

ATTIVITÀ TRATTE DA  
[www.erickson.it/laboratorio-di-educazione-sessuale-e-affettiva](http://www.erickson.it/laboratorio-di-educazione-sessuale-e-affettiva)

Caterina Di Chio

# LABORATORIO DI EDUCAZIONE SESSUALE E AFFETTIVA

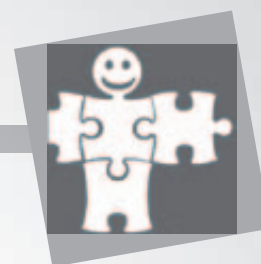
Attività per la scuola primaria  
e secondaria di primo grado

i MATERIALI

Erickson



# MODULO 12



## Il mio corpo



### IL VELIERO

#### ► OBIETTIVI

- Riflettere, lasciar emergere le caratteristiche del proprio corpo e prendere coscienza del proprio rapporto con esse

#### ► MATERIALI

- Scheda 19 *Il veliero*
- Scheda 20 *La mappa del mio corpo*
- Forbici e colla

#### ► DURATA DELL'ATTIVITÀ

1 ora e mezza

### Descrizione dell'attività

L'insegnante consegna ai bambini la Scheda 19 *Il veliero*. Inventa con loro un breve testo collettivo, per «dipingere» l'ambientazione metaforica dell'attività. Guida la pianificazione del testo attraverso le domande: «Che tipo di imbarcazione è?»; «Chi viaggia su questa imbarcazione?»; «A cosa servono le vele? E le bandiere?»; «Cosa si trova nascosto nel forziere?»; ecc. Successivamente propone la Scheda 20 *La mappa del mio corpo*, invitando i bambini a identificarsi nei pirati e ad avventurarsi alla ricerca dei punti di forza, preziosi o critici del proprio corpo. Ogni bambino può ritagliare i simboli collocati al fondo della scheda del veliero e incollarli negli spazi intorno alla mappa, collegandoli alla parte del corpo che vuole indicare. Abbina così ogni parte del veliero a una parte del corpo. Nel caso di doppia corrispondenza (un simbolo per più parti del corpo o più simboli per una parte del corpo) si possono disegnare liberamente frecce aggiuntive. I significati metaforici suggeriti dall'insegnante sono i seguenti, ma gli stessi bambini possono proporre di alternativi:

- *prima bandiera*: la parte del corpo che mi piace mostrare agli altri;
- *seconda bandiera*: la parte del corpo che racconta qualcosa di me (il mio segno distintivo);
- *vela*: la parte del corpo che mi dà forza, dove si trovano le riserve di energia;
- *timone*: la parte del corpo che mi guida nelle scelte importanti;
- *ancora*: la parte del corpo che mi aiuta a tranquillizzarmi;
- *cannone*: la parte del corpo con cui mi difendo;
- *esplosivo*: la parte del corpo che, se non maneggiata con cura, reagisce impulsivamente;

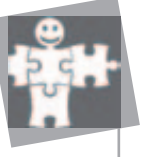


- *forziere*: la parte del corpo che sento più preziosa;
- *scialuppa di salvataggio*: la parte del corpo che mi fa sentire utile.

Al termine del lavoro, l'insegnante rivolge ai bambini la seguente consegna: «Scrivete un testo individuale in cui raccontate i vostri pensieri su questa mappa (simboli, parti del corpo e metafora del veliero)».

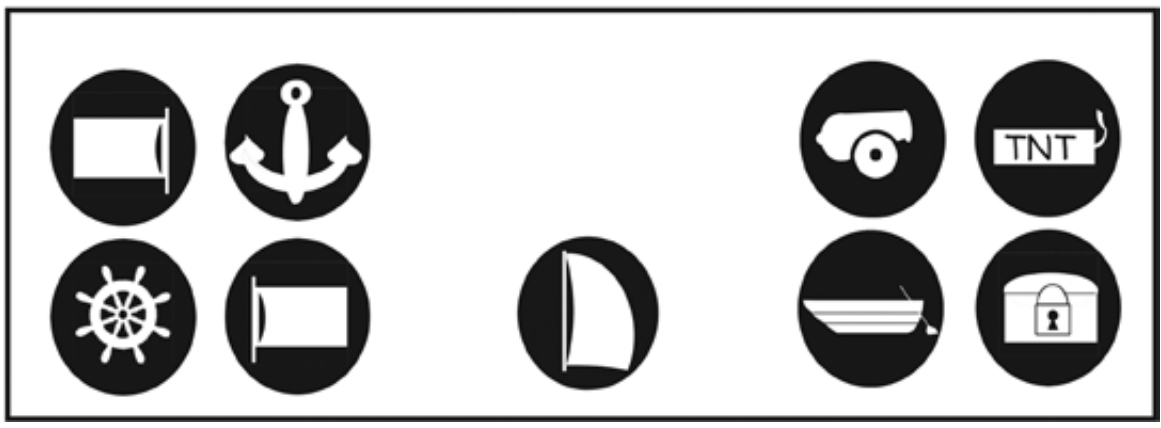
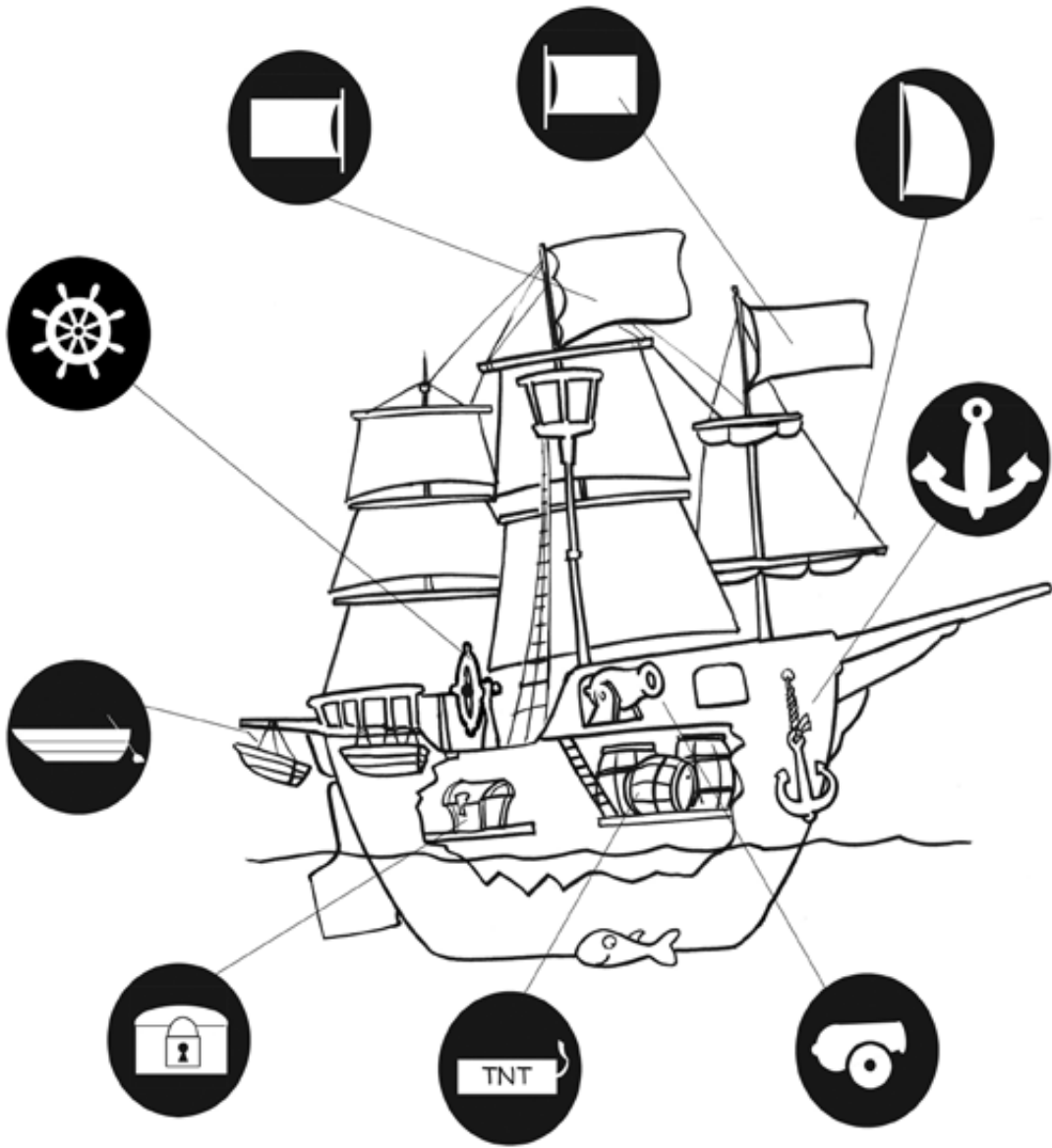
## Riflessioni sull'esperienza

L'ambientazione piratesca coinvolge molto i bambini, soprattutto i maschietti. Fanno a gara per spiegare al gruppo la funzione delle parti del veliero messe in evidenza nei simboli. Aiutati dagli amici più esperti, i bambini comprendono il significato metaforico dei simboli e li abbinano alle varie parti del corpo. Spesso arricchiscono i simboli di significati ulteriori: ad esempio propongono di indicare, con il forziere, la parte del corpo che si desidera tenere segreta; con l'esplosivo il punto debole del proprio corpo; con il timone la parte del corpo che si presume sarà utile in futuro (pensando all'attività professionale cui si pensa di dedicarsi!); ecc. Nel rileggere il testo individuale capita che qualcuno si accorga di aver collegato i simboli più frequentemente a una certa zona del corpo: ad esempio al cuore («Aiuto gli altri con il cuore, mi lascio guidare dal cuore, dagli affetti»; «Il cuore è la parte del corpo che mi dà forza: quando sono felice, mi sento bene e carico di energia!») oppure alla testa («Aiuto gli altri cercando di dare buoni consigli»; «Mi lascio guidare dal cervello, ragionando sulle scelte migliori»; ecc.); altri ancora invece riflettono per la prima volta su quali sono le parti del corpo che gradiscono e quali invece quelle che desiderano tenere nascoste o di cui si vergognano.



SCHEDA 19

# Il veliero

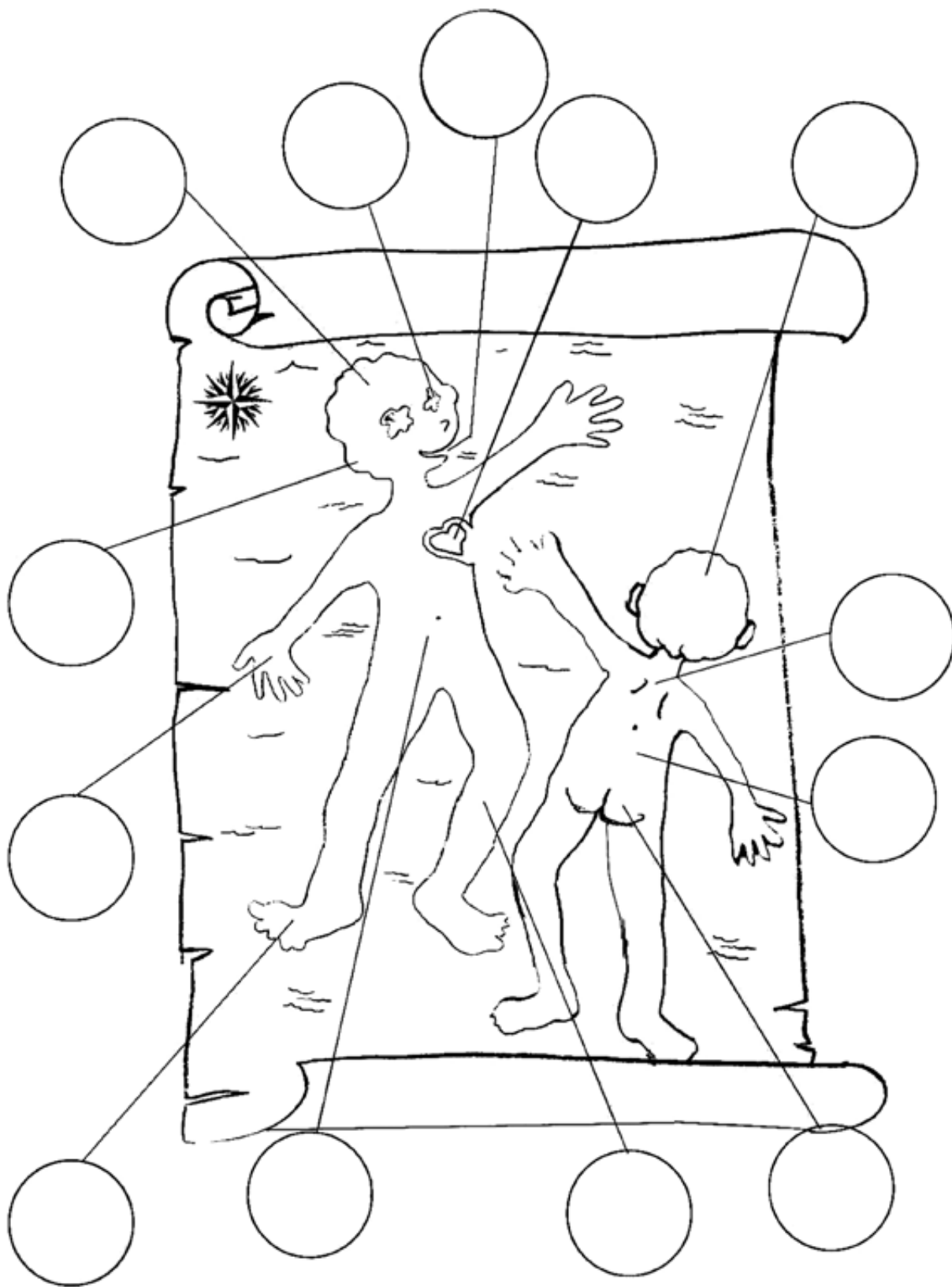


© 2013, C. Di Chio, Laboratorio di educazione sessuale e affettiva, Erickson



SCHEDA 20

# La mappa del mio corpo



© 2013, C. Di Chio, Laboratorio di educazione sessuale e affettiva, Erickson

# MODULO 13



## L'immagine di me

Le tre attività descritte possono essere realizzate in momenti diversi. La finalità generale è quella di favorire nei bambini la costruzione di un'immagine mentale del proprio corpo in crescita, compito assai complesso e tipico della preadolescenza e dell'adolescenza.



### COME MI VEDO

#### ► OBIETTIVI

- Riflettere sulla propria immagine corporea e confrontarla con l'immagine reale
- Prendere consapevolezza dell'eventuale distorsione della propria immagine corporea
- Rappresentare in modo creativo la propria immagine corporea

#### ► MATERIALI

- Un foglio bianco di carta da pacco
- Scotch di carta
- Materiali di vario genere: cartoncino colorato; lana e ritagli di stoffa; pastelli, pennarelli, colori a dita, ecc.; immagini varie tratte da riviste

#### ► DURATA DELL'ATTIVITÀ

2 ore

### Descrizione dell'attività

L'attività si snoda in tre fasi.

#### *Prima fase*

L'insegnante consegna a ogni bambino un grande foglio di carta da pacco bianca. Ogni bambino attacca alle pareti dell'aula (o di un corridoio della scuola) il foglio, ad altezza uomo. L'insegnante rivolge la richiesta di disegnare, a matita, la sagoma del proprio corpo, secondo l'immagine mentale che ne hanno. Prima però propone di sedersi in cerchio e di chiudere gli occhi. Abbassa le luci e mette una musica rilassante. Guida il rilassamento verso la visualizzazione del proprio corpo, con voce calma e distesa:



Chiudi gli occhi e rilassati.

Respira profondamente e lascia che il tuo respiro porti via le tensioni del tuo corpo, come l'onda che porta via la sabbia e la conduce nel mare.

Rilassati, aiutato dal tuo respiro leggero e naturale. Bravo, così.

Adesso immagina di essere davanti a uno specchio, uno specchio intero, su cui puoi vedere riflesso l'intero tuo corpo. Osservalo con attenzione: osserva i tuoi piedi, le tue caviglie, i tuoi polpacci, le tue cosce, le tue natiche; osserva la tua pancia, il tuo petto, le tue spalle; osserva la tua nuca e il tuo viso, nei minimi dettagli.

Guarda bene il tuo corpo ancora un volta. Conservane l'immagine nella tua mente.

Adesso fai qualche respiro profondo e, con calma, apri gli occhi.

Prima di alzarti, guardarti intorno e quando avrai preso di nuovo contatto con lo spazio, recati vicino al tuo foglio e disegna l'immagine del tuo corpo che hai visto riflessa sullo specchio.

I bambini possono a questo punto recarsi verso il cartellone su cui disegnano la sagoma del proprio corpo, arricchendo solo il viso, per il momento, di particolari e dettagli.

## Seconda fase

I bambini si mettono in coppia. A turno, uno di loro si appoggia di schiena sul cartellone, avendo cura che la sua testa si appoggi su quella disegnata a matita e l'altro, a partire dal collo, traccia con il pennarello la sagoma del corpo del compagno, seguendone i contorni.

Al termine, i bambini hanno il tempo di mettere a confronto le due sagome e di riflettere sull'eventuale discrepanza tra l'immagine mentale del proprio corpo e il contorno reale dello stesso.

Per facilitare la conversazione, l'insegnante può rivolgere le seguenti domande: «È stato un lavoro semplice? Se no, quali difficoltà avete incontrato?»; «Avete notato delle differenze tra le due immagini? Quali?»; «Quale sagoma somiglia maggiormente all'immagine mentale che avete del vostro corpo?».

## Terza fase

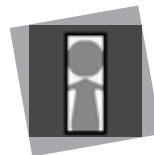
L'insegnante mette a disposizione materiale di vario genere (pennarelli, pastelli, colori a dita, cartoncini colorati, immagini varie tratte da riviste, lana, ecc.) con il quale i bambini possono abbellire creativamente la propria sagoma.

## Riflessioni sull'esperienza

Per questa attività è necessario che l'insegnante individui uno spazio sufficientemente ampio e con le pareti vuote, per poter appendere i cartelloni distanti l'uno dall'altro. È consigliabile realizzare l'attività in piccoli gruppi, magari dividendo la classe in base al genere (gruppo dei maschi e gruppo delle femmine). Lavorare sul proprio corpo, in un periodo in cui si iniziano ad avvertire i primi cambiamenti puberali, ma ancora non se ne ha un'immagine definitiva, può risultare faticoso ed è necessario che i bambini abbiano uno spazio individuale, separato da quello degli altri, per poter lavorare senza sentirsi esposti allo sguardo altrui.

Dal confronto tra l'immagine a matita e quella in pennarello, emerge talvolta uno specchio deformante che riflette un'immagine diversa da quella reale: «Mi vedo troppo grassa»; «Mi vedo troppo basso»; ecc.

È interessante ragionare sul fatto che il corpo è in trasformazione, che ancora molti cambiamenti dovranno avvenire e che in un periodo di crescita è difficile averne un'immagine chiara e definitiva. L'ultima fase dell'attività consente di «alleggerire» le riflessioni sul cambiamento, mettendo in evidenza, in modo simpatico e creativo alcuni aspetti del proprio corpo.



## COME MI VORREI VEDERE

### ► OBIETTIVI

- Esprimere in modo creativo le aspettative di cambiamento relative alla propria immagine corporea
- Riflettere sull'influenza esercitata dai mass media sulla propria immagine corporea

### ► MATERIALI

- Scheda 21 *Come mi vorrei vedere*

- Immagini tratte da riviste per ragazzi. È consigliabile che ci siano anche immagini di personaggi famosi e illustrazioni tratte da riviste sportive (dedicate al basket, alla danza, al calcio, ecc.)
- Cartellone

### ► DURATA DELL'ATTIVITÀ

- 1 ora e mezza

## Descrizione dell'attività

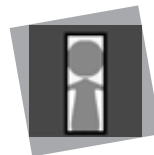
L'insegnante consegna la Scheda 21 *Come mi vorrei vedere* e chiede ai bambini di pensare a come vorrebbero essere dopo la pubertà. Mette a disposizione numerose immagini tratte da riviste e raffiguranti adolescenti e giovani, femmine e maschi, con cui i bambini possono comporre un collage per lasciar emergere come desidererebbero fosse il loro corpo una volta sviluppato. Ognuno può utilizzare al massimo tre immagini. Al termine del lavoro, l'insegnante esprime la consegna di riassumere, attraverso tre parole chiave, le caratteristiche della futura fisionomia. Le parole chiave vengono scritte sulla scheda. In cerchio, ciascun bambino mostra il proprio lavoro al gruppo e legge le parole chiave, che l'insegnante riporta su un cartellone posto al centro del cerchio, suddividendolo in due colonne: maschi e femmine. Segna l'eventuale ripetizione di una caratteristica con delle crocette accanto all'aggettivo.

## Riflessioni sull'esperienza

È evidente l'entusiasmo di fronte alle immagini tratte da riviste in voga tra ragazzi, raffiguranti anche personaggi famosi. È necessario ricordare ai bambini di selezionare le immagini sulla base della consegna e non soltanto dell'attrazione contenuta in alcune di esse («Mi piace quella cantante!»; «Sono un tifoso di quel calciatore»). Non tutti, al termine dell'attività, si sentono di mostrare il collage al gruppo. L'insegnante lascia liberi i bambini di scegliere se farlo, invitandoli però a esprimere anche solo una parola chiave scritta sulla scheda. Talvolta chi inizialmente non si era sentito di mostrare il proprio collage, o di esprimere alcune parole chiave, ritorna sui suoi passi non appena qualcuno pronuncia ad alta voce lo stesso aggettivo («Io vorrei essere sexy»; «Io vorrei essere splendida»; ecc.). Nella colonna dei maschi emergono con maggiore frequenza le seguenti parole chiave: alto, muscoloso, con la «tartaruga», elegante; in quella delle femmine: alta, magra, bella, bionda, ecc. L'insegnante stimola la riflessione ponendo la seguente domanda: «L'immagine corporea che avete descritto è simile alla vostra o per raggiungerla sarebbe necessaria una bacchetta magica?».

Alcuni bambini affermano di nutrire il desiderio di essere molto diversi da come sono realmente: molto muscolosi quando la propria corporatura è esile, biondi quando si è scuri di capelli, ecc. Qualcuno precisa che sarebbe bello piacersi per come si è e che voler essere molto diversi può comportare sofferenza e delusione. Qualcun altro aggiunge che il corpo è anche lo specchio di «come siamo dentro» e che se si





è soddisfatti di se stessi lo si mostra anche attraverso il corpo. L'attività descritta può essere ulteriormente sviluppata seguendo le proposte del modulo 14 «L'ideale di bellezza».



## COME MI VEDONO GLI ALTRI

### ► OBIETTIVI

- Valorizzare le qualità fisiche dei compagni
- Prendere consapevolezza degli aspetti fisici apprezzati dai compagni
- Riflettere sul peso del giudizio degli altri nella costruzione della propria immagine corporea

### ► MATERIALI

- Scheda 22 *Come mi vedono gli altri*
- Post-it

### ► DURATA DELL'ATTIVITÀ

1 ora

## Descrizione dell'attività

L'insegnante consegna a ciascun bambino un post-it e rivolge la seguente richiesta: «Segna sul post-it cosa credi che gli altri (compagni, genitori, amici, ecc.) pensino del tuo aspetto fisico, del tuo corpo».

Al termine del lavoro individuale, consegna la Scheda 22 *Come mi vedono gli altri* e propone ai bambini di sedersi in cerchio. Spiega che ognuno di loro sarà chiamato a esprimere un complimento, attraverso un aggettivo qualificativo, sull'aspetto fisico dei compagni. Ognuno scrive il proprio nome in alto sulla scheda. Al via, tutti spostano di un posto verso destra la scheda, in modo da ritrovarsi tra le mani la scheda del compagno di sinistra. A quel punto ognuno scrive un aggettivo qualificativo sull'aspetto fisico del proprietario della scheda. Al via dell'insegnante, le schede vengono spostate ancora di un posto, sempre verso destra, fino quando ciascuno non riceve la propria scheda riempita dai complimenti scritti dai compagni. Può prendersi un tempo per leggere attentamente la scheda e verificare se sul post-it ritrova alcune delle qualità positive espresse dai compagni.

Al termine di questo spazio di riflessione individuale, l'insegnante sollecita il confronto, con le seguenti domande: «Come vi siete sentite nel leggere la scheda?»; «Vi aspettavate questi complimenti?»; «Ce n'è qualcuno che vi soddisfa particolarmente?».

## Riflessioni sull'esperienza

È importante che l'insegnante inviti i bambini a vivere questa esperienza con grande serietà e monitori il rispetto delle regole, in particolare il fatto che vengano scritte soltanto qualità positive. Porta gli allievi a riflettere sui vissuti che proverebbe chi dovesse ricevere commenti negativi e li guida empaticamente a riconoscere l'importanza dello sguardo e del giudizio altrui per la costruzione della propria immagine corporea. Accade che qualcuno riceva complimenti proprio su una parte del proprio corpo non amata. I bambini spesso chiedono di poter tenere con sé la scheda, in modo da poterla ammirare nei momenti di scarsa autostima, per tirarsi su!



SCHEDA 21

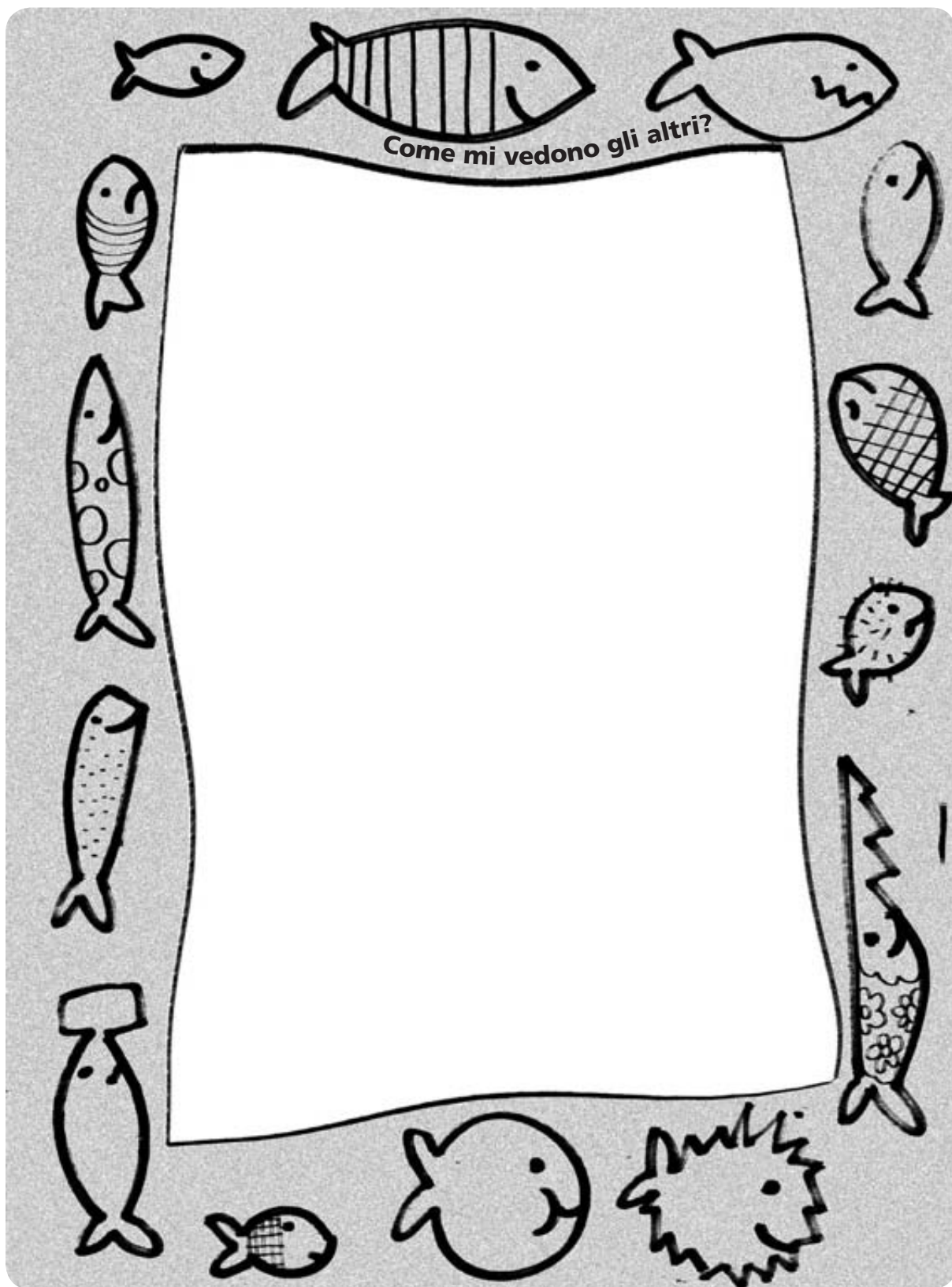
## Come mi vorrei vedere





SCHEDA 22

# Come mi vedono gli altri





[www.erickson.it](http://www.erickson.it)

Tutti i diritti riservati. Vietata la riproduzione con qualsiasi mezzo effettuata,  
se non previa autorizzazione dell'Editore.  
È consentita la fotocopiatura delle schede operative contrassegnate dal simbolo  
del © copyright, a esclusivo uso didattico interno.