

MAMMA MIA...
CHE EMOZIONE !

PROGETTO PER L'INSEGNAMENTO DELLE
COMPETENZE SOCIO- EMOTIVE
IN UNA SCUOLA PRIMARIA
cl. 2[^]

MAMMA MIA... CHE EMOZIONE!

PROGETTO PER L'INSEGNAMENTO DELLE COMPETENZE SOCIO- EMOTIVE

IN UNA SCUOLA PRIMARIA- classi seconde

Progetto svolto a Martinengo- Istituto Canossiano- a.s. 2012-2013

PREMESSA

Saper riconoscere, comprendere e gestire la propria sfera emotiva e quella altrui è fondamentale per ogni persona ma ancora di più per i bambini che, soprattutto nel periodo prescolare e nei primi anni di scuola, iniziano a scoprire il mondo delle emozioni. Una scoperta che il più delle volte non avviene in modo facile e lineare, e che può causare ai piccoli qualche disagio in questa delicata fase della crescita.

Bisogna tenere presente che il bambino manifesta le emozioni in modo diverso dall'adulto e che spesso fatica a parlare di ciò che prova, anche perché non ha ancora acquisito un linguaggio adeguato a esprimere concetti astratti; e talvolta gli risulta persino difficile riconoscere quel 'qualcosa' che lo pervade, assegnargli un nome. Può capitare così che nasconda ciò che prova, oppure che, non sapendo come gestire le sue emozioni, reagisca con azioni violente o aggressive, proprio a causa della grande confusione interiore che lo tormenta.

Accade spesso a chi ha a che fare quotidianamente con il mondo dell'infanzia di vedere bambini che non parlano, chiusi in se stessi, oppure costantemente arrabbiati con tutti e con la tendenza a reagire a ogni situazione in modo aggressivo. Questo succede appunto quando i piccoli, pervasi da emozioni e sensazioni nuove e contrastanti, non riescono a capirle, a riconoscerle e a gestirle in modo adeguato e si trovano bloccati, dal punto di vista emotivo, in una situazione di confusione che li fa soffrire e che da soli non sono in grado di risolvere. Quando un bimbo non riesce a comprendere quello che gli sta accadendo infatti si spaventa, si preoccupa e difficilmente riesce a comunicare ciò che sta provando.

Questa situazione rende più difficoltoso anche il ruolo di chi gli sta accanto e ha il compito di accompagnarlo lungo il cammino che lo porterà a scoprire, riconoscere ed essere in grado di esprimere e gestire il complesso mondo delle emozioni; una capacità determinante per la sua crescita che è chiamata "competenza emotiva"

L'acquisizione di una buona competenza emotiva risulta fondamentale non solo per la crescita individuale del bambino, ma anche per migliorare le sue abilità sociali, cioè per sviluppare la capacità di creare rapporti soddisfacenti e produttivi. Infatti la capacità di accogliere e gestire le

proprie emozioni e quelle altrui è fondamentale anche per riuscire a capire meglio gli altri e quindi a rapportarsi con loro in modo positivo, in quanto le emozioni costituiscono il mediatore fondamentale tra sé e l'ambiente circostante.

Avere cura della vita emotiva dei bambini significa offrire loro strumenti preziosi per conoscere il proprio mondo interiore, aiutarli a tradurlo in parole, dialogo e confronto. Per questo educare all'ascolto di sé, ad avere cura del proprio sentire è un sapere profondo che accompagna ogni altra competenza personale, una risorsa che s'inizia a coltivare da piccoli e che prosegue per tutta la vita.

FINALITÀ GENERALE

L'educazione sociale ed emotiva (Social Emotional Learning) si riferisce al processo mediante il quale bambini e adulti sviluppano competenze fondamentali nel favorire un proficuo rendimento scolastico e un positivo inserimento nella propria realtà sociale.

Queste competenze sono una difesa contro la pressione del gruppo, i comportamenti negativi, il bullismo, i comportamenti poco educati, l'assunzione di rischi. Gli allievi con buone competenze sociali e consapevolezza emotiva riescono infatti meglio sia socialmente sia scolasticamente (Marmocchi et al., 2004), sono più motivati a impegnarsi negli studi, a collaborare con altri bambini e nel gestire lo stress (AA.VV., 2003).

Le competenze SEL, secondo la definizione del CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), il più importante istituto di ricerca mondiale sul tema, sono le seguenti:

- consapevolezza di sé: riconoscere le proprie emozioni, individuare e coltivare i propri punti di forza e le proprie qualità positive;
- consapevolezza sociale: comprendere i pensieri e i sentimenti degli altri, e apprezzare il valore delle differenze umane;
- gestione di sé: monitoraggio e regolazione delle proprie emozioni, impegno per il conseguimento di obiettivi pro-sociali.

L'educazione alle emozioni, perciò, costituisce per ogni docente un obiettivo prioritario da tenere in considerazione all'interno della pianificazione di strategie e obiettivi di programmazione, in quanto rappresenta un fondamentale fattore di protezione orientato allo sviluppo del benessere individuale e di gruppo. Essa serve sempre in condizione di normalità ed è una risorsa alla quale fare ricorso per intervenire là dove ci sono già delle difficoltà emotive manifestate dal singolo soggetto nel suo gruppo sociale di appartenenza.

La finalità principale è quella di promuovere una crescita e una maturazione sociale e affettiva degli alunni attraverso una progressiva sensibilizzazione degli stessi alunni all'incontro con i sentimenti e le emozioni in un clima di fiducia e di rispetto all'interno del gruppo classe, dove ciascuno può sentirsi sicuro di esprimersi, di ascoltare e di essere ascoltato.

OBIETTIVI SPECIFICI

Il progetto qui descritto si propone di integrare nei programmi educativi scolastici l'insegnamento delle competenze sociali ed emotive. Per raggiungere questi obiettivi si lavora a stretto contatto con gli insegnanti. Nello specifico, il progetto si propone di:

- a. sviluppare la capacità dei docenti di gestire in modo efficace la vita emotiva della classe dei singoli allievi e di insegnare il SEL a scuola;
- b. sviluppare le competenze sociali ed emotive dei bambini.

Obiettivi riferiti agli alunni

1. Educare i bambini alla conoscenza di sé e delle proprie emozioni:
 - Conoscere, assegnare un nome ed esprimere le principali emozioni (Gioia, Tristezza, Rabbia e Paura);
 - Espandere il vocabolario emotivo del bambino
 - Imparare a distinguere tra emozioni piacevoli e spiacevoli, utili e dannose;
 - Riflettere sul fatto che le emozioni possono variare d'intensità;
 - Rappresentare le principali emozioni;
 - Apprendere e riconoscere le emozioni dal viso, dai gesti e dalla postura del corpo;
 - Differenziare e imparare il rapporto tra pensieri, emozioni e comportamenti;
 - Capire che alla stessa emozione posso essere associati pensieri e comportamenti diversi;
2. Sviluppare la capacità di confrontarsi con l'altro e di prendere consapevolezza di se stessi, di decentrare il proprio punto di vista e mettersi al posto dell'altro nelle varie situazioni
 - aumento dell'autocontrollo, ossia della capacità di calmarsi e fermarsi a riflettere prima di intraprendere un'azione, in modo particolare quando si è turbati.
 - sviluppo della capacità di riconoscere e interpretare sentimenti e punti di vista propri e altrui;
 - promozione di empatia, considerazione e rispetto per gli altri;

- sviluppo della capacità di riconoscere e capire in che modo il proprio comportamento ha influenza sugli altri.

3. Costruire nella classe un clima relazionale di fondo orientato verso l'ascolto e la valorizzazione di ognuno all'interno del gruppo

- sviluppo della capacità di prevenire e/o risolvere i problemi e i conflitti nei rapporti interpersonali;
- miglioramento del clima di classe per migliorare i risultati scolastici, relazioni equilibrate tra pari e un atteggiamento positivo nei confronti della scuola

Obiettivi riferiti agli insegnanti

1. Progettare percorsi didattici e/o utilizzare quelli già esistenti, per sperimentare la capacità di modulare lo stile relazionale in funzione delle diverse situazioni
2. Riconoscere e analizzare con le insegnanti le situazioni di disagio individuale o di gruppo
3. Elaborare con le insegnanti particolari percorsi finalizzati al superamento di particolari problematiche, sia individuali sia di gruppo, affrontate in sede di consulenza

DESTINATARI

Destinatari diretti : docenti e alunni di due classi seconde della scuola primaria Istituto Maddalena di Canossa.

Destinatari indiretti: genitori, in quanto saranno coinvolti in particolari compiti assegnati a casa.

TEMPI DI REALIZZAZIONE

Il progetto si svolgerà nel periodo ottobre-aprile per un totale di 14 incontri, di cui 2 (uno iniziale e uno finale) con l'equipe pedagogica e 6 incontri da un'ora con gli alunni di ciascuna classe nei giorni che verranno concordati a settembre. Gli incontri sono da svolgersi in corso d'anno alternati ad attività svolte direttamente dalle insegnanti.

METODOLOGIA E STRUMENTI

I docenti sono accompagnati e formati a svolgere il loro ruolo secondo i principi del SEL. Durante la formazione, s'insegna loro come riconoscere e considerare le emozioni in classe: come parlare di emozioni e competenze sociali; come insegnare ai bambini ad applicare le

competenze SEL nella vita quotidiana e come proporre contenuti SEL utilizzando le occasioni che si presentano a scuola.

Gli interventi di educazione socio-emotiva tengono conto di alcune semplici ma fondamentali linee guida:

- devono procedere dal semplice al complesso;
- devono essere proposte, almeno nei primi mesi, in maniera sistematica;
- devono essere generalizzate, cioè agganciate alle esperienze quotidiane.

Il procedere dal semplice al complesso va inteso nei termini di adattare alla propria classe il percorso di scoperta e riconoscimento delle emozioni partendo dal momento evolutivo in cui la classe si trova. Se il gruppo di allievi non ha familiarità con il tema, si partirà da attività che trattano le emozioni di base come felicità, rabbia e tristezza per poi arrivare a trattare emozioni più complesse, come frustrazione, vergogna, empatia.

Oltre alla progressività della proposta, i termini temporali della stessa devono tenere conto degli aspetti di sistematizzazione, cioè della necessità di trovare uno spazio definito nell'orario settimanale in cui, almeno per i primi mesi di trattamento del tema, questo sia proposto per un'ora alla settimana dalle docenti attraverso giochi e lettura di fiabe inerenti alle emozioni. Inoltre, è importante sottolineare che si ottengono buoni risultati con la perseveranza della proposta, infatti ogni intervento che non viene mantenuto per almeno due anni non ha grandi probabilità di successo, in quanto i contenuti appresi svaniscono se non vengono richiamati in modo regolare.

Le attività proposte devono essere generalizzate. I docenti che si propongono di dare spazio a scuola alle emozioni dei bambini non possono permettersi in nessun modo di evitare di parlare di emozioni e stati affettivi quando questi si manifestano, sia cogliendo occasioni spiacevoli di rabbia o tristezza, sia piacevoli di gioia o sorpresa. Ciò è assolutamente fondamentale in quanto la semplice proposta di alcuni momenti settimanali durante i quali si parla di stati emotivi o di competenze sociali, non accompagnata da un atteggiamento aperto al riconoscimento e all'espressione delle emozioni stesse, non dà nessuna garanzia di efficacia rispetto alle possibilità di apprendimento degli allievi, ma soprattutto impedisce di dimostrare "con i fatti" quello che a parole viene invece espresso.

La ricerca in questo settore dimostra che le competenze SEL possono essere insegnate come contenuto in lezioni specifiche oppure incorporate negli usuali curriculum scolastici, approfittando di discipline come italiano (ad esempio attraverso l'ascolto, la lettura e la comprensione di fiabe), educazione fisica (riconoscendo le emozioni che si suscitano attraverso un gioco, oppure giochi di

cooperazione tra pari), arte e immagine (rappresentare attraverso i colori e disegni alcune emozioni, quali la felicità, l'allegria, la gioia, la paura, il conflitto-scontro, la tenerezza, la cura per l'altro) e perfino matematica (ragionando su quante competenze emotive occorre mobilitare per arrivare in fondo ad un compito difficile e frustrante).

Per la presentazione dei contenuti ci si avvalerà di materiale audiovisivo, fiabe, giochi, immagini e carte delle emozioni, oltre alle varie attività strutturate dalla psicologa e/o dalle insegnanti; si proporrà la realizzazione di un quaderno personale di ciascun alunno come strumento per registrazione e per la documentazione dell'esperienza.

ATTIVITA'

Il percorso proposto si articola nelle seguenti tappe:

- ✚ *Ricordo le strategie di **Maga Bea*** per la prontezza nell'ascolto e per mantenere l'autocontrollo
- ✚ *Alla scoperta delle emozioni* ovvero conoscere e assegnare un nome alle principali emozioni;
- ✚ *Emozioni...in gioco!* ovvero giocare con le emozioni scoperte in vari modi (fiabe, disegni, mimi, filmati);
- ✚ *Sento, penso, , agisco!* ovvero imparare il rapporto tra emozioni, pensieri e comportamenti e capire che alla stessa emozione possono essere associati pensieri e comportamenti diversi
- ✚ *Io e gli altri* ovvero costruire un'autostima positiva e adeguate comunicazioni/relazioni tra pari e con gli altri in genere.
- ✚ *Il diritto di litigare in pace* ovvero sviluppare la capacità di trovare modalità espressive del conflitto e di trasformare le esperienze litigiose infantili in occasioni di apprendimento.

Gli incontri saranno strutturati in modo dettagliato nel primo incontro tra psicologa e docenti in modo da costruire e condividere nello specifico il percorso delle attività.

TESTI DI RIFERIMENTO

Arlati, V. (2010). *Emozioni in fiaba*. Milano: Red Edizioni

Greenberg, M.T., Kusché, C.A. (2009). *Emozioni per l'uso*. Molfetta (Bari): Edizioni la Meridiana

Di Pietro, M., Dacomo, M. (2007). *Giochi e attività sulle emozioni*. Trento: Centro Studi Erickson

Del Re, G., Bazzo, G. (1995). *Educazione sessuale e relazionale affettiva. Scuola Elementare*.

Trento: Centro Studi Erickson

Plummer, D. (2007). *Laboratorio autostima. Giochi e attività per bambini dai 5 agli 11 anni*.

Trento: Centro Studi Erickson

Antognazza, D., Sciaroni, L. (2010). Chiamale emozioni. *Psicologia e scuola*, 12, 49-56.

Sunderland, M. (2006). *Aiutare i bambini pieni di rabbia o odio*. Trento: Centro Studi Erickson

Sunderland, M. (2007). *Aiutare i bambini a esprimere le emozioni*. Trento: Centro Studi Erickson

Neri, A. (2008). *Imparare a gestire i conflitti*. Trento: Centro Studi Erickson

Plummer, D. (2009). *Esprimere la rabbia..* Trento: Centro Studi Erickson