneremo una persona di cui mi fido e scriveremo il suo nome e i motivi per cui lo faccio: perché mi fa ridere, perché si prende cura di me, perché mi ascolta, perché gioca con me, perché mi protegge, ecc. Servirà a riflettere sulle persone di fiducia. L'idea è che possano conservare il disegno e che serva da promemoria una volta terminato il laboratorio. Se dovessero avere dei problemi, possono chiedere.

Materiali: Fogli bianchi e matita, colori.

Durata: circa 30 minuti

3) Segreto buono, segreto cattivo

Come è noto, una delle strategie dei maltrattanti è quella di stabilire un patto di silenzio con la vittima, appellandosi al rispetto o a una minaccia; interrompere questa dinamica è un modo per porre fine alla situazione. È importante spiegare che spesso si verifica anche una situazione di corruzione, in cui l'aggressore promette un regalo alla vittima in cambio del suo silenzio.

Per lavorare su cosa è un buon segreto e cosa è un cattivo segreto, chiederemo ai bambini di rispondere SI o NO se la situazione descritta negli esempi seguenti è un segreto che dovrebbe essere mantenuto:

- Vostra madre vi chiede di non dire a vostra nonna che le ha comprato un regalo.
- Un'amica vi dice che un ragazzo più grande di lei le fa delle cose brutte.
- Un vicino vi offre regali in cambio di carezze.
- I tuoi genitori stanno preparando una festa a sorpresa per tuo fratello maggiore.
- Un membro della famiglia accarezza una parte intima del vostro corpo quando nessuno vi vede e vi chiede di non dirlo.
- Tua sorella maggiore ti dice che ha un ragazzo e ti chiede di non dirlo.

Una volta conosciuta la differenza tra un segreto buono e uno cattivo, devono realizzare insieme (genitori e figli) un fumetto di 6 vignette in cui sviluppano una storia basata su un segreto buono/cattivo. Le prime 5 vignette saranno lo sviluppo della storia, mentre nell'ultima si saprà se il segreto è buono o cattivo. Una volta terminate, le vignette saranno esposte nella stanza per ricordarle ogni giorno.

Materiali: Fogli bianchi e matita, colori.

Durata: circa 1 ora

Materiale di supporto

Storie, libri e fumetti:

- "Il ragazzo che non sapeva piangere" di Eva Furnari
- "La bambina che non voleva essere una principessa" di Irene Vasco
- "Il mostro dei colori" di Anna Llenas
- "Il racconto della luna" di Laura Gallego
- "Il libro degli abbracci" di Anna Llenas

Film:

- "Un mostro viene a trovarmi" di Juan Antonio Bayona
- "Principessa Mononoke" di Hayao Miyazaki
- "Spirited Away" di Hayao Miyazaki
- "La storia della principessa Kaguya" di Isao Takahata

Risorse

1. Ministero dell'istruzione e della formazione professionale. (2022). Guida per la prevenzione della violenza scolastica e del bullismo. Madrid: Ministero dell'istruzione e della formazione professionale.
2. Organizzazione mondiale della sanità. (2022). Violenza contro i bambini e le bambine. Ginevra: Organizzazione mondiale della sanità.
3. UNICEF. (2022). La violenza contro i bambini: un problema globale. New York: UNICEF.

4.3. Guida al gioco AR

La realtà aumentata (AR) migliora il mondo fisico aggiungendo elementi digitali allo smartphone, creando l'illusione che il contenuto digitale olografico faccia parte del mondo reale. Pertanto, l'AR viene utilizzata per "scansionare" l'ambiente circostante nella vita reale, analizzarlo (ad esempio, un'immagine/un luogo/una posizione/ecc.) e mostrare il contenuto virtuale pertinente nello smartphone. In questo modo, guardando lo schermo, gli utenti potranno vedere l'oggetto reale e allo stesso tempo le informazioni presentate dal software AR, mostrate come immagine/testo/video/gif/modello 3D.

L'applicazione attuale di Like Father Like Son AR App utilizzerà un software AR basato su marcatori per aiutare insegnanti e studenti a navigare più facilmente tra i contenuti. Ciò significa che gli oggetti reali devono essere pre-definiti insieme alle informazioni digitali da fornire, in modo che la telecamera possa riconoscerli.

In questo progetto, il vero oggetto del gioco sarà un manuale stampato in formato A5 (ricettario) che rivela pezzi (piccoli pezzi) di informazioni relative ai moduli didattici del progetto (5P). I contenuti deriveranno dal Manuale dell'insegnante.

Per giocare al gioco Like Father Like Son AR Game è necessario seguire questi semplici passaggi:

1. Visita questa pagina e crea un account: <https://likefatherlikeson.lykio.com/login>
2. Quindi premere il pulsante di download e aprire l'applicazione.
3. Inserite i vostri dati di accesso nell'app e scegliete il vostro avatar.
4. Aprite il libretto Like Father Like Son, scansionate le immagini e **iniziate a giocare!**

5. Conclusione

Quello che avete avuto l'opportunità di leggere è un insieme completo di linee guida che riassume l'intero progetto e fornisce informazioni su tutti i risultati del progetto. Non è stato concepito per essere utilizzato come un risultato a sé stante, ma piuttosto come un valore aggiunto al progetto stesso - per essere sicuri di non sbagliare un passo, per sapere come orientarsi tra i risultati e gli altri materiali, per essere consapevoli di cosa aspettarsi quando si attraversa il progetto nel suo complesso.

L'impegno profuso per il risultato di questo progetto è sostenuto anche dal principale gruppo target del progetto, ovvero i genitori. Si basa su idee tratte da precedenti progetti di successo in cui erano i genitori a suggerire questi materiali.

Per questo motivo, è ancora una volta importante notare che i genitori hanno avuto un ruolo importante in questo risultato e questo serve anche a ringraziare tutti coloro che ne hanno preso parte al progetto, dedicando il loro tempo a partecipare alla sessione di co-creazione o al test pilota e fornendo feedback necessari. Sulla base di questi feedback, il risultato è stato aggiornato e concluso.

Quindi, grazie a tutti coloro che sono stati coinvolti a svariato titolo, voi siete la vera scintilla e i veri eroi sulla strada della prevenzione del bullismo.

Per essere ulteriormente aggiornati assicuratevi di farci visita in una delle seguenti sedi:

Sito web: <https://likefatherlikeson.eu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/likefatherlikesoneu>

Instagram: https://www.instagram.com/likefatherlikeson_eu/

Restiamo in contatto!