

# Sentieri di Pace

Ecco alcuni **esercizi pratici** che genitori e insegnanti possono sperimentare per promuovere l'**educazione emotiva** e il **tema della pace** con bambini e ragazzi :

## 1. Il Barattolo della Pace

◆ **Obiettivo:** Aiutare i bambini a riconoscere e apprezzare gesti di pace nella loro quotidianità.

◆ **Materiali:** Un barattolo, bigliettini di carta, penne/matite.

◆ **Attività:**

- Ogni giorno, ogni bambino (o studente) scrive su un bigliettino un gesto di pace che ha compiuto o visto fare a qualcun altro.
  - Si leggono i bigliettini insieme a fine settimana per riflettere sui piccoli atti di gentilezza e armonia.
- 

## 2. La Scatola delle Emozioni

◆ **Obiettivo:** Allenare i bambini a riconoscere e gestire le emozioni in modo pacifico.

◆ **Materiali:** Una scatola con cartoncini colorati (ogni colore rappresenta un'emozione).

◆ **Attività:**

- I bambini scelgono un cartoncino e raccontano un episodio in cui hanno provato quell'emozione.
  - Si riflette su come l'hanno gestita e su strategie pacifiche per affrontarla.
- 

## 3. Il Cerchio della Pace

◆ **Obiettivo:** Creare uno spazio sicuro di ascolto e condivisione.

◆ **Materiali:** Nessuno, solo uno spazio tranquillo.

◆ **Attività:**

- Tutti si siedono in cerchio e condividono esperienze in cui hanno vissuto situazioni di conflitto o momenti di pace.
  - Le regole: si parla uno alla volta, nessuno viene giudicato, si pratica l'ascolto attivo.
-

#### 4. L'Albero dei Conflitti Risolti

◆ **Obiettivo:** Mostrare come i conflitti possono trasformarsi in occasioni di crescita.

◆ **Materiali:** Un cartellone con un grande albero disegnato, foglietti a forma di foglie.

◆ **Attività:**

- Ogni bambino scrive un conflitto che ha vissuto e come è stato risolto in modo pacifico.
- Le foglie vengono attaccate all'albero per mostrare che ogni problema risolto rende l'albero (e la comunità) più forte.

---

#### 5. Il Diario della Gratitudine e della Pace

◆ **Obiettivo:** Stimolare la consapevolezza su ciò che genera serenità e connessione.

◆ **Materiali:** Un quaderno per ciascun bambino.

◆ **Attività:**

- Ogni giorno si scrivono tre cose per cui si è grati e un gesto di pace fatto o ricevuto.
- Settimanalmente, si condivide qualche pensiero in gruppo per ispirare gli altri.

