



# Semi di amore verso sé stessi

*Albi illustrati e spunti per lavorare sull'autostima*

## IL MESE DELL'AMORE

Febbraio è il mese in cui si celebra San Valentino, una ricorrenza che spesso viene associata all'amore romantico. Supermercati e negozi si riempiono di cuori e cioccolatini. Ma se ampliamo lo sguardo? Se trasformassimo questa occasione in un momento per parlare dell'amore più importante, quello verso sé stessi? A scuola, è fondamentale educare i bambini e le bambine al riconoscimento delle proprie emozioni, alla loro accettazione e all'importanza di volersi bene.

Ma da dove partire? Bastano cuori di carta e biglietti? Oppure possiamo trasformare San Valentino in un momento per riflettere su ciò che significa amare e rispettare sé stessi e gli altri?

## IL BUON ESEMPIO

Come insegnanti, ogni giorno siamo un modello per i nostri alunni e le nostre alunne. Se dimostriamo rispetto per noi stessi, se diamo valore ai nostri pensieri e alle nostre emozioni, trasmettiamo un messaggio potente: anche loro meritano lo stesso rispetto. Non si tratta solo di insegnare a leggere e scrivere, ma di accompagnarli in un percorso di crescita emotiva.

Quante volte ci troviamo a consolare un bambino che si sente insicuro o a incoraggiare una bambina che ha paura di sbagliare? In quei momenti, è fondamentale agire con empatia e cura, mostrando che ogni emozione è valida e che il rispetto per sé stessi inizia dall'accettazione delle proprie fragilità. L'amore verso sé stessi non è egoismo, ma un seme che, una volta piantato, crescerà forte e sano, dando vita a relazioni più equilibrate e rispettose.

## ALBI ILLUSTRATI

Le storie hanno un potere unico: riescono a parlare al cuore di bambini e bambine con semplicità e profondità. Leggere insieme un albo illustrato può essere un punto di partenza per dialogare sull'amore verso sé stessi e sulle emozioni che ci abitano.

Dopo la lettura, è importante creare uno spazio per condividere pensieri, sensazioni ed esperienze. Parlare apertamente delle emozioni aiuta i bambini e le bambine a sentirsi compresi e accettati.

Il passaggio successivo è sicuramente un compito di scrittura, per far sì che ciascuno possa far sentire la propria voce. Un albo interessante da cui partire è "*Il mio cuore - Corinna Luyken*".

Attraverso il processo di ricalco, possiamo chiedere agli alunni e alle alunne di esplorare il proprio sentire e dar vita ad un testo profondo che parli di loro.

## PICCOLI SPUNTI

Parlo di mè: proponiamo ai bambini e alle bambine di scrivere su bigliettini le cose che apprezzano di sé stessi: un talento, un tratto del carattere, un gesto gentile fatto di recente. Ogni giorno si può leggere un biglietto e riflettere insieme sull'importanza di riconoscere il proprio valore.

L'angolo delle poesie. Creare in classe un piccolo spazio dove mettere libri di poesie e stampe di poesie che vanno ad approfondire come ci si sente. I bambini e le bambine hanno bisogno di leggere buona letteratura per potersi riconoscere nelle parole e nelle sensazioni.

Lo specchio delle parole belle. In classe, si può creare uno spazio con uno specchio dove ogni bambino, guardandosi, legge una frase positiva scritta da un compagno. "Sei unico e speciale", "Hai un sorriso che illumina": parole semplici, ma dal grande impatto.



# News

Ogni gesto, ogni parola, ogni attività che proponiamo a scuola è un seme che piantiamo nel cuore dei nostri alunni e delle nostre alunne. Seminare amore verso sé stessi significa aiutarli a crescere più sicuri, più empatici e più capaci di affrontare le sfide della vita. Spetta a noi, con il nostro esempio e il nostro impegno quotidiano, accompagnarli in questo viaggio.

"Amare se stessi è l'inizio di una storia d'amore lunga tutta la vita."  
Oscar Wilde