



ISTITUTO COMPRENSIVO "G.GALILEI"
*Scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado
ad indirizzo musicale*
VIA CAPPELLA - ARIENZO
TEL. 0823/755441 - FAX 0823-805491
e-MAIL ceic848004@istruzione.it
C.M. CEIC848004
Sito web www.scuolarienzo.gov.it

Unità Formativa "Educhiamo alle emozioni"

A.S. 2017/2018

Premessa

L'adolescenza rappresenta quella fase della crescita in cui si è più reattivi, emotivi, sensibili e vulnerabili. Una certa disregolazione emotiva è, quindi, fisiologica. Se mal gestita, potrebbe diventare patologica. Il progetto, che qui proponiamo, è rivolto a una popolazione normale ed ha l'obiettivo di aiutare tutti ad essere più padroni delle diverse situazioni di vita. Padroneggiare se stessi dipende molto dalla capacità di gestire le proprie emozioni. Questa competenza migliora: i processi decisionali; il problem solving; il pensiero critico; il pensiero creativo; la comunicazione efficace; le relazioni interpersonali; l'autoconsapevolezza; l'empatia; la gestione dello stress. Secondo una causalità circolare queste competenze a loro volta migliorano la gestione emotiva. L'intervento nelle classi, utilizzando i concetti dei moduli delle life skills, vuole promuovere, per i preadolescenti, l'acquisizione delle suddette competenze. D'altra parte, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (W.H.O., 1993), dopo una ricognizione dei programmi di educazione alle "Life Skills", ha focalizzato che queste rappresentano le abilità psicosociali utili alla promozione della salute e del benessere dei bambini e degli adolescenti, consigliandone l'inserimento nella scuola dell'obbligo.

Obiettivi

Utilizzeremo le "skills life", adattando e integrando quelle di Rathus e Miller (2014) e di Marmocchi et al (2011)-che si rifanno al progetto Life Skills dell'OMS-, con modelli di psicoterapia integrata e relazionale. Il programma è rivolto ai ragazzi e agli insegnanti di **n. 2 classi selezionate** e prevede, attraverso un attento lavoro di gruppo, l'apprendimento e la sperimentazione di nuovi modi di lavorare sulle proprie difficoltà *emotive* e sulle problematiche *comunicative e relazionali*.

L'unità formativa è finalizzata a migliorare

- **Apprendimento**
- **Capacità di risoluzione dei problemi in modo creativo**
- **Rapporto tra docenti e ragazzi**

- **Rapporto tra ragazzi**
- **Rapporto tra ragazzi e famiglia**

Si farà riferimento a 6 moduli:

- **MINDFULNESS** (consapevolezza del momento presente): *implica la capacità di essere presenti nel qui ed ora (se sto parlando con te, sono proprio qui, non penso a qualcos'altro o guardo il cellulare)*. Oltre a renderci più efficaci, aiuta nella concentrazione e dà molta più "forza" ai nostri comportamenti. La "presenza" può essere: 1. cognitiva (problem solving); 2. emotiva (capacità di gestire le emozioni); 3. senso - motoria (il corpo è un tramite per le emozioni e va conosciuto); 4. è, inoltre, compassione e mente saggia. In questo senso la mindfulness favorisce anche *l'autoconsapevolezza*
- **REGOLAZIONE EMOTIVA**: Vissuti emotivi troppo intensi e travolgenti ci imprigionano nella sofferenza e impulsività, impedendoci di rispettare noi stessi e gli altri; oppure possono renderci depressi, annoiati e soli. *Gestire le emozioni ci consente di essere appassionati, che non significa sempre felici, ma avere la possibilità di "vivere una vita degna di essere vissuta" (M.Linehan)*. Questo modulo insegna a: 1. riconoscere e dare un nome alle emozioni; 2. collegarle a fatti reali; 3. gestirle in modo efficace.
- **PERCORRERE IL SENTIERO DI MEZZO**. *Aiuta ad essere intersoggettivi, cioè permette la crescita dell'IO che si realizza e nutre nel NOI*. Le abilità che insegna sono: 1. la dialettica; 2. validazione; 3. i rinforzi e le punizioni (letti in modo dialettico, come condizionamento reciproco).
- **CREARE STRATEGIE EFFICACI**. Questa abilità presuppone una *buona autostima (regolazione emotiva), presenza nelle situazioni per meglio contestualizzare i problemi (mindfulness), sapere essere dialettici (percorrere il sentiero di mezzo)*. Il modulo insegna a *utilizzare un metodo nel*: 1. prendere decisioni; 2. risolvere problemi; 3. essere creativi; 4. avere senso critico.
- **TOLLERANZA ALLA SOFFERENZA**. *Rappresenta la possibilità di accettare umilmente la realtà, nella continua speranza di migliorarla*. Solo le persone capaci di soffrire e superare continuamente le proprie paure possono creare spazi di libertà interiore. Insegna: 1. tecniche per diminuire lo stress in tempi molto brevi; 2. modi per accettare la realtà anche quando è dolorosa (per non distruggersi, per continuare a sperare e lottare).
- **EFFICACIA INTERPERSONALE**: *Aiuta ad essere insieme nel rispetto della libertà reciproca*. Questo è possibile se siamo capaci di: 1. stabilire obiettivi e priorità; 2. essere gentili, interessati e validanti; 3. essere assertivi e, nello stesso tempo, dialettici, in modo da mantenere il rispetto di sé e degli altri.

Esperti

- Supervisore dott.ssa A. Falco
- Conduttrice Gruppi Classe dott.ssa V. Masetto.

Classi coinvolte

2A 2E Scuola Secondaria I Grado

Docenti destinatari del percorso formativo

Docenti dei Consigli delle due classi individuate dal Collegio dei docenti

Tempi

L'Unità Formativa (a cui possono partecipare solo 2 Consigli di classe selezionati) sarà realizzata in collaborazione con l'associazione "io x tu x noi cooperativa sociale a r. l. onlus", con sede in via Camusso n. 30, Caserta. Essa sarà strutturata come un percorso di ricerca-azione e si svolgerà da Novembre 2017 a Maggio 2018, presso la sede dell' I.C. "G. Galilei", secondo un impegno di **25 ore**, di cui:

- A. 20 ore in presenza**
- B. 5 ore di studio individuale**

Le ore saranno articolate nel seguente modo:

A.1 – 2 ore incontro propedeutico con le esperte (30 Ottobre 2017)

A.2 - 14 ore di incontri con le esperte psicologhe per l'analisi delle osservazioni in classe, con cadenza mensile della durata di 2 h ciascuno (da novembre a maggio)

A.3 – 2 ore incontro sulla genitorialità in presenza della Dott.ssa A. Falco (29 Novembre 2017)

A.4 – 2 ore incontro alla presenza del Dirigente Scolastico per la restituzione finale e il bilancio dell'esperienza formativa (Giugno 2017)

B – 5 ore di studio individuale per l'approfondimento delle tematiche affrontate, con produzione di report individuali sull'attività svolta in classe alla presenza delle esperte psicologhe (si richiede la redazione di un report per ciascun intervento delle esperte ricadente nella propria ora di lezione; tale documentazione va consegnata al Dirigente Scolastico al termine dell'UF).

A conclusione del percorso formativo il Dirigente Scolastico validerà la partecipazione alle attività con apposito attestato formativo, rilasciato ai docenti coinvolti, perché sia acquisito al Portfolio del Docente di cui alla Piattaforma SOFIA.

Il Dirigente Scolastico

Prof.ssa Rosa Prisco

Firma autografa sostituita a mezzo stampa

ai sensi dell'art.3, c.2, D..Lgs.n.39/93