Premessa e Obiettivi Questo laboratorio di circa 90 minuti accompagna ragazze e ragazzi nell'esplorazione delle dinamiche emotive e relazionali, offrendo strumenti per distinguere un legame sano ed equilibrato da uno disfunzionale. Lavorando in gruppo, si esplorano le emozioni, tracciando i confini sani e riconoscendo chi, all'interno della propria rete di relazioni, promuove benessere e serenità.

Prima parte: introduzione e lettura immersiva (20 minuti) Dopo una breve introduzione sull'idea che ha dato vita alla storia, si entra nel vivo dell'incontro con la lettura espressiva di alcuni passaggi chiave del libro *"**Come NON sposare un principe**" (Vania Scarpati, La Gru, 2026)*. Il focus è sui momenti di svolta in cui la protagonista impara ad ascoltare il proprio intuito, a riconoscere il proprio valore e a scegliere ciò che la fa stare bene.

Seconda parte: esplorazione emotiva e decodifica dei comportamenti (30 minuti)
Partendo dall'esempio della protagonista della favola, il gruppo viene guidato in un percorso che unisce la consapevolezza del proprio valore alla capacità di scegliere relazioni sane, attraverso una decodifica costruttiva:

- **I propri punti di luce e i confini personali:** prima di guardare agli altri, si guarda dentro di sé. Si invitano ragazze e ragazzi a riconoscere i propri talenti, i propri punti di luce, le passioni che danno benessere e gli spazi personali che ciascuno ha il diritto di proteggere.
- **Le "bandierine rosse" e le "bandierine verdi" (i gesti nelle relazioni)**: si passa poi a osservare come ci si comporta insieme agli altri. Si impara a distinguere i "campanelli d'allarme" (gli atteggiamenti che limitano la nostra libertà, ci sminuiscono o creano isolamento) dalle "bandierine verdi", cioè i gesti concreti di ascolto, rispetto e supporto reciproco che ci fanno sentire al sicuro e liberi di esprimere la nostra natura.
- **Il vocabolario dell'affetto e della stima (le parole luminose**): dai gesti si passa al linguaggio. Si costruisce insieme alla lavagna una mappa delle parole luminose, che creano armonia — sia quelle con cui riconosciamo il nostro valore, sia quelle che scambiamo in un legame paritario e sano — a cui attingere nella fase creativa successiva.

Terza parte: laboratorio creativo (30 minuti)
Ogni partecipante disegna la propria corolla personale: ciascun petalo rappresenta i propri talenti/punti di luce, le parole che fanno stare bene, i confini che si desidera proteggere e le risorse che donano benessere.

- **Creazione di un'opera collettiva:** tutti i fiori vengono uniti su un grande cartellone che rimarrà appeso in aula come un quadro, trasformandosi in un promemoria visivo e quotidiano del diritto al rispetto e all'amore per sé.

Quarta parte: chiusura (10 minuti) Messaggio finale: l'incontro si conclude riprendendo l'immagine del fiore appena creato, per ricordare a tutta la classe che ciascuno di noi è custode

della propria corolla. Proprio come un fiore si gira verso la luce per poter sbocciare, anche noi possiamo imparare a cercare quelle relazioni che ci nutrono e rispettano i nostri spazi. Dentro ogni persona ci sono già le risorse interiori per fiorire e scrivere una storia fatta di affetto sincero, libertà, rispetto, consenso e gentilezza reciproca.

** Il presente format laboratoriale è messo gratuitamente a disposizione delle realtà associative e scolastiche, affinché possano utilizzarlo e condurlo in totale autonomia all'interno dei propri progetti sul territorio nazionale, avvalendosi del libro come strumento didattico. L'autrice Vania Scarpati e la dott.ssa Sara Balducci sono inoltre disponibili, a seconda delle possibilità, a presenziare a incontri o eventi concordati insieme.*