



# Life Skills Training

## UNITÀ 5 GESTIONE DELLO STRESS

Benvenuti a questa presentazione sulla gestione dello stress. Esploreremo insieme come riconoscere i segnali dello stress nei bambini e impareremo tecniche efficaci per aiutarli a gestirlo in modo sano. Lo stress è una realtà che tutti affrontiamo, indipendentemente dall'età, ma con gli strumenti giusti possiamo insegnare ai più giovani a sviluppare strategie positive che li accompagneranno per tutta la vita.



by Danilo Cozzoli



# COME POSSO FARE PER CALMARMICI

## Lo stress nei bambini

Anche i bambini sperimentano stress da compiti, verifiche, relazioni con compagni e famiglia.

## Una costante nella vita

Ad ogni età sperimentiamo stress per motivi differenti, non esiste un momento nella vita privo di stress.

## Imparare a gestirlo

La gestione dello stress è un comportamento che si può allenare, prevenendo modalità non salutari.

Lo stress è una dimensione caratteristica della nostra società. Tutti gli adulti lo sperimentano, ma spesso dimentichiamo che anche i bambini lo provano. Se accettiamo che avremo a che fare con lo stress durante tutta la vita, il problema non sarà tanto cosa lo causa, ma come impariamo a gestirlo.



# FINALITÀ E OBIETTIVI

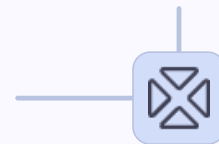
## Finalità

Insegnare agli alunni a riconoscere lo stress e a essere consapevoli che è possibile gestirlo

## Tempi e materiali

3 ore di realizzazione

Guida dello Studente e musiche rilassanti



## Obiettivi principali

Descrivere lo stress e le sensazioni fisiche associate

Identificare le cause di stress

Praticare la respirazione profonda per ridurre stress e ansia



# INTRODUZIONE



## Riconoscere lo stress

Impareremo a identificare quella sensazione di nervosismo o inquietudine che tutti sperimentiamo in certe situazioni.



## Identificare le cause

Ogni studente imparerà a riconoscere le situazioni personali che causano stress.



## Sperimentare tecniche

Praticheremo insieme metodi efficaci per gestire lo stress in modo sano.

Oggi parleremo dello stress: quella sensazione di nervosismo o inquietudine che tutti sperimentiamo in certe situazioni. Ognuno imparerà a identificare alcune situazioni che gli causano stress e sperimenterà come gestirlo in modo efficace.

# ATTIVITÀ 1: COS'È LO STRESS?



Identificare situazioni stressanti

In plenaria, gli alunni identificano situazioni in cui si sono sentiti agitati, creando una lista condivisa su un cartellone.



Localizzare le reazioni fisiche

Gli studenti identificano e localizzano su una sagoma umana le reazioni fisiche che sperimentano con maggior frequenza quando sono agitati.



Riflessione personale

Ogni alunno completa la Scheda 13 - "Come ti sei sentito?" per concentrarsi sulle proprie reazioni fisiche allo stress.

Stress: La sensazione di nervosismo, tensione, disagio o preoccupazione che sperimentiamo di tanto in tanto.

# PUNTI DA EVIDENZIARE



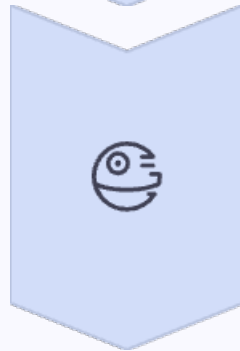
## Universalità

Tutti noi a volte ci sentiamo ansiosi



## Individualità

Ciascuno sperimenta lo stress in modo differente



## Soggettività

Una medesima situazione può provocare o meno stress a seconda di chi la sta vivendo

L'esercizio che abbiamo appena completato evidenzia che lo stress è un'esperienza universale ma soggettiva. Per esempio, in una stessa partita di calcio Stefania può sentirsi più agitata di Giovanni che invece si preoccupa di più per l'interrogazione di domani.



Scheda 13

## COME TI SEI SENTITO?

Pensa a una situazione nella quale ti sentivi agitato. Descrivila brevemente.

Mi sono sentito agitato quando

---

---

Segna con una X le affermazioni che meglio descrivono le tue reazioni fisiche.

Usa gli spazi vuoti per descrivere altre eventuali sensazioni.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mani sudate                 | <input type="checkbox"/> Sentirsi teso           |
| <input type="checkbox"/> Mal di pancia               | <input type="checkbox"/> Sentirsi preoccupato    |
| <input type="checkbox"/> Mal di testa                | <input type="checkbox"/> Pugni o mascelle chiuse |
| <input type="checkbox"/> Battito cardiaco accelerato | <input type="checkbox"/> Sentirsi stanco         |
| <input type="checkbox"/> Mal di stomaco              | <input type="checkbox"/> _____                   |
| <input type="checkbox"/> Bocca secca                 | <input type="checkbox"/> _____                   |
| <input type="checkbox"/> Tic nervosi                 | <input type="checkbox"/> _____                   |
| <input type="checkbox"/> Tensione muscolare          | <input type="checkbox"/> _____                   |
| <input type="checkbox"/> Tremori/brividi             | <input type="checkbox"/> _____                   |
| <input type="checkbox"/> Respirazione affannata      |  |

Traduzione e adattamento di Bolvin, G.J.,  
LifeSkills Training: Promoting Health and Personal Development, Primary School Program, Level One, Student's Guide.  
Copyright 2001 Dr. Gilbert J. Bolvin. All Rights Reserved.



# ATTIVITÀ 2: LO "STRESSOMETRO"

Impariamo a riconoscere diversi livelli di stress nelle situazioni quotidiane:



## Situazione non stressante

Eventi che non causano agitazione, come ascoltare musica o trascorrere del tempo con gli amici.



## Situazione moderatamente stressante

Eventi che causano un po' di agitazione, come un compito in classe o una piccola discussione con un amico.



## Situazione molto stressante



Eventi che causano forte agitazione, come un'interrogazione importante o parlare davanti a molte persone.

Riprendendo la lista delle situazioni stressanti creata in precedenza, gli alunni scelgono tra queste una situazione che li agita molto, una che li agita un po' e una che non li agita per niente, utilizzando la Scheda 14 - Lo "stressometro".

# PUNTI DA EVIDENZIARE


-  **Consapevolezza**  
Riconoscere le situazioni stressanti
-  **Comprensione**  
Capire come reagiamo allo stress
-  **Gestione**  
Sviluppare strategie efficaci
-  **Applicazione**  
Utilizzare le tecniche nella vita quotidiana

È importante essere consapevoli di quali situazioni ci causano stress, perché questo è il primo passo per imparare a gestirle. La consapevolezza ci permette di prepararci e di applicare le tecniche di gestione più appropriate quando ci troviamo in situazioni stressanti.

  **Scheda 14**

## LO "STRESSOMETRO"

Situazioni differenti fanno sentire "stressate" persone diverse tra loro. Scrivi qui sotto tre situazioni in cui ti senti agitato in maniera differente, facendo riferimento alla lista creata in classe.



Mi agito molto quando:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi sento un po' agitato quando:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

Non mi sento per niente agitato quando:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 25

Traduzione e adattamento di Bovini, G.J.,  
LifeSkills Training: Promoting Health and Personal Development, Primary School Program, Level One: Student's Guide  
Copyright 2011 by Gilbert J. Bovini. All Right Reserved.



# ATTIVITÀ 3: UNA TECNICA PER LA GESTIONE DELLO STRESS

## Strategie comuni

- Mangiare
- Dormire
- Ascoltare musica
- Fare esercizio fisico
- Respirare profondamente

Tutti noi abbiamo delle strategie che ci permettono di rilassarci quando siamo agitati.

Per sperimentare la tecnica di respirazione profonda, seguiremo le istruzioni riportate nella Scheda 15, creando un clima favorevole con musica rilassante in sottofondo.

## Valutazione dell'efficacia

È importante analizzare insieme quali strategie sembrano essere efficaci e funzionali per la salute, distinguendo quelle positive da quelle potenzialmente dannose.

La respirazione profonda è una tecnica che si può utilizzare sia prima che durante una situazione stressante.



# TECNICA: RESPIRAZIONE PROFONDA

## Comprendere la tecnica

Per "respirazione profonda" s'intende una respirazione lenta in cui prestare attenzione alla fase d'inspirazione e a quella di espirazione.

## Preparazione

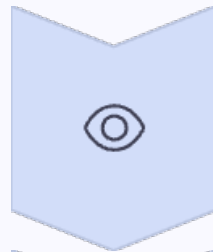
Gli alunni ripongono i materiali scolastici e si mettono comodi. Se lo desiderano possono chiudere gli occhi.

## Pratica guidata

L'insegnante guida la respirazione contando a voce alta per qualche volta, poi gli alunni continuano da soli, contando mentalmente.

Quando le persone sperimentano stress, capita che comincino a respirare più velocemente. Se sei stressato e pratichi la respirazione profonda, questa può aiutarti a tornare calmo. Utilizzeremo la Scheda 15 - Tecnica di rilassamento: respirazione profonda, per guidare l'esperienza.

# ANALISI DELL'ESPERIENZA



Oservare

Cosa hai notato? Come ti sei sentito?



Analizzare

È stato facile o difficile? Cosa ha funzionato meglio?



Predire

Ti sentiresti a tuo agio a praticare da solo?



Suggerire

In quali situazioni utilizzare queste tecniche?

Nonostante non sia possibile prevenire tutte le forme di stress che ci riguardano, le tecniche di rilassamento possono aiutare a calmarci nei momenti in cui ci sentiamo stressati. Lo stress esercita effetti negativi sul nostro corpo. Imparare a gestirlo attraverso tecniche di rilassamento può aiutarci a stare meglio.



Scheda 15

## TECNICA DI RILASSAMENTO: RESPIRAZIONE PROFONDA

Inspira ed espira contando fino a 5. Per rilassarti, dovresti ripetere la respirazione per almeno 10 volte.

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

INSPIRA      ESPIRA

Ripeti gli esercizi di respirazione fino a quando ti senti rilassato. Ricorda che anche una musica lenta può favorire il rilassamento.

Dopo aver imparato questa tecnica in classe, potresti provare a esercitarti per conto tuo.

Segui le indicazioni, e la respirazione profonda diventerà per te naturale!

Traduzione e adattamento di Barbara G. J. L'Espresso Training Promoting Health and Well-being Program. Level One Student Guide. Copyright 2021 Dr. Gilbert L. Steiner. All Rights Reserved.




# DIARIO DI VIAGGIO: L'ESPERTO DELLO STRESS

Scheda 14

## LO "STRESSOMETRO"

Situazioni differenti fanno sentire "stressate" persone diverse tra loro.  
Scrivi qui sotto tre situazioni in cui ti senti agitato in maniera  
differente, facendo riferimento alla lista creata in classe.



Mi agito molto quando:

Mi sento un po' agitato quando:

Non mi sento per niente agitato quando:

25

Traduzione e adattamento di Bolvin, G.J.,  
LifeSkills Training: Promoting Health and Personal Development, Primary School Program, Level One: Student's Guide  
Copyright 2002, Dr. Gilbert J. Bolvin. All Right Reserved.



## Applicazione pratica

Gli alunni applicano  
quanto imparato  
nell'Unità servendosi  
della situazione proposta  
dalla Scheda 16.



## Scenario creativo

"C'è un grave problema  
nella tua città. Le  
persone stanno  
diventando così  
stressate che si agitano  
continuamente e non  
riescono a respirare  
bene!"



## Condivisione

Gli alunni possono  
condividere ciò che  
hanno scritto con la  
classe e, se lo  
desiderano, anche con i  
propri genitori.

Nel ruolo di esperti dello stress, gli studenti devono spiegare ai cittadini come affrontare lo stress, usando lo spazio nella scheda per descrivere alcuni modi in cui le persone possono gestirlo. Questo esercizio permette di consolidare le conoscenze acquisite e di sviluppare capacità di problem-solving.

# PER RIASSUMERE...



Di cosa abbiamo parlato in questa Unità? Quali attività abbiamo fatto insieme? Cosa è stato facile e cosa difficile? Perché?

Cosa hai imparato da questa Unità? In che modo potrà esserti utile per stare bene nella vita di tutti i giorni?

Nonostante le cose che provocano stress siano diverse da persona a persona, a tutti capita di sentirsi ansiosi, nervosi e stressati. Poiché lo stress provoca effetti particolarmente negativi sul nostro corpo, abbiamo bisogno di imparare e mettere in pratica modi per aiutarci a gestirlo nella nostra vita quotidiana.

# LETTERA ALLA FAMIGLIA

Gentile Famiglia, la nostra classe sta affrontando il tema dello stress e dei modi utili a gestirlo. Imparare fin da piccoli modi positivi per gestire lo stress diminuisce la probabilità di ricorrere a modalità dannose in età adulta.

## Cosa abbiamo insegnato ai bambini

- Definizione dello stress come sensazione di nervosismo, tensione o preoccupazione
- Riconoscimento che ognuno prova stress per motivi differenti
- Identificazione delle situazioni stressanti attraverso lo "stressometro"
- Tecniche di gestione come la respirazione profonda

Il vostro supporto è fondamentale per aiutare i bambini a sviluppare e consolidare queste importanti competenze per la vita. Vi invitiamo a chiedere ai vostri figli di mostrarvi le tecniche apprese e a praticarle insieme.

## Com e potete aiutare a casa

- Aiutare i bambini a riconoscere le situazioni che provocano loro agitazione
- Incoraggiare la pratica delle strategie di gestione dello stress apprese in classe
- Condividere le vostre esperienze personali di gestione dello stress
- Creare momenti di calma e rilassamento nella routine familiare



# IDEE PER L'INTEGRAZIONE NEL CURRICULUM



## Italiano

Scrittura di racconto realistico sulle situazioni stressanti.

- Le cose che mi affaticano
- Quando mi preoccupo o agito



## Scienze

Osservazione dei cambiamenti fisiologici sotto stress.

- Misurare la pressione sanguigna
- Studiare altri effetti fisici dello stress



## Matematica e Arte

Visualizzare e rappresentare lo stress in modi creativi.

- Creare istogrammi delle situazioni stressanti
- Realizzare mandala per il rilassamento



## Musica ed Educazione Fisica

Esplorare il legame tra corpo, mente e stress.

- Ascoltare "Mamma che stress!" e musiche rilassanti
- Osservare respirazione e battito cardiaco in diversi stati