



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Nome .....



## I diritti dei bambini e la salute mentale

Scheda di lavoro – 2° Ciclo

### Introduzione ai diritti dei bambini – Per l'insegnante



#### **Il diritto a uno sviluppo sano (art. 6): Il tuo diritto a diventare grande**

L'unicorno si sveglia agitato e triste. L'unicorno dice: «Ho fatto un brutto sogno». È spaventato. Non si sente bene. L'unicorno ha bisogno di essere rassicurato. Per fortuna, l'unicorno grande dice: «Va tutto bene, c'è sempre qualcuno per te». Come l'unicorno, anche tu puoi avere momenti di tristezza o di paura; è normale e hai il diritto di dirlo a un adulto. Gli adulti sono lì per rassicurarti e proteggerti. Tutti i bambini a volte hanno paura e si sentono male. Gli adulti sono lì per rassicurarti e per trovare una soluzione adatta per te. Ma non dimenticarti che hai il diritto di chiedere aiuto quando non ti senti bene.

Tutti i bambini del mondo hanno questo diritto;  
è un diritto importante per sentirsi bene con sé stessi.

#### **Il diritto di imparare a esprimere la propria personalità e i propri talenti! (art. 29, al. 1)**

L'unicorno dice: «Non sono bravo a scrivere». L'unicorno si sente triste perché non riesce a scrivere bene. Si sente in difficoltà e demoralizzata.

Ma non importa, l'unicorno ha molti altri talenti. Il suo amico unicorno gli dice: «Non importa, puoi condividere i tuoi sentimenti con immagini, canzoni o muovendo il corpo». Anche tu, come l'unicorno, se non riesci a fare qualcosa, non importa, puoi condividere le tue idee in altri modi. È un tuo diritto!

A scuola dovresti anche imparare a sviluppare i tuoi talenti e le tue capacità. Devi scoprire cosa ti piace fare per sentirti bene con te stesso. È un tuo diritto! Ma non dimenticate che siamo tutti diversi: a tutti piacciono cose diverse. L'importante è che ci rispettiamo tutti, in modo da poter vivere insieme con le nostre differenze e scoprire ciò che ci piace. Nessuno deve essere escluso per questo.

#### **Diritto alla protezione dalla violenza (art. 19)**

L'unicorno si preoccupa di chi si prende cura di lui. Gli amici dell'unicorno gli spiegano: «Gli adulti devono badare alla nostra sicurezza». Devi sapere che, come l'unicorno, gli adulti devono badare alla tua sicurezza. È importante. Non devi essere in pericolo. È un tuo diritto! Gli adulti sono al tuo fianco perché tu non sia in pericolo.

Tutti i bambini del mondo hanno questo diritto;  
è un diritto importante per sentirsi bene con sé stessi.

#### **Il diritto alla partecipazione: il diritto di dire ciò che pensi (art. 12)**

L'unicorno alza la mano e dice: «Voglio dire qualcosa». Quando l'unicorno sente il bisogno di parlare, c'è sempre qualcuno pronto ad ascoltare. E questo è importante. Come l'unicorno, anche tu puoi dire quello che pensi ed esprimere quello che provi. Gli adulti a scuola, a casa e i tuoi amici devono ascoltarti e prenderti sul serio, lasciandoti parlare se ti senti di dire qualcosa. È un tuo diritto!

Tutti i bambini del mondo hanno questo diritto;  
è un diritto importante per sentirsi bene con sé stessi.

#### **Il diritto al tempo libero: il diritto di giocare e partecipare liberamente alla vita culturale (art. 31)**

L'unicorno è tutto contento e dice: «È ora di giocare, cosa facciamo?» Il suo amico dice: «Mi piace cantare, qual è il tuo gioco preferito?» Come l'unicorno, anche tu puoi giocare e divertirti. È importante divertirsi, giocare con gli amici. È importante per la salute mentale. A scuola o a casa, hai il diritto di giocare.

Tutti i bambini del mondo hanno questo diritto;  
è un diritto importante per sentirsi bene con sé stessi.



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant: tu connais?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Nome .....



## I diritti dei bambini e la salute mentale

Scheda di lavoro – 2° Ciclo

Non sono bravo a scrivere.



Non importa, puoi condividere  
i tuoi sentimenti con immagini,  
canzoni o muovendo il corpo.



Va tutto bene,  
c'è sempre  
qualcuno per te.



Ho fatto un  
brutto sogno.



È ora di giocare,  
cosa facciamo?



Mi piace cantare  
e ballare.  
Qual è il tuo gioco  
preferito?





**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant : tu connais ?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

Nome .....



**I diritti dei bambini e la salute mentale**

Scheda di lavoro – 2° Ciclo





## Test dello Stress



| A livello fisico              | Sì | In parte | No |
|-------------------------------|----|----------|----|
| Ho sudato durante l'esercizio |    |          |    |
| Mi sentivo teso               |    |          |    |
| Avevo mal di testa            |    |          |    |
| Le mie mani erano sudate      |    |          |    |
| Mi sono morso le unghie       |    |          |    |
| Il mio stomaco era agitato    |    |          |    |
| Avevo ...                     |    |          |    |



| A livello psichico, mentale                        | Sì | In parte | No |
|----------------------------------------------------|----|----------|----|
| Non pensavo comunque di poterlo fare               |    |          |    |
| Di tanto in tanto ero disperato                    |    |          |    |
| Ero nervoso                                        |    |          |    |
| Ho avuto difficoltà a concentrarmi                 |    |          |    |
| Ho trovato la pressione del tempo molto sgradevole |    |          |    |
| Ad un certo punto, ho rinunciato                   |    |          |    |
| Io ...                                             |    |          |    |



**Die Kinderrechte: Kennst du sie?**  
**Les droits de l'enfant : tu connais ?**  
**Diritti dell'infanzia: li conosci?**

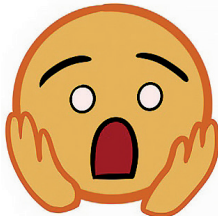
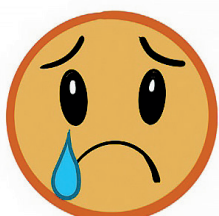
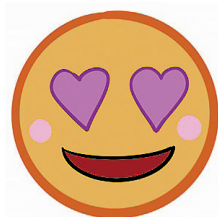
Nome .....



**I diritti dei bambini e la salute mentale**

Scheda di lavoro 3 – 2° Ciclo



|                                                                                     |                                  |                                                                                     |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|    | Sono arrabbiato/a                |    | Sono disgustato/a                |
|    | Sono annoiato/a                  |    | Sono sorpreso/a                  |
|   | Non sono sicuro/a di me stesso/a |   | Sono orgoglioso/a di me stesso/a |
|  | Ho paura                         |  | Sono triste                      |
|  | Ho fiducia in me stesso/a        |  | Sono felice                      |
|  | Sono innamorato/a                |  | Mi vergogno                      |



**Die Kinderrechte:** Kennst du sie?  
**Les droits de l'enfant:** tu connais?  
**Diritti dell'infanzia:** li conosci?

Nome .....



I diritti dei bambini e la salute mentale

Scheda di lavoro 4 – 2° Ciclo

## Consigli e suggerimenti per un ambiente sano in classe

Nome:

| Situazione                                                                             | Cosa possono fare la persona in questione? | Cosa può fare la classe? |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|
| Ho preso una brutta nota e ora ho paura di dirlo a casa.                               |                                            |                          |
| Non sono amico di nessuno della mia classe, quindi mi sento escluso/a e solo/a.        |                                            |                          |
| Spesso mi sento triste e solo/a.                                                       |                                            |                          |
| Mi sento come se tutti gli altri fossero migliori, più belli e più intelligenti di me. |                                            |                          |
| Spesso vengo scelto/a per ultimo nelle attività di gruppo e questo mi fa male.         |                                            |                          |
| La quantità di compiti mi pesa e a volte non riesco nemmeno ad addormentarmi.          |                                            |                          |
| Mi piacerebbe avere un migliore amico/amica.                                           |                                            |                          |
| Mi piacerebbe essere come gli altri, spesso mi sento un estraneo.                      |                                            |                          |