Progetto: “Siamo unici e forti”

Libro: "E tu sei Felice? Storia di un uccellino e un pesciolino ISBN 9791259660336



Il libro offre un’ottima base per un progetto di autostima in classe terza: mostra che le paure non definiscono il valore di una persona e che ciascuno ha capacità uniche.
Destinatari: classi terze della scuola primaria
Durata: 5 incontri da 1 ora circa
Finalità: riconoscere emozioni, paure, qualità personali e il valore dell’aiuto reciproco.

Obiettivi

Al termine del percorso gli alunni saranno in grado di:

- riconoscere paura, coraggio, tristezza e felicità;
- distinguere tra “non ci riesco ancora” e “non sono capace”;
- individuare almeno tre proprie qualità o abilità;
- esprimere un incoraggiamento rispettoso a un compagno;
- comprendere che essere diversi è una risorsa.

Percorso operativo

1. Lettura e ascolto: le paure dei protagonisti

Leggete il libro a tappe, fermandovi nei momenti chiave: l’uccellino che non vuole volare, il pesciolino che ha paura dell’acqua, il loro primo incontro e la prova finale.

Domande guida

- Di che cosa ha paura l’uccellino? E il pesciolino?
- Che cosa dicono per nascondere la loro paura?
- Sono davvero felici? Perché?
- Quali capacità possiedono già, anche se non se ne accorgono?

Attività: ogni bambino riceve due sagome, una di un uccellino e una di un pesciolino. Nella prima scrive o disegna una paura del personaggio; nella seconda una sua qualità.

2. Le parole che aiutano a crescere

Nel testo i protagonisti scoprono che, con coraggio e collaborazione, possono affrontare ciò che li spaventa. Introducete la frase chiave:

"Non ci riesco ancora, ma posso provare."

Su cartoncini scrivete alcune frasi scoraggianti e trasformatele insieme in frasi di incoraggiamento.

- "Non sono capace di farlo." → "Posso imparare con un po' di allenamento."
- "Ho paura di sbagliare." → "Sbagliare mi aiuta a capire."
- "Gli altri sono più bravi di me." → "Ognuno ha i suoi tempi e i suoi talenti."

Attività: costruite il cartellone **"Le parole che fanno volare"**, raccogliendo le frasi positive della classe.

3. Lo specchio delle qualità

L'uccellino sa arrampicarsi e saltare tra i rami; il pesciolino riesce a respirare in superficie. Le loro abilità non sono inutili: sono parte di ciò che li rende speciali.

Attività: ogni alunno completa una scheda:

- *Io sono bravo/a a…*
- *Una cosa che mi piace di me è…*
- *Quando faccio fatica, mi aiuta…*
- *Una qualità che un compagno può vedere in me è…*

Poi, in piccoli gruppi, ogni bambino riceve dai compagni un bigliettino con una qualità osservata, ad esempio: "Sei gentile", "Sai spiegare bene", "Non ti arrendi", "Fai ridere gli altri". L'insegnante verifica che i messaggi siano concreti e rispettosi.

4. Il ponte del coraggio

I protagonisti affrontano una difficoltà insieme: non smettono di avere paura, ma scelgono di agire con prudenza e di aiutarsi.

Gioco cooperativo: create in palestra o in aula un semplice percorso con cerchi, nastro adesivo o fogli a terra. A coppie, un bambino attraversa il "ponte" mentre l'altro lo guida usando esclusivamente parole incoraggianti: "Vai piano", "Ce la fai", "Prova ancora", "Sono qui". Poi si scambiano i ruoli.

Riflessione finale: il coraggio non significa non avere paura; significa provare anche quando qualcosa ci preoccupa, chiedendo aiuto se serve.

5. Prodotto finale: il mare e il cielo della classe

Realizzate un grande cartellone diviso in due parti:

- **Il cielo dell'uccellino:** ali con le qualità, i sogni e le cose che i bambini stanno imparando a fare.
- **Il mare del pesciolino:** pinne con gli aiuti ricevuti, le parole gentili e i traguardi raggiunti.

Al centro scrivete la frase conclusiva del percorso:

"Siamo unici e forti: insieme possiamo imparare e crescere."

Verifica osservativa

Durante le attività, osservate se l'alunno:

- nomina almeno una propria qualità;
- riconosce che tutti possono avere paure;
- usa parole rispettose verso i compagni;
- partecipa a un compito cooperativo;
- riformula una frase svalutante in modo costruttivo.

Il messaggio centrale del libro è particolarmente adatto ai bambini: l'uccellino e il pesciolino diventano più sicuri non perché diventano uguali agli altri, ma perché scoprono le proprie risorse e si sostengono a vicenda.