

# RACCOLTA DEI MATERIALI DI SUPPORTO



FESTE  
FELICI

Questo documento contiene materiali di supporto rivolti ai familiari e ai professionisti per lavorare in situazioni simili a quelle descritte nel libro “Feste Felici”. Questi materiali includono, ad esempio, informazioni su strategie e tecniche, linee guida, storie sociali e pittogrammi.

## Indice

<b>1. L'ANTICIPAZIONE</b>	<b>2</b>
1.1. IL CALENDARIO DELL'ANTICIPAZIONE	2
1.2. LA STORIA SOCIALE	2
1.3. IL CARTELLONE DELL'ANTICIPAZIONE	2
1.4. IL DIARIO DI BORDO	2
1.5. L'ALBUM FOTOGRAFICO	3
<b>2. STRATEGIE DI ACCOMODAMENTO Uditivo</b>	<b>4</b>
<b>3. TECNICHE DI RILASSAMENTO</b>	<b>5</b>
3.1. GIOCHI DI RILASSAMENTO DAI 2,5 AI 6 ANNI D'ETÀ	5
3.1.1. Gli spaghetti	5
3.1.2. Il palloncino	5
3.1.3. La farfalla	5
3.2. STORIE	5
<b>4. STRATEGIE PER SUPERARE L'INSICUREZZA</b>	<b>7</b>
<b>5. STRATEGIE DI GESTIONE PER L'ADULTO DI RIFERIMENTO</b>	<b>8</b>
<b>6. AIUTI VISIVI PER I GIOCHI DI GRUPPO</b>	<b>10</b>
<b>7. PITTOGRAMMI PER SCRIVERE LA LETTERINA A BABBO NATALE E/O ALLA BEFANA</b>	<b>11</b>
<b>ALLEGATO 1: CALENDARIO DELL'ANTICIPAZIONE</b>	<b>12</b>
<b>ALLEGATO 2: STORIA SOCIALE DI NATALE</b>	<b>13</b>
<b>ALLEGATO 3: REGOLE</b>	<b>17</b>
<b>ALLEGATO 4: DIARIO DI BORDO</b>	<b>23</b>
<b>ALLEGATO 5: PITTOGRAMMI ASSOCIATI ALLE TECNICHE DI RILASSAMENTO</b>	<b>32</b>
<b>ALLEGATO 6: PITTOGRAMMI PER SCRIVERE LA LETTERINA A BABBO NATALE E/O ALLA BEFANA</b>	<b>34</b>



---

## 1. L'ANTICIPAZIONE

L'anticipazione è l'azione di anticipare un evento prima che si verifichi. Nel caso dei bambini, significa prepararli informandoli che accadrà qualcosa di diverso dalla loro solita routine.

Essa consiste nella creazione di un'agenda visiva che rappresenta attività o compiti programmati attraverso supporti visivi o pittogrammi, il cui obiettivo finale è ridurre lo stress e l'ansia, migliorando quindi l'apprendimento e il comportamento. Per i bambini è di grande aiuto comprendere la propria routine quotidiana sia negli ambienti che frequentano (casa, scuola, ecc.) sia nei non familiari. Si basa sulla suddivisione dei compiti in passaggi differenti per facilitare l'apprendimento dei bambini.

### 1.1. IL CALENDARIO DELL'ANTICIPAZIONE

Nel caso di Matteo, si raccomanda l'utilizzo di un calendario dell'anticipazione, attraverso il quale gli viene data l'opportunità di sapere visivamente cosa succederà in ogni momento durante i giorni delle vacanze di Natale. In questo modo, Matteo può comprendere e godere delle nuove esperienze e dei cambiamenti che derivano da questo tipo di vacanze (vedere Allegato 1).

### 1.2. LA STORIA SOCIALE

Un esempio di anticipazione consiste nell'uso di una storia sociale: una breve narrazione personalizzata, accompagnata da ausili visivi o pittogrammi, che viene utilizzata per spiegare nel dettaglio e chiarire situazioni sociali specifiche che possono essere difficili o confuse per i bambini, al fine di prevedere come reagire e/o agire in quella situazione specifica che non conoscono.

Nel caso di Matteo è possibile spiegargli, in modo semplice, cosa succederà ogni giorno e cosa può fare in ogni contesto (vedere allegato 2).

### 1.3. IL CARTELLONE DELL'ANTICIPAZIONE

Un cartellone dell'anticipazione è un'agenda in cui sono indicati eventi o attività che si verificheranno in un determinato momento, puntualmente o durante un periodo di tempo, che possono essere settimanali, giornalieri o mensili. Si possono usare questi cartelloni o calendari per anticipare i cambiamenti nella routine quotidiana dei bambini che hanno bisogno di ricevere questo tipo di informazioni per ridurre la propria ansia e comprendere meglio alcune situazioni. L'anticipazione, il supporto visivo e un ambiente strutturato li aiutano a sentirsi sicuri nel sapere cosa succederà (vedere Allegato 3).

### 1.4. IL DIARIO DI BORDO

Il diario di bordo è uno strumento utilizzato per pianificare e strutturare le attività che un bambino svolgerà durante un viaggio o un'escursione, o come promemoria di un'attività già svolta; in questo caso è utilizzato per raccogliere foto, disegni, lettere, testi, personaggi e immagini del vocabolario, a seconda della situazione, per aiutare il bambino a ricordare un evento già accaduto. L'obiettivo principale è fornire una



---

struttura visiva per aiutare a ridurre l'ansia e migliorando, quindi, la capacità di partecipare alle varie attività pianificate.

Nel caso di Matteo, il diario di bordo viene usato per raccogliere tutti i ricordi del Natale e, quindi, per essere in grado di anticipare le successive vacanze. Inoltre, l'essere in grado di svolgere questo tipo di attività aumenta l'interesse di Matteo e la sua motivazione, aiutandolo a rispondere in modo più flessibile a nuove situazioni (vedere Appendice 4).

### **1.5. L'ALBUM FOTOGRAFICO**

Similarmente al diario di bordo, l'album fotografico serve ad anticipare e aiutare a capire meglio, in modo positivo, un determinato evento o qualsiasi nuova esperienza che potrebbe essere stressante per i bambini.

In questo caso, l'album fotografico è servito solo per raccogliere le fotografie.



---

## 2. STRATEGIE DI ACCOMODAMENTO Uditivo

Di seguito sono riportate alcune attività che possono essere svolte per raggiungere una maggiore accettazione degli stimoli uditivi.

Mentre il bambino sta svolgendo un'attività piacevole al tavolo come disegnare, giocare con il tablet, fare un puzzle, ecc., si può fargli ascoltare diversi suoni o canzoni che sono stati precedentemente preparati, osservando la sua reazione. È possibile mischiare musica rilassante con forti rumori del traffico o canzoni con effetti sonori.

Se si conosce in anticipo il luogo in cui si andrà, è possibile svolgere una breve analisi preventiva dei possibili rumori nell'ambiente. Con queste informazioni, sarà possibile anticipare al bambino dove si andrà e quali suoni ci saranno in quel luogo.

In ambienti molto rumorosi, in situazioni in cui i rumori sono inaspettati o in momenti in cui non è stato possibile effettuare l'approssimazione e l'adattamento allo stimolo uditivo, è possibile optare per l'uso di cuffie che isolino dal suono ambientale.

È importante prendersi il tempo per desensibilizzarsi al rumore di certi luoghi. Per fare questo, è necessario avvicinarsi sempre di più alla sorgente del suono e rimanere lì il più a lungo possibile, mantenendo un atteggiamento più rilassato. È quindi importante che tutti questi criteri siano presi in considerazione e modificati gradualmente.

### **A LIVELLO GENERALE:**

Se si osserva che il bambino inizia a mostrare alterazioni, è possibile svolgere qualche attività che comporti una certa forza o pressione, come saltare o correre.

È importante NON forzare il bambino a svolgere le attività proposte, tutto deve essere progressivo e rispettare i tempi e le tolleranze dei bambini.



---

### 3. TECNICHE DI RILASSAMENTO

#### 3.1. GIOCHI DI RILASSAMENTO DAI 2,5 AI 6 ANNI D'ETÀ

Quando si parla di rilassamento per bambini tra i 2,5 e i 6 anni, è importante chiarire che l'azione di rilassamento dovrebbe essere affrontata come un gioco. Conseguentemente, è possibile chiamare queste tecniche "giochi di rilassamento". In questo modo, gli adulti cambieranno il modo in cui si avvicinano al dialogo con il bambino e anche egli lo accoglierà con maggiore interesse.

È importante essere consapevoli che l'obiettivo che si cerca di raggiungere non è che il bambino comprenda il rilassamento come un concetto teorico, ma che attraverso il gioco, grazie alla pratica, diventi familiare e possa eseguirlo nelle situazioni di maggiore necessità.

La pratica dei "giochi di rilassamento" è maggiormente efficace nei luoghi tranquilli, come in camera da letto prima di andare a dormire o in un momento della giornata in cui si possa contare su uno spazio tranquillo. È preferibile che il bambino conosca già i giochi o le storie in modo che, quando in caso di bisogno, possano essere utilizzati in modo efficace.

È importante conoscere le abilità di attenzione e di comprensione del bambino per determinare se è in grado di comprendere ciò che viene spiegato. L'età per iniziare questi giochi e avere un effetto significativo è solitamente quella in cui compare la comprensione linguistica, diventando così possibile la ricezione delle informazioni. Pertanto, non si otterranno grandi risultati se il bambino ha meno di due anni e mezzo.

##### 3.1.1. Gli spaghetti

Il gioco degli spaghetti è molto semplice. L'idea è che il bambino immagini uno spaghetti, duro e dritto e di imitare la tensione dello spaghetti.

Si dovrà dire: "Immagina di essere uno spaghetti che entra in una pentola calda. Ogni parte del tuo corpo diventerà più morbida e flessibile."

##### 3.1.2. Il palloncino

Attraverso il gioco del palloncino è possibile lavorare sulla respirazione, cercando di far imitare al bambino l'azione di gonfiare e sgonfiare. È possibile prendere un palloncino e mostrare al bambino che si farà la stessa cosa, mentre si gonfia e sgonfia il proprio addome.

##### 3.1.3. La farfalla

Nel gioco della farfalla, come nel palloncino, si insegnerà al bambino ad essere consapevole della propria respirazione imitando animali o oggetti. In questo caso, la farfalla ha bisogno di catturare aria per volare (riempiendo la pancia d'aria) e quando vola (incrociando le braccia in un abbraccio a croce) sbatte le ali (le dita toccano delicatamente la parte superiore della schiena).

### 3.2. STORIE



---

È molto arricchente utilizzare delle storie per spiegare ai bambini come funziona il mondo. Nel caso dell'insegnamento del rilassamento, un'ottima idea consiste nell'utilizzare storie in cui i personaggi principali sono animali che mostrano modalità comportamentali opposte, in base alle caratteristiche che li definiscono. Un esempio di tale storia è "La Tartaruga e la Lepre".

Nella storia de "La Tartaruga e la Lepre", è possibile far imitare al bambino sia la lepre che la tartaruga, ma concludere sempre la storia con l'animale più calmo.

Si farà un confronto chiaro tra i due animali. In questo caso, la lepre si muoverà velocemente e la sua respirazione sarà molto rapida, mentre la tartaruga sarà lenta e i suoi arti si muoveranno lentamente, camminerà a piccoli passi e parlerà anche lentamente.

Una volta che il bambino ha chiaro l'atteggiamento di ciascun animale, alla fine del racconto, si dovrà concludere adottando la personalità dell'animale tranquillo. Ad esempio, è possibile dirgli come la tartaruga, quando finisce la corsa: arriva a casa, fa un respiro lento e profondo, si prepara a sedersi, spegne la luce, si rilassa e si riposa.

In futuro, quando il bambino si sentirà ansioso o irrequieto, verrà incoraggiato a interpretare la tartaruga.



---

#### 4. STRATEGIE PER SUPERARE L'INSICUREZZA

Matteo è un bambino che fa molta fatica ad affrontare i cambiamenti nella routine. In questo paragrafo si discuterà dell'insicurezza emotiva che Matteo manifesta di fronte ad attività stressanti per lui e per la sua famiglia.

Come mostrato nella storia, Matteo non accetta facilmente i cambiamenti nella propria routine; infatti, non capisce perché non debba andare a scuola, e ha una certa paura degli eventi che avvengono durante alcune festività, a causa degli stimoli che incontra durante le attività che svolge in questi periodi.

In questo caso, è possibile aiutare Matteo a sentirsi maggiormente sicuro di sé.

Tutti i bambini possono sentirsi insicuri riguardo a certe attività, è quindi importante lodare i piccoli successi man mano che avvengono. "Matteo, siamo passati davanti al negozio e sembri calmo, sei stato molto bravo". Questo può aiutare Matteo a sentirsi più sicuro di sé. È importante evitare di criticare o prestare attenzione ai comportamenti negativi: "Matteo, ho visto che eri molto nervoso quando sono arrivati i tuoi cugini" o "Matteo, ancora una volta non hai voluto mangiare con la famiglia". Se si vuole che Matteo abbia fiducia in se stesso, bisogna trasmettergli che si ha fiducia in lui.

È necessario cercare di responsabilizzare il bambino in base alla sua età e affidargli sfide che possono essere superate. Matteo è piccolo e probabilmente a volte avrà bisogno di aiuto. Un gesto d'affetto può farlo sentire più sicuro e trasmettergli che non è solo in questa difficoltà. "Matteo, se ti senti spaventato, puoi tenere la mano del papà, sono qui con te". È necessario incoraggiare la sua autonomia, ma tenendo presente che in molti momenti potrebbe aver bisogno di aiuto e sostegno.

Probabilmente Matteo non riuscirà a superare al primo colpo le sfide proposte, ed è quindi importante minimizzare gli insuccessi. I bambini devono sperimentare il fallimento e la tolleranza alla frustrazione in situazioni o giochi che non sempre andranno bene, ma è importante fare in modo che li vedano come una sfida. "Matteo, oggi siamo quasi arrivati al negozio, che ne dici se domani oltrepassiamo il negozio di corsa?" Si può anche chiedergli qual è secondo lui la migliore opzione per avvicinarsi un po' di più all'obiettivo. "Matteo, cosa potremmo fare domani per avvicinarci un po' di più al negozio?"

In un altro paragrafo si affronta il gioco in maggior dettaglio, ma è importante tenere a mente che è possibile utilizzare queste strategie mentre si gioca a casa con il bambino. È anche possibile insegnargli a ridere di sé stessi e così aumentare la sua autostima. Ballare, giocare, saltare, ridere, travestirsi. Insegnare al bambino a divertirsi, riducendo così la sua rigidità in nuove situazioni che condivide con altre persone e bambini.

Infine, il discorso che gli adulti e i bambini adottano di fronte al fallimento è solitamente di stampo negativo. Il pensiero negativo e l'auto-rinforzo possono anche essere allenati, così è possibile dare messaggi positivi a se stessi. È possibile iniziare a cambiare o modellare frasi tipo "Non sono riuscito a giocare con i miei cugini" con "Ho provato", o "Non posso" con "E se provassi?"



---

## 5. STRATEGIE DI GESTIONE PER L'ADULTO DI RIFERIMENTO

L'adulto che affianca il bambino, per raggiungere il cambiamento della routine durante le vacanze, è un fattore importante nel processo. Se si prendono in considerazione alcuni aspetti, si prevedono le sfide e si hanno una serie di strumenti a disposizione, sarà possibile affrontare con sicurezza le possibili difficoltà che potrebbero sorgere. Di seguito vengono descritte le strategie per accompagnare il bambino in questa sfida.

In primo luogo, è importante che il bambino sappia quali cambiamenti stanno per verificarsi e quale comportamento o azione ci si aspetta da lui/lei.

Informare le persone che interagiranno con il bambino in quel periodo di tempo rispetto ai tratti caratteristici del bambino. Informare l'ambiente facilita aspetti come: interazione, gioco con i coetanei, adattamento delle tradizioni, ecc.

Affinché il bambino comprenda il processo in modo più semplice e visivo, è possibile preparare una storia sociale. In essa verrà raccontato l'attività in modo molto concreto, attraverso pittogrammi. Deve essere utilizzata in anticipo rispetto all'attività. Ad esempio, è preferibile individuare un momento della giornata per mostrargliela e parlargliene. Se il bambino conosce cosa succederà in ogni momento, si sentirà molto più rilassato.

È anche possibile fornire istruzioni affinché il bambino sappia cosa fare in situazioni stressanti. Un esempio di istruzione è: "Se Matteo è nervoso sulla strada per il negozio, può stringere la mano di papà" o "Se Matteo è nervoso quando arrivano i parenti, può dire RESTO UN PO' NELLA MIA CAMERA".

L'approccio alle nuove attività deve essere progressivo. Il bambino fissa il ritmo e, se in un dato momento si nota che non si sta divertendo, è necessario diminuire le richieste. Ad esempio: Matteo gioca vicino ai suoi cugini, ma non vuole giocare con loro, e si nota che sta iniziando a innervosirsi molto. Si può giocare in parallelo a lui, con gli stessi giocattoli finché Matteo non si sente pronto ad interagire con i cugini. Una volta che interagisce, si passerà al passo successivo, come giocare insieme, osservando sempre le emozioni del bambino.

Avere a disposizione diverse strategie e materiali è molto importante. Una delle cose che può far sentire più tranquillo il bambino è la possibilità di far ricorso ai suoi giocattoli o oggetti preferiti. Prima di uscire di casa, si può invitarlo a portare con sé alcuni giocattoli e oggetti nel caso in cui volesse utilizzarli. Ad esempio: Matteo va al negozio per fare shopping, ma quando deve entrare, muove molto le gambe e la sua gestualità cambia. In questa occasione si può dirgli: "Matteo, vuoi un giocattolo dal tuo zaino?" mentre gli si offre lo zainetto.

È necessario cercare di anticipare i possibili comportamenti che potrebbero avere delle ripercussioni o far regredire nel processo. Conoscere i segnali di stress, nervosismo, frustrazione o disagio consente di prevenire molte situazioni. Nel caso in cui si noti che il bambino inizia a essere irrequieto, è possibile validare il suo nervosismo ed offrire un'alternativa. "Matteo, i tuoi piedi si muovono molto, vuoi che ci allontaniamo dal negozio?".

In generale, è importante rivolgersi al bambino in modo chiaro, preciso e calmo, usando frasi brevi e termini concreti, adottando un linguaggio positivo, con



---

tranquillità e poca gestualità, in un ambiente quanto più possibile sereno, parlando al suo livello e mantenendo il contatto visivo, assicurandoci che capisca cosa sta succedendo. È necessario adattarsi al ritmo di elaborazione del bambino e concedere tempo. È importante validare le sue emozioni, mostrando comprensione per la sua rabbia, paura... accompagnandolo e nominando ciò che prova e stando al suo fianco. Il bambino deve essere incluso nel processo di ricerca di soluzioni, mostrandogli le varie opzioni e lasciando che ne scelga una.



**Co-funded by  
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

---

## 6. AIUTI VISIVI PER I GIOCHI DI GRUPPO

Come si può vedere dalla storia, alcune persone presentano delle difficoltà nella comunicazione, aspetto che può limitarle in diversi momenti della loro vita quotidiana. Nel caso dei bambini, queste difficoltà potrebbero rendere difficile la comprensione e la partecipazione nei giochi, pertanto è possibile adottare alcune strategie, come storie sociali, uso di pittogrammi per spiegare i giochi, adattare l'ambiente o il materiale dei giochi stessi.

Organizzazione dello spazio:

- Disegnare a terra i confini del campo di gioco.
- Identificare chiaramente, attraverso immagini, colori (stampati o disegnati con i gessetti) o elementi materiali (cerchi, coni, ecc.), i diversi luoghi previsti dal gioco, ad esempio, se si gioca a "campana", si disegnano per terra le diverse caselle.

Adattamento del materiale da gioco:

- Le spiegazioni dei giochi possono essere fatte utilizzando come supporto dei pittogrammi.
- Quando si formano le squadre, ogni membro del gruppo può venire identificato con pettorine o fazzoletti colorati.
- Se si tratta di un gioco in cui un bambino compie un'azione (ad esempio, l'acchiappare) e gli altri ne compiono un'altra (seguendo lo stesso esempio, correre per non essere presi), gli indizi visivi precedenti possono essere utilizzati anche per indicare chi compie ogni azione (mettendo una salopette sulla persona che deve acchiappare).
- Nel caso di giochi con istruzioni semplici, i pittogrammi possono essere utilizzati come rinforzo al comando verbale, e possono essere mostrati quando viene dato il comando. Un'altra opzione è quella di usare i pittogrammi ponendoli sulle diverse parti del corpo se il comando è accompagnato da un gesto che la persona deve fare, ad esempio, se giochiamo a "guardia e ladri" possiamo mettere sulla schiena della guardia il comando "muoversi" e sul petto il comando "fermarsi", quando la guardia si volta per vedere i ladri.
- È possibile anche utilizzare un timer o orologi visivi (sabbia, colori, ecc.) per tenere il tempo del gioco, nei giochi che sono condizionati dalla variabile temporale.



---

## 7. PITTOGRAMMI PER SCRIVERE LA LETTERINA A BABBO NATALE E/O ALLA BEFANA

Nell'Allegato 6 vengono inclusi pittogrammi che possono essere utili per scrivere la letterina a Babbo Natale o alla Befana.



Co-funded by  
the European Union

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

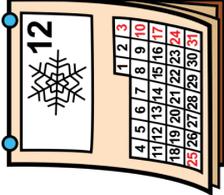
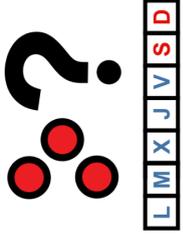
## ALLEGATI

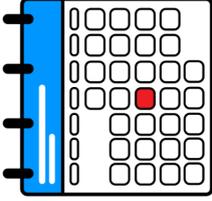
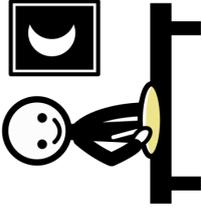
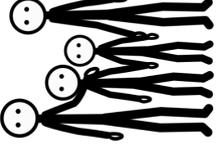
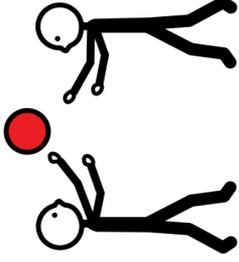
### ALLEGATO 1: CALENDARIO DELL'ANTICIPAZIONE

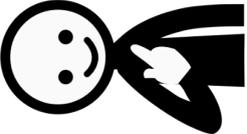
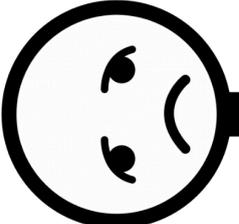
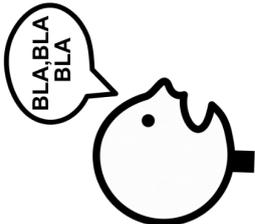
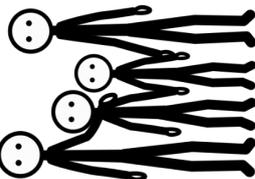
LUNEDÌ 23	MARTEDÌ 24	MERCOLEDÌ 25	GIOVEDÌ 26	VENERDÌ 27	SABATO 28	DOMENICA 29
						
LUNEDÌ 30	MARTEDÌ 31	MERCOLEDÌ 1	GIOVEDÌ 2	VENERDÌ 3	SABATO 4	DOMENICA 5

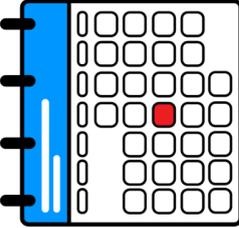
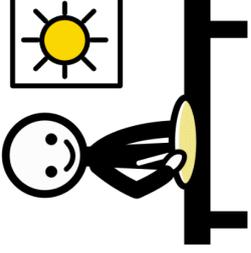
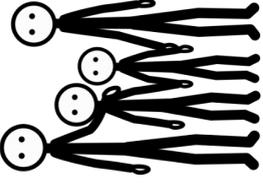
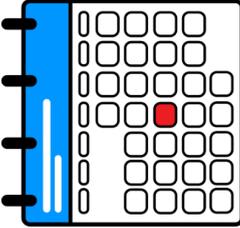
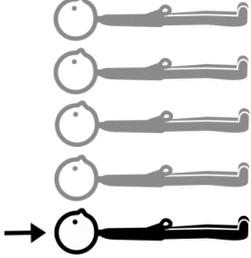
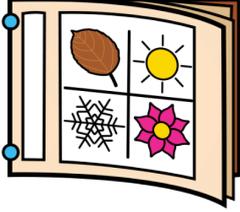


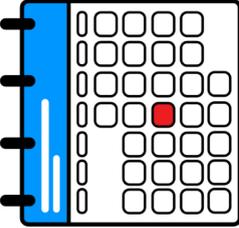
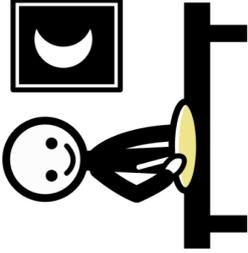
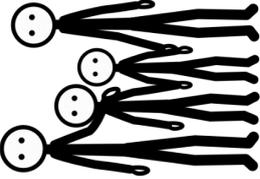
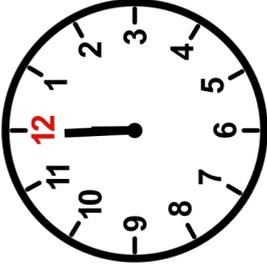
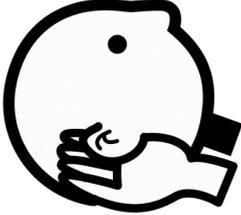
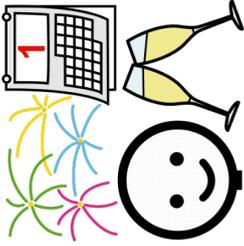
## ALLEGATO 2: STORIA SOCIALE DI NATALE

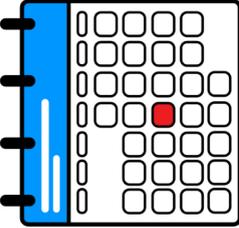
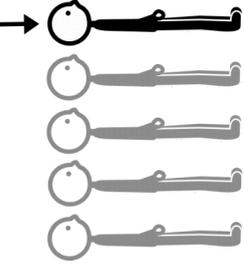
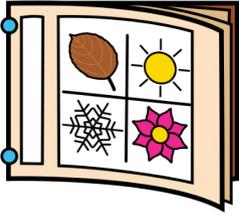
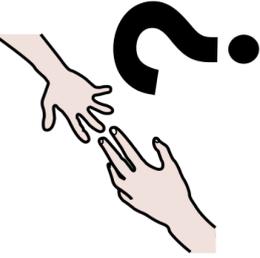
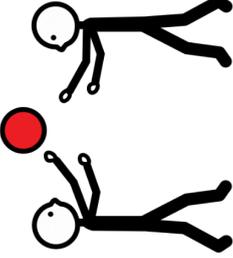
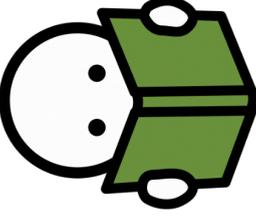
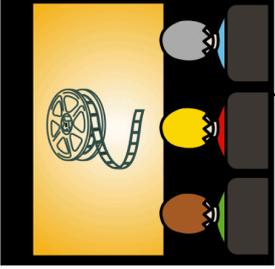
 <p>A DICEMBRE</p>	 <p>È NATALE</p>	 <p>NON C'È SCUOLA</p>	 <p>È TEMPO DI VACANZE</p>	
 <p>COSA FACCIAMO?</p>	 <p>A NATALE?</p>			

 <p>IL</p>	<p>24</p> <p>24</p>	 <p>CENIAMO</p>	 <p>CON LA FAMIGLIA</p>	
 <p>DOBBIAMO GIOCARE</p>	 <p>E DIVERTIRCI</p>			

 <p>SE MI SENTO</p>	 <p>TRISTE O ARRABBIATO</p>	 <p>LO DICO</p>	 <p>ALLA MIA FAMIGLIA</p>	
 <p>VADO A LETTO</p>	 <p>PRESTO</p>	 <p>PER RICEVERE I REGALI</p>		

 <p>IL</p>	<p><b>25</b></p> <p>25</p>	 <p>APRIAMO I REGALI</p>	 <p>PRANZIAMO</p>	 <p>CON LA FAMIGLIA</p>
 <p>IL</p>	<p><b>31</b></p> <p>31</p>	 <p>È L'ULTIMO</p>	 <p>GIORNO DELL'ANNO</p>	

 <p>IL</p>	<p>31</p> <p>31</p>	 <p>CENIAMO</p>	 <p>CON LA FAMIGLIA</p>	
 <p>A MEZZANOTTE</p>	 <p>SENTIAMO</p>	 <p>LE CAMPANE</p>	 <p>BUON ANNO NUOVO</p>	

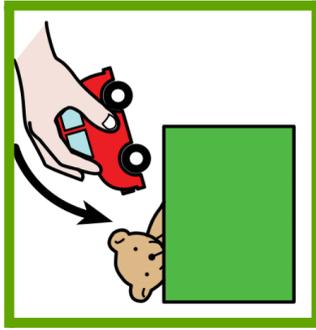
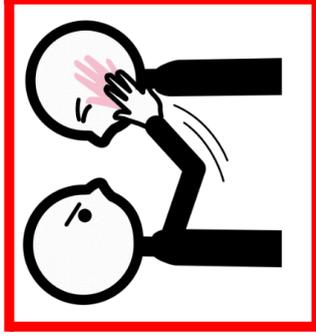
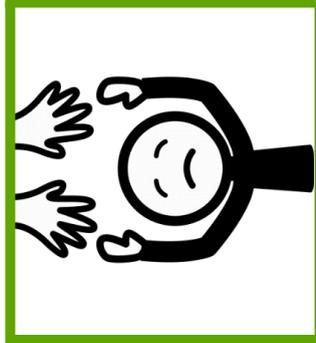
	<h1>1</h1>			
<p>IL</p> 		<p>DI GENNAIO</p> 	<p>È IL PRIMO</p> 	<p>GIORNO DELL'ANNO</p> 

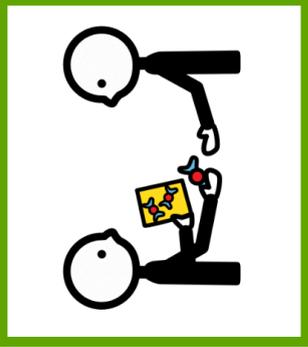
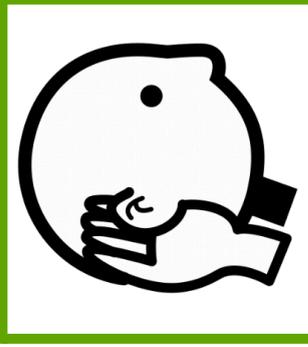
### ALLEGATO 3: REGOLE

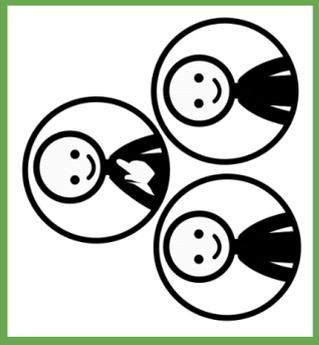
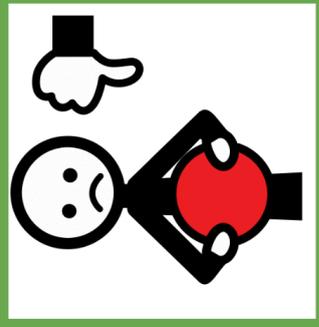
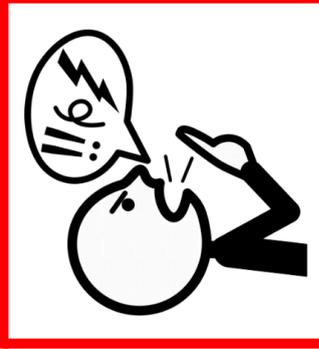
#### ISTRUZIONI:

- Stampare e posizionare a casa in un luogo visibile ed accessibile per il bambino.
- Ricordare quale comportamento si vuole cambiare quando accade (in rosso) e presentare un'alternativa (in verde).

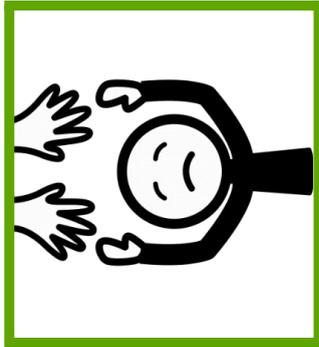
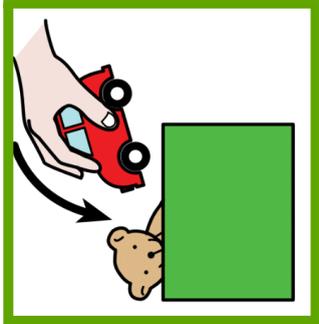
## REGOLE DELLA CASA

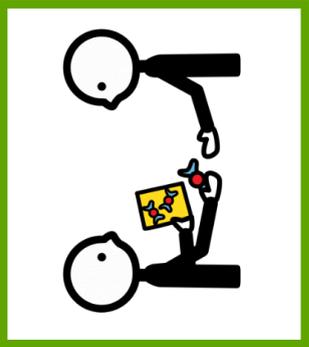
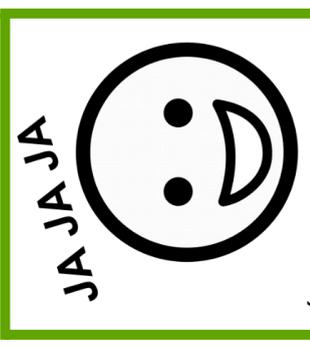
		NO	
SÌ		 <p><b>RACCOGLIERE I GIOCHI</b></p>	 <p><b>PICCHIARE</b></p>
 <p><b>CHIEDERE AIUTO</b></p>	 <p><b>GRIDARE</b></p>		

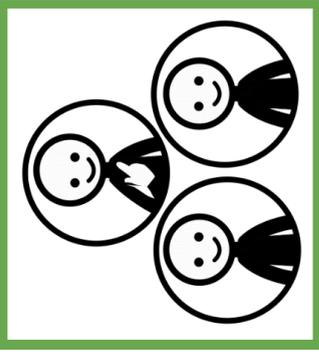
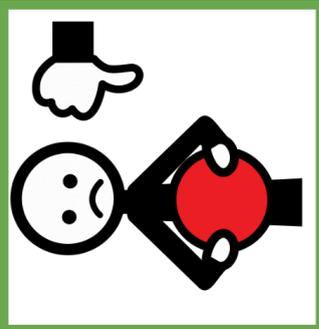
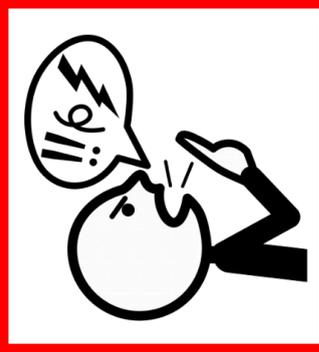
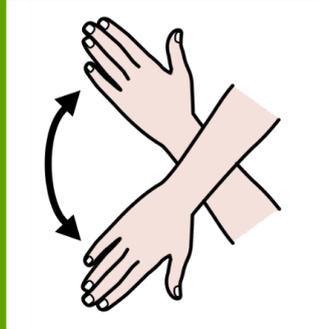
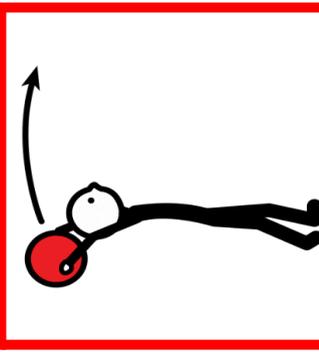
 <p><b>CONDIVIDERE</b></p>	 <p><b>ASCOLTARE</b></p>	 <p><b>CALCIARE</b></p>	 <p><b>SPINGERE</b></p>
 <p><b>DIVERTIRSI</b></p>	 <p><b>RIDERE DI GUSTO</b></p>	 <p><b>GRAFFIARE</b></p>	 <p><b>MORDERE</b></p>

			
<b>ASPETTARE IL PROPRIO TURNO</b>	<b>DIRE NON VOGLIO-NON MI PIACE</b>	<b>ARRABBIARSI</b>	<b>INSULTARE</b>

## REGOLE DEL GIOCO

SÌ		NO	
	<b>CHIEDERE AIUTO</b>		<b>PICCHIARE</b>
	<b>RACCOGLIERE I GIOCHI</b>		<b>GRIDARE</b>

 <p><b>CONDIVIDERE</b></p>	 <p><b>ASCOLTARE</b></p>	 <p><b>CALCIARE</b></p>	 <p><b>SPINGERE</b></p>
 <p><b>DIVERTIRSI</b></p>	 <p><b>RIDERE DI GUSTO</b></p>	 <p><b>GRAFFIARE</b></p>	 <p><b>MORDERE</b></p>

 <p><b>ASPETTARE IL PROPRIO TURNO</b></p>	 <p><b>DIRE NON VOGLIO-NON MI PIACE</b></p>	 <p><b>ARRABBIARSI</b></p>	 <p><b>INSULTARE</b></p>
 <p><b>CHIEDERE "POSSO AIUTARTI"?</b></p>	 <p><b>SMETTERE QUANDO CE LO CHIEDONO</b></p>	 <p><b>ROMPERE</b></p>	 <p><b>LANCIARE GLI OGGETTI</b></p>



Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

---

## ALLEGATO 4: DIARIO DI BORDO

### ISTRUZIONI

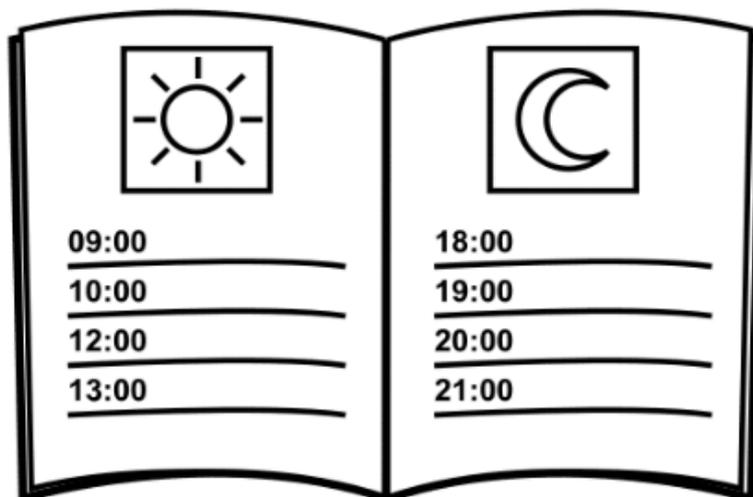
- a) Stampare la copertina.
- b) Stampare le successive due pagine tante volte quanto necessario.
- c) Stampare le immagini a seconda dell'attività da svolgere ogni giorno e ritagliarle.
- d) Incollare o scrivere nel diario quale giorno è e quali attività sono state svolte.

Si può anche stampare una sola copia, plastificarla e applicare dei materiali adesivi al diario, alle immagini, o ad entrambi a seconda del materiale scelto (velcro, adesivo riutilizzabile ecc), modificando ogni volta l'attività e il giorno della settimana.



---

# DIARIO DI



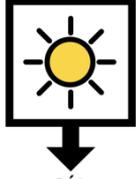
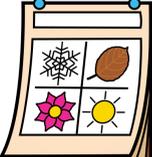
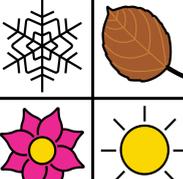
(FOTOGRAFIA)



Co-funded by  
the European Union

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

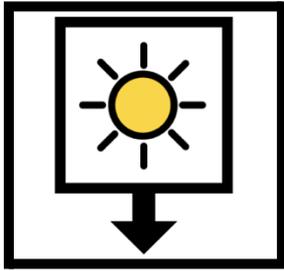
 DÍA	<p>OGGI È (GIORNO)</p>	 NÚMERO	<p>NUMERO</p>
 MES	<p>MESE</p>		
	<p>ANNO</p>		
	<p>SIAMO IN</p>		
	<p>IL TEMPO È</p>		
	<p>MI SENTO</p>		



Co-funded by  
the European Union

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.



OGGI



IO

---

---

---

---

---



Co-funded by  
the European Union

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

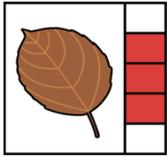
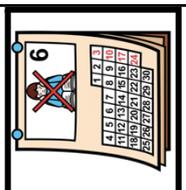
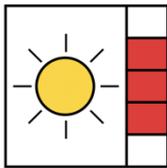
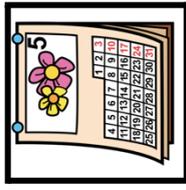
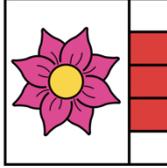
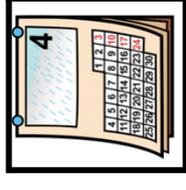
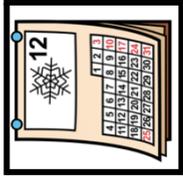
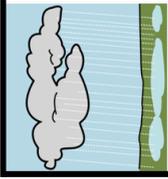
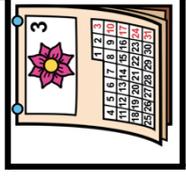
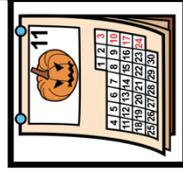
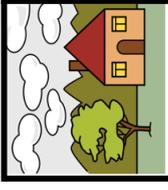
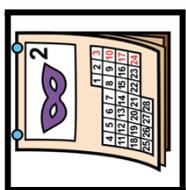
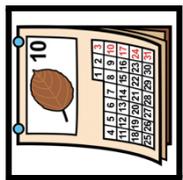
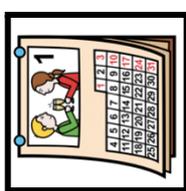
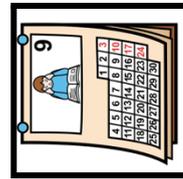
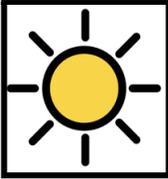
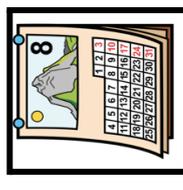
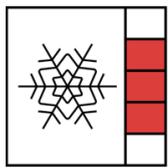
(STAMPARE QUESTE PAGINE IN BASE ALLA NECESSITÀ)



**Co-funded by  
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

	LUGLIO		AUTUNNO		CALDO
	GIUGNO		ESTATE		VENTO
	MAGGIO		PRIMAVERA		NEVE
	APRILE		DICEMBRE		PIOGGIA
	MARZO		NOVEMBRE		NUVOLOSO
	FEBBRAIO		OTTOBRE		SOLE E NUVOLE
	GENNAIO		SETTEMBRE		SOLE
	AGOSTO		INVERNO		

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KAZ2D-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.



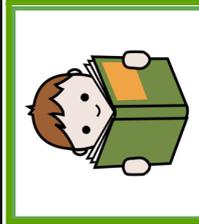
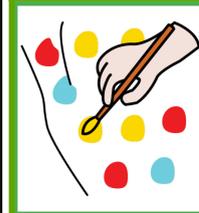
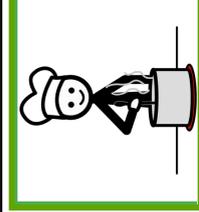
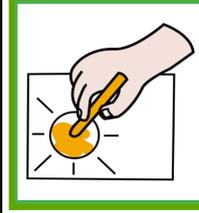
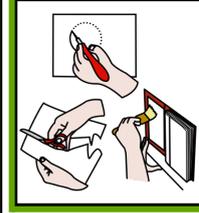
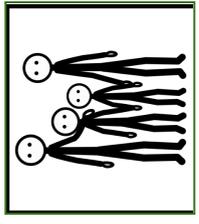
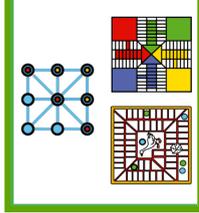
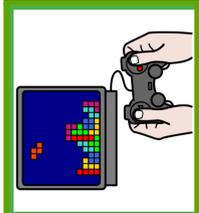
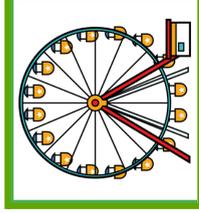
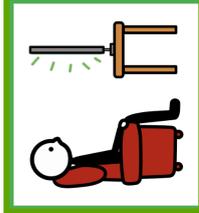
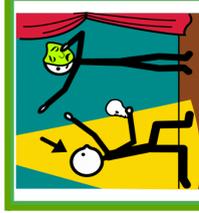
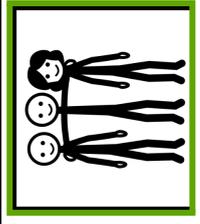
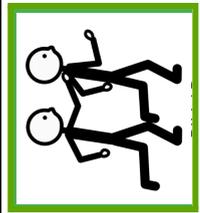
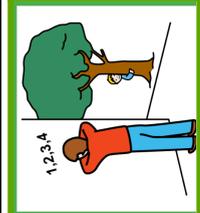
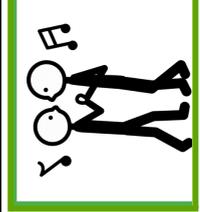
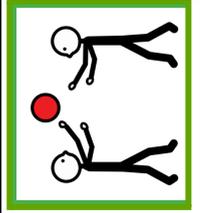
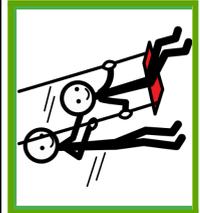


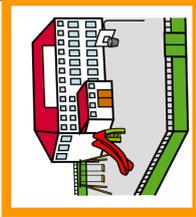
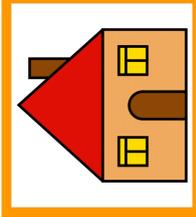
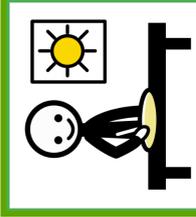
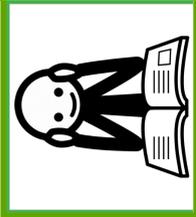
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	
2023	2024	2025					



Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

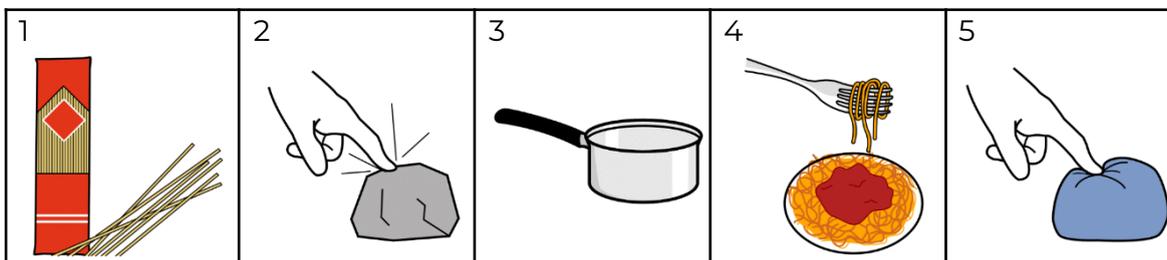
Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

	LEGGERE		RACCONTARE UNA STORIA		DIPINGERE		CUCINARE		COLORARE		CANTARE		ATTIVITÀ MANUALE		PUZZLE
	FAMIGLIA		GIOCHI DA TAVOLO		VIDEOGIOCHI		COSTRUZIONI		FIERA		GUARDARE LA TV		ANDARE AL CINEMA		ANDARE A TEATRO
	AMICI		GIOCARE A RINCORRERSI		NASCONDINO		BALLARE		GIOCARE		DONDOLARE		PUPAZZO DI NEVE		CORRERE

	PORTARE A PASSEGGIO IL CANE		FARE COMPERE		SCUOLA		CASA		PARCO GIOCHI		ANDARE IN BICICLETTA		ASCOLTARE LA MUSICA		TRAVESTIRSI
	PRANZARE		CENARE		DORMIRE		SVEGLIARSI		VESTIRSI		FARE LA DOCCIA		RIFARE IL LETTO		STUDIARE

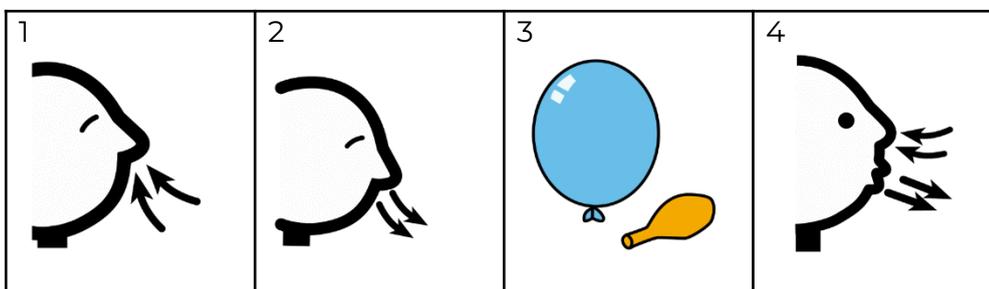
## ALLEGATO 5: PITTOGRAMMI ASSOCIATI ALLE TECNICHE DI RILASSAMENTO

### Tecnica degli Spaghetti:



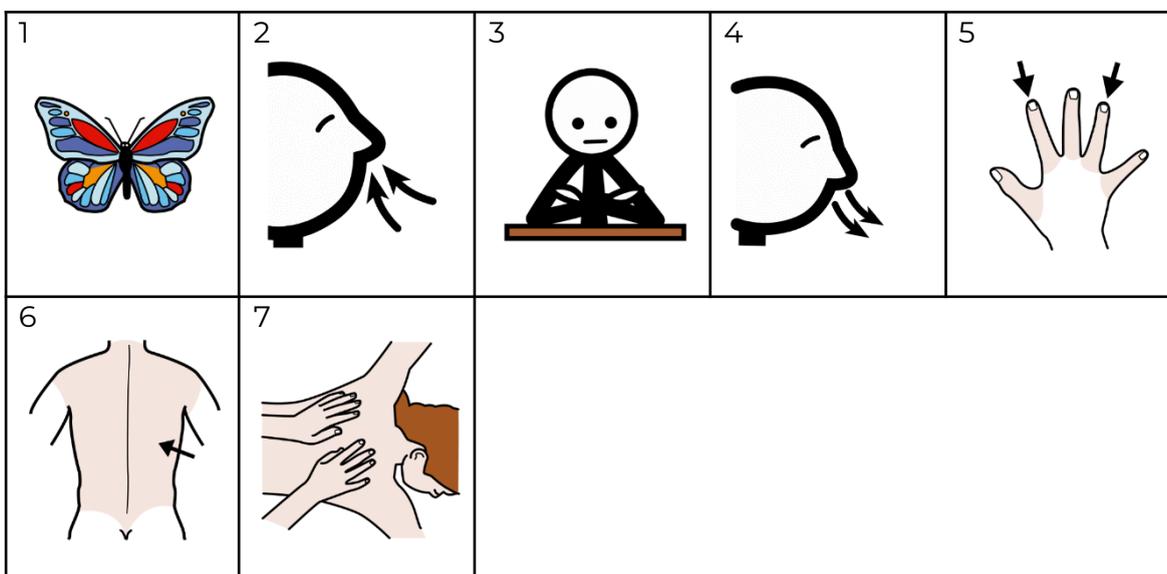
"SIAMO SPAGHETTI DURI, COME UN SASSO; CI SCALDIAMO, E DIVENTIAMO MORBIDI".

### Tecnica del palloncino:



"FACCIAMO UN RESPIRO, CI GONFIAMO COME UN PALLONCINO, E RILASCIAMO L'ARIA PER SGONFIARCI".

### Tecnica della farfalla:



"FACCIAMO UN RESPIRO PER VOLARE COME UNA FARFALLA, INCROCIAMO LE BRACCIA MENTRE ESPIRIAMO, E MASSAGGIAMO LA SCHIENA CON LE DITA".

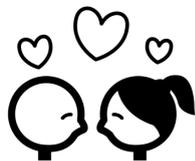


Co-funded by  
the European Union

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

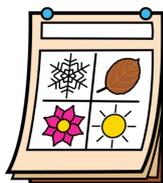
## ALLEGATO 6: PITTOGRAMMI PER SCRIVERE LA LETTERINA A BABBO NATALE E/O ALLA BEFANA



CARO



BABBO NATALE



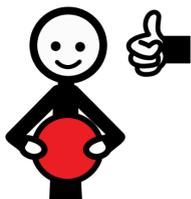
QUEST'ANNO



SONO STATO



BRAVO



...

VORREI CHE MI REGALASSI...

---

---

---



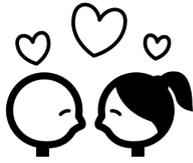
GRAZIE



Co-funded by  
the European Union

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

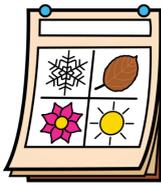
Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.



CARA



BEFANA



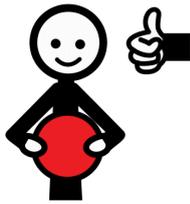
QUEST'ANNO



SONO STATO



BRAVO



VORREI CHE MI REGALASSI...



...

---

---

---



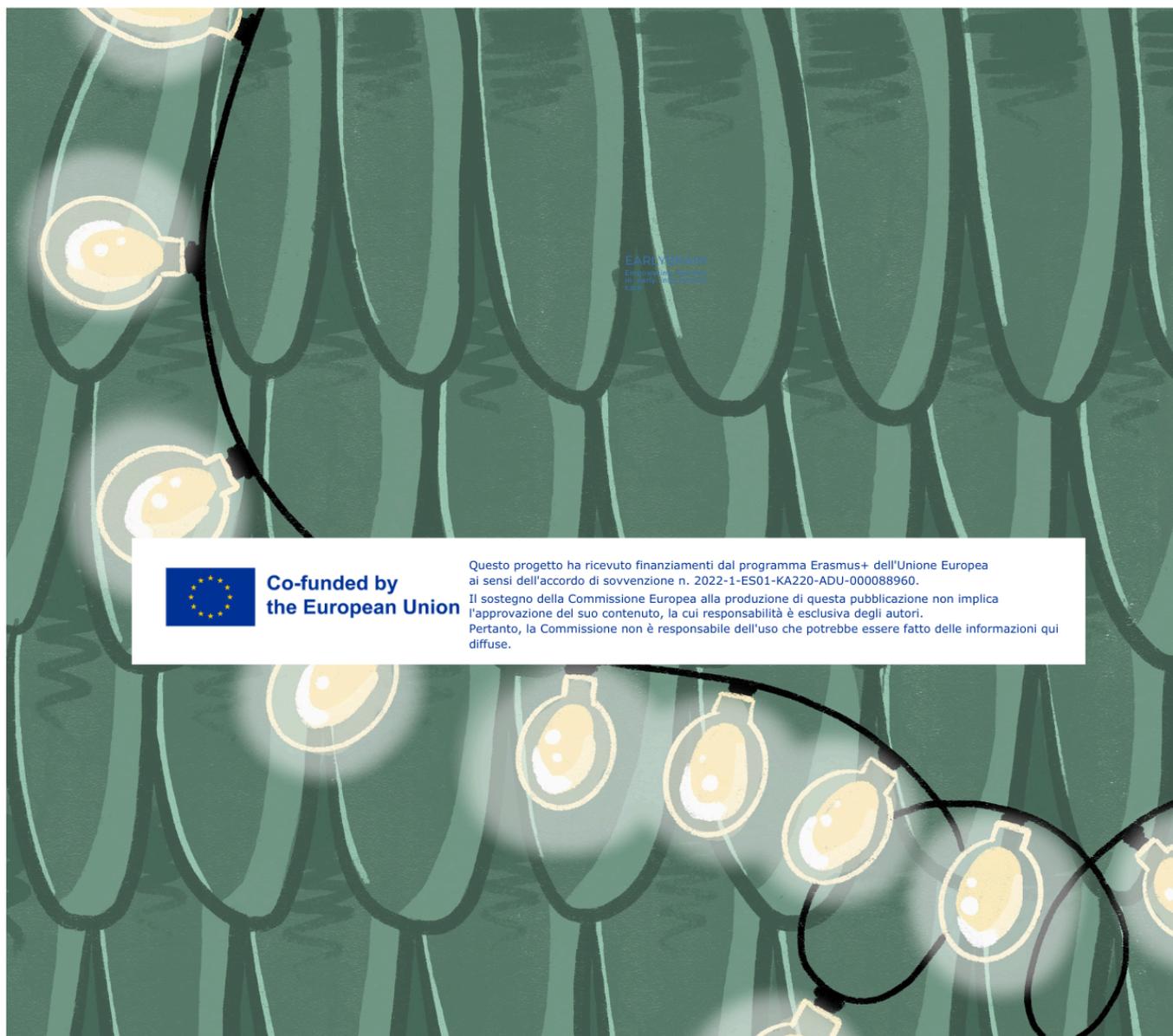
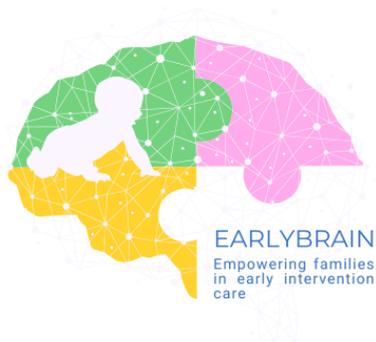
GRAZIE



Co-funded by  
the European Union

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.



**Co-funded by  
the European Union**

Questo progetto ha ricevuto finanziamenti dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea ai sensi dell'accordo di sovvenzione n. 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960. Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non implica l'approvazione del suo contenuto, la cui responsabilità è esclusiva degli autori. Pertanto, la Commissione non è responsabile dell'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni qui diffuse.

