

Il Cuoricino

Mi prendo cura di me e di te



"Prendersi cura significa vedere con il cuore"

Antoine de Saint Exupéry, Il piccolo principe

Un cuore sorridente, con occhi e braccia aperte, simbolo dell'amore e della gentilezza, che accompagna i bambini nel cammino della cura. Può essere rappresentato anche da un cuscino a forma di cuore, presente ad ogni incontro come simbolo affettivo e "presenza guida".

Premessa

Nel mondo dei bambini, la cura è un linguaggio profondo, fatto di gesti silenziosi, sguardi e attenzioni. Questo laboratorio nasce per accompagnare i bambini a riconoscere il valore del prendersi cura, partendo da sé stessi e arrivando agli altri, agli spazi e alla natura. Il personaggio simbolico del Cuoricino guiderà i bambini con messaggi, rituali e piccole



Insegnante Amato Aurora



missioni di tenerezza e responsabilità, favorendo lo sviluppo dell'empatia, dell'autoregolazione e della consapevolezza emotiva.

Introduzione ai punti focali del laboratorio

Il laboratorio si fonda su cinque pilastri di cura:

- ♥ Cura di sé : ascoltare il proprio corpo, rispettare i propri tempi e bisogni, imparare a rilassarsi.
- ♥ Cura dell'altro: osservare, chiedere "come stai?", imparare ad aiutare, non ridere di chi è in difficoltà ma offrirgli presenza e supporto.
- ♥ Cura degli spazi: prendersi cura della scuola, dei materiali, dei giochi, rendendo belli e puliti i luoghi condivisi.
- ♥ Cura della natura: osservare il cielo, le nuvole, le piante, gli animali, sviluppando un atteggiamento di rispetto e meraviglia.
- ♥ Ritualità e calma: imparare a fermarsi, respirare, osservare, trovare la serenità dentro di sé grazie a strumenti come la bottiglia della calma o la canzone del cuore.

Svolgimento dei 10 incontri Ogni incontro dura circa 1 ora, ed è sempre presente il momento dell'ascolto e del canto collettivo della canzone del cuore gentile, (basata su frasi come " Io sono forte, io sono gentile, io sono capace.."). Ogni volta il Cuoricino lascia un piccolo messaggio o simbolo, che introduce la "missione di cura" del giorno.

1. Il mio cuore – Mi prendo cura di me

L'incontro si apre con cuoricino che dice: " Oggi voglio imparare a prendermi cura del mio cuore, e voi?" L'insegnante introduce l'attività spiegando che ciascun bambino realizzerà il proprio cuore personale che rappresenterà il proprio cuore delle affermazioni positive e della cura di se L'insegnante incoraggia i bambini a scegliere i colori e decorazioni che rispecchiano le loro emozioni e la loro personalità e passo passo spiega loro come creare il proprio cuscino a forma di cuore. Una volta completato il cuore ogni bambino si siede davanti allo specchio della sezione e l'insegnante lo guida un momento di auto osservazione e auto valutazione positiva. Ogni bambino sceglie alcune affermazioni personali che sono ispirate al proprio cuore e alle proprie qualità e ogni bambino si dice delle frasi positive i gentili su di sé (ad esempio "sono forte", "sono bravo", "sono coraggioso", "sono intelligente" ...) Questo momento serve a far riconoscere l'importanza di prendersi cura di sé e valorizzando le proprie emozioni, capacità e caratteristiche. Per concludere, i cuori creati



Insegnante Amato Aurora





diventano il simbolo della cura personale e verranno tenuti in sezione per gli incontri successivi, e poi una volta finito il laboratorio portati a casa.

2. Il mio corpo è importante – Cura del corpo e del respiro

Giochi di rilassamento, respirazione con la bottiglia della calma, massaggi gentili tra compagni. In questo incontro ogni bambino crea la sua bottiglia della calma acqua, brillantini ecc.. L'incontro si apre con cuoricino che dice di sentirsi un po' agitato e di voler imparare a calmare il suo cuore e il suo respiro. L'insegnante introduce l'argomento: Oggi ci prendiamo cura del nostro cuore e del nostro corpo. Scopriremo come respirare, rilassarci e costruiremo uno strumento speciale per sentirci calmi: la bottiglia della calma. Ogni bambino riceve una bottiglia trasparente di plastica e vari materiali decorativi tra cui glitter, acqua, colla vinilica, perline, colorante alimentare e piccole paillettes. L'insegnante guida i bambini passo passo: - Riempire la bottiglia con acqua e materiali decorativi - Chiudere bene il tappo - Decorare l'esterno con adesivi o disegni Durante la creazione si parla di come la bottiglia rappresenta il nostro cuore agitato, quando lo ascoltiamo, i pensieri e le emozioni si muovono, ma osservandola ed espirando lentamente, tutto si calma. Poi ci si dispone in coppia e si svolgono dei massaggi gentili tra compagni. I bambini praticano dei massaggi leggeri e gentili sulle spalle, braccia o mani del compagno, imparando anche il gesto di gentilezza reciproca. Si ricorda l'importanza del rispetto e del permesso: prima di massaggiare, chiedere sempre "posso?" e ringraziare dopo. Dopodiché ogni bambino disegna il suo cuore e lo colora con colori, simboli, e forme che rappresentano come si sente dopo la respirazione e la calma. La bottiglia della calma rimane a disposizione dei bambini come strumento personale da usare quando sono agitati e hanno bisogno di rilassarsi. Per concludere il cuoricino invita i bambini a portare le mani al cuore, respirare profondamente e ripetere insieme "mi prendo cura di me il mio cuore è importante". Si osserva il movimento dei brillantini mentre si parla di come "Anche dentro di noi tutto può tornare calmo piano piano".

3. Le mie cose contano – Cura degli oggetti e degli spazi

L'incontro si apre con un momento di dialogo e condivisione, in cui si riflette insieme sul perché prendersi cura di qualcosa o di qualcuno faccia stare bene. Dopo il confronto, i bambini si recano in giardino per prendersi cura dell'ambiente: annaffiando le piante, puliscono le foglie secche, imparando così che anche la natura ha bisogno di attenzione e gentilezza. Tornati in sezione, dedicano un tempo alla cura degli spazi comuni, sistemano con amore un angolo della classe, riordinando i libri, lavando un gioco sporco e pulendo i tavoli con le spugnette. Infine, ogni bambino realizza un piccolo quadratino decorato, che verrà incollato su un grande cartellone collettivo. Il cartellone diventa così il simbolo



Insegnante Amato Aurora





dell'unione ed è la forza del gruppo: tanti piccoli gesti di cura che, insieme, costruiscono qualcosa di più grande e bello.

4. Le mani che si prendono cura

L'incontro si apre con un momento di dialogo in cerchio: cuoricino arriva con un piccolo disegno delle sue mani e dice che vorrebbe imparare come si fa a " prendersi cura degli altri", Viene poi spiegato il gioco del "Ti aiuto io": ogni bambino riceve la carta con una piccola azione di cura (ad esempio dai un abbraccio, aiuta l'amico a sistemare i giochi, offri un sorriso, chiedi ad un compagno come sta, accompagna qualcuno a prendere l'acqua ..."), pescando la carta i bambini possono metterla in atto subito oppure durante tutta la giornata, e il compagno che riceve questo gesto può dire "grazie mi hai fatto stare bene". Dopodiché ci si divide a coppie: un bambino chiude gli occhi e l'altro gli fa un gesto gentile (ad esempio una carezza sulla mano, un abbraccio..) e poi si scambiano i ruoli . Per concludere l'attività ogni bambino disegna le proprie mani su foglio e dentro ogni mano disegna il gesto di cura che ha fatto e che ha ricevuto durante l'attività, alla fine viene creato un cartellone e con il titolo "Le nostre mani che si prendono cura".

5. I semi della gentilezza

L'incontro si apre con cuoricino che dice: oggi voglio piantare dei semi di gentilezza e vedere cosa cresce, perché ogni piccolo gesto fa stare bene e chi mi sta intorno." L'insegnante quindi chiede agli alunni: "Cosa può succedere se curiamo una pianta ogni giorno? E se curiamo qualcuno con gesti gentili?" I bambini quindi condividono esperienze di cura verso persone, animali o piante. Come attività pratica l'insegnante offre ad ogni bambino un vasetto o un bicchiere trasparente, della terra e semi (fagioli, lenticchie o semi facili da far germogliare) . I bambini piantano i semi, annaffiano delicatamente e decorano nel vasetto con colori, adesivi .. Per concludere l'insegnante spiega che ogni seme rappresenta un gesto gentile, verso sé stessi o gli altri. Dopo la semina ci si siede in cerchio in insegnante guida la riflessione: così come il seme cresce se lo annaffiamo, le qualità del cuore crescono se ci prendiamo cura di noi e degli altri."

6. Gli amici animali – Cura degli esseri viventi

L'incontro si apre con cuoricino che racconta di aver incontrato alcuni piccoli amici animali: un uccellino, una lumaca e un gattino. Dice di voler imparare come prendersi cura di loro senza far loro del male. L'insegnante guida la conversazione: -Cosa vuol dire prendersi cura di un animale? -Come possiamo far star bene un amico animale? -Cosa succede se non rispettiamo i loro bisogni? I bambini condividono esperienze personali: chi ha un cane, un gatto, chi ha visto insetti, uccellini, chi ha aiutato a nutrire un animale... Poi si va in giardino alla scoperta degli animali o dei piccoli insetti che si trovano, e ci si domanda "come si muove



Insegnante Amato Aurora





l'animale", "di cosa hai bisogno per stare bene", "cosa possiamo fare per rispettarlo?". Viene poi proposto un gioco sul rispetto. I bambini si dividono in coppia o in piccoli gruppi. Uno fa da animale e l'altro da custode prendendosi cura dell'animale immaginario, dandogli acqua e cibo (con oggetti simbolici), accarezzandolo delicatamente, e assicurandosi che abbia spazio sicuro. Poi si scambiano i ruoli. L'attività finale prevede la realizzazione di un disegno di un animale che ogni bambino conosce o che gli piacerebbe proteggere. Pensando e dicendo frasi gentili (ad esempio "ti rispetto", "ti ascolto", "ti proteggerò") In cerchio finale i bambini raccontano come si sono sentiti prendendosi cura di un animale vero o immaginario e il cuoricino conclude l'incontro dicendo che prendersi cura degli amici animali significa ascoltare rispettare e proteggere ogni vita.

7. Il cielo dentro di me – Cura del respiro e dell'anima

L'incontro si apre in cerchio, all'aperto se possibile, sotto il cielo. L'insegnante introduce il tema con cuoricino: "oggi vogliamo guardare il cielo dentro di noi, scoprire come il nostro cuore e la nostra mente possono essere calmi e sereni come le nuvole che passano." Inizialmente si rimane tutti in silenzio, ascoltando i suoni dell'ambiente: vento, uccelli, rumore degli alberi... L'insegnante poi invita a sentire il proprio corpo e il respiro, lentamente e profondamente. I bambini quindi vengono guidati in respirazione consapevole seguendo questo schema semplice: Inspirare lentamente contando fino a tre. Trattene il respiro un secondo Espirare lentamente contando >ino a quattro come se il vento portasse via le tensioni. Durante questo esercizio l'insegnante suggerisce di mandare il proprio cuore come una nuvola, che può muoversi liberamente, cambiare forma senza fermarsi. Dopodiché ogni bambino riceve un foglio e gli acquerelli e dipinge il cielo che sente dentro di sé: colori, forme, nuvole, sole o pioggia. A turno chi vuole può mostrare il proprio cielo e dire una frase: "il mio cielo oggi è .. perché ..." Cuoricino conclude ricordando che prendersi cura di sé significa anche fermarsi, osservare e respirare.

8. Le parole che fanno bene – Cura del linguaggio e delle emozioni

L'incontro si apre con cuoricino che arriva un po' triste: racconta di aver sentito delle parole che gli hanno fatto male al cuore. L'insegnante i bambini iniziano a creare un dialogo ponendosi alcune domande: - "Ci è mai capitato di sentire parole che ci hanno fatto male?" - "Invece quali parole ci fanno stare bene?" - "Come ci si sente quando qualcuno ci parla con gentilezza?" Da questa conversazione nasce una riflessione spontanea sul potere delle parole: quelle gentili come "grazie," "per favore", "ti voglio bene", "vuoi giocare con me", fanno stare bene chi le dice e chi le riceve mentre quelle dure o aggressive fanno chiudere il cuore. Si propone poi un gioco a coppie, chiamato "ti ascolto con il cuore in mano". Ogni bambino tiene in mano il cuoricino di stoffa costruito nel primo incontro (simbolo del proprio cuore). Uno dei due bambini parla liberamente– può parlare di qualcosa di bello, di



Insegnante Amato Aurora





triste, o di semplice ad esempio cosa gli è piaciuto della giornata o un gesto gentile ricevuto – mentre l'altro lo ascolta in silenzio, guardandolo negli occhi e sorridendo, senza interrompere. Quando ha terminato l'ascoltatore dice la frase rituale "ho ascoltato il tuo cuore", poi si scambiano i ruoli. Dopo il gioco si torna in cerchio per una breve riflessione collettiva - "Come si sente il cuore quando qualcuno ti ascolta?" - "E quando sei tu ad ascoltare con attenzione, cosa senti dentro?" Dopo il momento di ascolto si introduce l'attività creativa. L'insegnante mostra un grande albero disegnato sul cartellone spiegando ai bambini che andranno a creare e a far nascere le foglie della gentilezza, scrivendo o disegnando parole che fanno bene al cuore, quindi ogni bambino riceve una foglia di carta colorata su cui disegna un simbolo della parola gentile scelta (un sorriso, un abbraccio, un sole ecc..). Tutte le foglie vengono poi incollate sull'albero, che diventerà un simbolo visivo della cura attraverso le parole. Per concludere l'incontro il gruppo si riunisce in cerchio sotto l'albero delle parole gentili e i bambini a turno ricordano la loro parola scelta.

9. I ricordi del cuore – Cura della memoria e delle esperienze

L' incontro si apre con Cuoricino che dice: Oggi voglio ricordare tutte le cose belle che abbiamo fatto per prenderci cura di noi e degli altri. Volete aiutarmi a custodire questi ricordi nel mio scrigno speciale ? In circle time l'insegnante guida la riflessione: "Quali gesti di cura di ricordarti di aver fatto ricevuto durante il nostro?" "Come vi siete sentiti quando avete aiutato qualcuno o qualcuno ha fatto qualcosa per voi?" Ogni bambino condivide uno o due ricordi e sensazioni. E poi vengono inseriti all'interno della scatola dei ricordi dei simboli concreti dell'esperienze: - Disegni dei cuori o della bottiglia della calma - Piccoli oggetti realizzati L'insegnante aiuta i bambini a scrivere o disegnare gesti di cura su piccoli foglietti da inserire nella scatola. Tutti insieme poi condividono le loro emozioni rispetto a quei determinati oggetti e e si dice in coro la frase guida: ogni gesto di cura cresce dentro di me e nel cuore degli altri.

10. La festa del cuore – Cura del mondo e degli altri

In quest'ultimo incontro ogni bambino racconta o disegna un gesto di cura fatto ricevuto durante gli incontri passati. Poi si canta insieme la canzone del cuore, si mostrano i disegni di ciascun bambino e i pensieri di ciascun bambino vengono condivisi con tutti, i cuscini realizzati da ciascuno vengono portati a casa con la promessa dell'impegno collettivo a "prenderci cura sempre".

Obiettivi del laboratorio

Obiettivi generali: - Promuovere la cultura della cura, del rispetto e della gentilezza. - Aiutare i bambini a riconoscere e regolare le proprie emozioni. - Favorire lo sviluppo di empatia e



Insegnante Amato Aurora





consapevolezza relazionale. - Sviluppare l'abitudine alla riflessione e alla calma interiore.
Obiettivi specifici: - Riconoscere i propri bisogni e quelli degli altri. - Imparare a chiedere e offrire aiuto. - Sviluppare la capacità di ascolto profondo. - Interiorizzare gesti di cura e responsabilità quotidiana. - Coltivare l'attenzione alla natura e al mondo che ci circonda.

A chi è riferito

Il laboratorio è pensato per bambini di 4 e 5 anni (mezzani e grandi), in piccoli gruppi, così da favorire il confronto, l'osservazione reciproca e la comunicazione emotiva.

Materiali necessari

- Stoffa, ovatta, colla, forbici, cartoncini, nastri colorati
- Barattoli di plastica trasparente, glitter, acqua e coloranti per la bottiglia della calma
- Vasetti, terra, semi, annaffiatoi
- Cartelloni, pennarelli, fogli, materiale di recupero
- Cassa per la Canzone del Cuore
- Cuscini e teli per i momenti di rilassamento e osservazione del cielo

Attività previste

- Creazione del Cuoricino personale come simbolo di cura.
- Realizzazione della bottiglia della calma, utile per imparare a rilassarsi e gestire le emozioni.
- Osservazione del cielo e delle nuvole, imparando a respirare lentamente e trovare calma interiore.
- Giochi di aiuto reciproco, in cui i bambini imparano a chiedere e offrire aiuto ("Hai bisogno?", "Come stai?").
- Esperienze di empatia, in cui si riflette insieme su come si sente chi è triste o in difficoltà
- Attività di pulizia e riordino, per imparare la cura degli spazi comuni.
- Semina e cura della natura, osservando la crescita dei semi.
- Creazione dell'Albero delle parole gentili e della Valigia del Cuoricino.
- Canti, rituali e momenti di silenzio guidato per interiorizzare la calma.



Insegnante Amato Aurora





Ruolo dell'insegnante

L'insegnante è presenza accogliente, guida affettiva e osservatrice discreta.

Durante il laboratorio:

- Crea un clima di serenità e fiducia.
- E' modello di cura, attraverso gesti, tono di voce e sguardo.
- Aiuta i bambini a riconoscere e nominare le emozioni.
- Promuove atteggiamenti di empatia e solidarietà, valorizzando chi aiuta e chi si prende cura.
- Interviene in modo educativo quando un bambino ride o non comprende la sofferenza altrui, trasformando l'episodio in occasione di crescita emotiva.
- Sostiene il gruppo nel vivere momenti di calma, di ascolto del respiro e di osservazione della natura.
- Documenta e riflette sul percorso insieme ai bambini.



Insegnante Amato Aurora

