

LA KIP CREW IMPARA A CONOSCERE I SENTIMENTI: SENSO DI COLPA E DI VERGOGNA

DISCUTONO ANCHE DI COME RENDERE I SENTIMENTI
PIÙ INTENSI UN PO' MENO FORTI.
C'È BISOGNO DEL TUO AIUTO!



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia



**Soca, Waaba, Tuka e Maco parlano del
senso di colpa e della vergogna.**

**Mi sento in colpa quando infrango
una regola o ferisco qualcuno
inavvertitamente.**



**Il senso di colpa è un sentimento
importante perché mi aiuta a fare
meglio la prossima volta!**



**Il senso di colpa e la vergogna
possono farmi sentire un peso al
cuore e un nodo allo stomaco.**



**La vergogna mi fa sentire come se
fossi cattivo o un fallito; quindi, mi
comporto come se indossassi una
maschera che nasconde i miei veri
sentimenti.**



**Quando mi vergogno, voglio
nascondermi e non farmi più
trovare. Ho paura che gli altri
pensino male di me.**



Aiutiamo la Kip Crew!

Prima di iniziare, rifletti un attimo sul senso di colpa e sulla vergogna.

Il senso di colpa è un sentimento che ci fa pensare: “Ehi, ho commesso un errore. Adesso mi sento in colpa. Facciamo qualcosa per rimediare”. La vergogna è un sentimento che ci fa pensare: “Ho commesso un errore, quindi sono una persona cattiva. C'è qualcosa che non va in me”. Qualcun altro potrebbe farci sentire in colpa o farci provare vergogna anche se non è stata colpa nostra.

Disegna una situazione in cui qualcuno si sente in colpa o prova vergogna. Forse ha commesso un errore, infranto una regola o fatto soffrire qualcuno.



La Kip Crew sta giocando insieme a un gioco di parole su un dispositivo in condivisione.

Ci stiamo divertendo tantissimo insieme!



Soca si arrabbia quando deve lasciare giocare Waaba. Urla qualcosa di sgarbato agli altri... ma poi si vergogna immediatamente.

Waaba si sente triste dopo aver sentito quel commento sgarbato.

Non avrei dovuto farlo.



Maco ricorda ai membri del Kip Crew di essere gentili gli uni con gli altri:

Cerchiamo di essere gentili. È solo un gioco!



Soca si sente in colpa, ma fa un respiro profondo e dice:

Mi dispiace di aver usato parole poco gentili.



La Kip Crew prosegue a giocare insieme felicemente!

Va tutto bene, Soca. Tutti commettiamo degli errori.



Grazie per esserti scusato, Soca!



Usciamo a giocare tutti insieme!



I CONSIGLI DELLA KIP CREW PER RIDURRE UN PO' IL SENSO DI COLPA E LA VERGOGNA



Se Tuka si sente in colpa,
ripete a se stessa:

Tutti commettono degli errori a volte.
Sono comunque una brava persona e posso
riprovarci la prossima volta.

Se Maco ha un segreto che
lo fa vergognare, ne parla con
un adulto di cui si fida.





Quando Soca si vergogna, chiude gli occhi e finge di trovarsi in un luogo dove si sente tranquillo e al sicuro.



Waaba guida gli altri membri della Kip Crew:

Se qualcuno mi fa sentire in imbarazzo o mi fa stare male, ne parlo con un adulto di cui mi fido e immagino di alzare uno scudo anti-vergogna! Il mio scudo immaginario mi protegge dalle cattiverie e dalle parole offensive.



GIOCHIAMO CON LA KIP CREW!

Ritaglia i personaggi della Kip Crew a pagina 8. Incollali su un foglio di carta. Disegna una situazione in cui uno o più personaggi si sentono in colpa o provano vergogna. Forse hanno commesso un errore o qualcun altro li ha fatti sentire in colpa o provare vergogna anche se non era colpa loro.

Ricorda alla Kip Crew che è normale commettere errori. Tutti sbagliano ogni tanto! Si può imparare dagli errori e c'è sempre un modo per rimediare.

Se qualcuno prova senso di colpa o vergogna, ricordagli che può parlare con un adulto di fiducia che lo ascolterà e lo aiuterà.

La Kip Crew augura a tutti i bambini un buon divertimento!



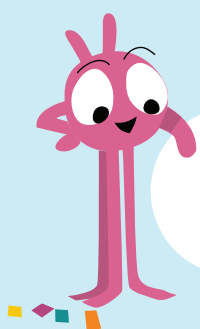




FRASI POSITIVE DA DIRE A ME STESSO/A

Ecco alcune frasi positive che puoi dirti quando ti senti in colpa o provi vergogna. Scegli le tue tre frasi preferite con l'aiuto di un adulto o da solo/a e cerchiiale. Se vuoi, puoi scriverle su un foglio separato, colorarle o persino trasformarle in un bel disegno.

Quando provi sentimenti difficili, ricordati di ripeterti queste frasi. Ti aiuteranno ad alleviare un po' il senso di colpa o la vergogna.



Vado bene così
come sono.

Tutti commettono errori.

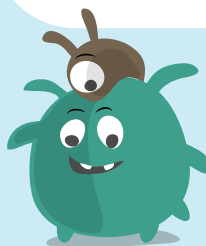


Sono gentile.
Sono coraggioso/a.

Sto facendo del mio meglio
e questo è sufficiente.



Le emozioni intense vanno e
vengono proprio come le
nuvole nel cielo.



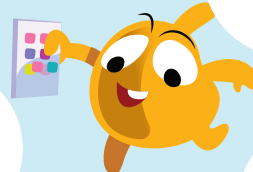
Gli sbagli mi aiutano a crescere. Sto
imparando qualcosa di importante.



Sono un bravo amico /
una brava amica.



Anche gli adulti
commettono errori.



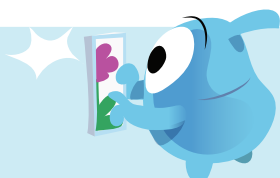
Non è colpa mia. A volte gli altri mi
fanno sentire in colpa o mi fanno
vergognare anche se non ho fatto
nulla di male.

Io sono importante.



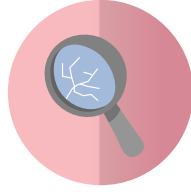
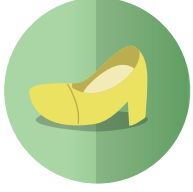
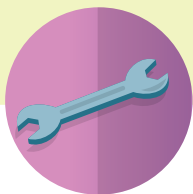
Se mi sento
triste, posso
parlarne con un
adulto di cui
mi fido.

Se faccio soffrire qualcuno,
chiedo scusa. La prossima
volta cercherò di fare
meglio.



TROVA GLI OGGETTI

Aiuta la Kip Crew a trovare gli oggetti smarriti
dell'immagine qui sotto.



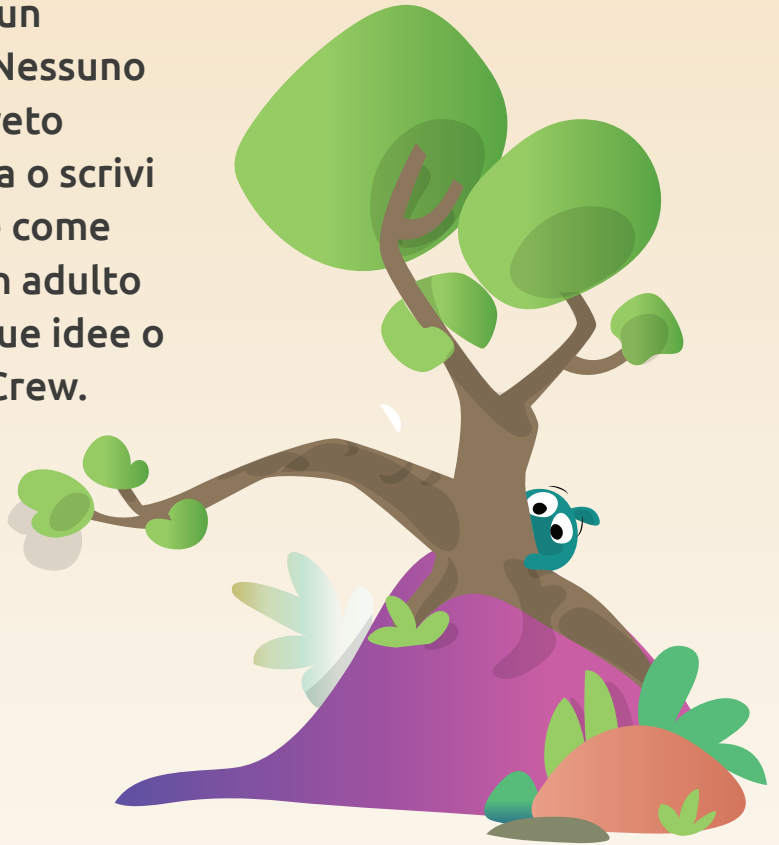
Colora l'immagine. In questa immagine, Maco e Waaba stanno discutendo su cosa li aiuta ad alleviare un po' i sentimenti di colpa e vergogna. Maco condivide con Waaba i consigli tratti dal suo diario dei sentimenti. Mentre colori, puoi ascoltare musica rilassante che ti mette a tuo agio e ti rende felice.





C'È BISOGNO DEL TUO AIUTO!

Questa piccola creatura ha un segreto di cui si vergogna. Nessuno sa del peso che questo segreto rappresenta per lei. Disegna o scrivi come potresti confortarla e come potrebbe farsi aiutare da un adulto di cui si fida. Puoi usare le tue idee o seguire i consigli della Kip Crew.



Questo libretto è adatto a bambini dai 5 ai 9 anni. I bambini possono utilizzarlo da soli o con l'aiuto di un adulto. La storia e le attività proposte offrono ai bambini l'opportunità di riflettere sul senso di colpa e sulla vergogna. L'adulto ha il compito di ascoltare e aiutare il bambino ad affrontare eventuali preoccupazioni relative all'argomento trattato. È importante che i bambini imparino che tutti i sentimenti sono importanti. È altrettanto fondamentale che sappiano cosa fare quando un determinato sentimento li opprime. Ogni bambino merita cura e supporto da parte di adulti responsabili.

Scopri altri materiali sulle emozioni e sulla sicurezza digitale nella sezione "Resources" del sito della nostra NGO Protect Children!



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia

