

Progetto : “STAR BENE CON SE’ E CON GLI ALTRI”

Educazione all’affettività

PREMESSA

La cosiddetta *educazione all’affettività* nei ragazzi in età scolare è indicata oggi dagli esperti come momento cruciale per lo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze, visto l’intreccio comprovato che sussiste tra motivazione all’apprendimento ed emotività. Tale educazione si rivelerebbe essenziale anche per lo sviluppo del senso civico, delle abilità relazionali e sociali e, in ultimo, per la promozione di un benessere psico-fisico globale nel senso stesso della *prevenzione*, giacché è attestata dalla ricerca medica, la catena di cause che partendo dalle emozioni dannose non arginate porta all’indebolimento del sistema immunitario e all’insorgere di vere malattie, soprattutto nervose. Non a caso che l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si propone da più di un ventennio di migliorare il benessere e la salute di bambini e adolescenti promuovendo lo sviluppo delle cosiddette abilità psico-sociali e affettive, le *life skills* o *skills for life*, letteralmente “competenze del vivere” e che abbia indicato come luogo privilegiato preposto a questo sviluppo la scuola nei diversi ordini e gradi. La scuola, infatti, è il contesto nel quale è possibile raggiungere la totalità dei ragazzi, offre una struttura organizzata, ha tra i suoi obiettivi principali la crescita e lo sviluppo dei ragazzi dal punto di vista cognitivo, emotivo e relazionale.

Per insegnare le competenze socio-emozionali occorre attivare un processo dinamico, che si costruisce con il contributo congiunto e sinergico docente-discente, processo che non può essere ricalcato sul modello del tradizionale “travaso di informazioni”. Solo attraverso il vivere in prima persona l’esperienza di queste competenze socio-emozionali, che diventa possibile un lavoro efficace sulle *life skills* con i ragazzi, occorre dunque personale docente disponibile a mettersi in discussione e a trasformare lo spazio della propria professione in qualcosa di affettivamente “caldo”, superando le resistenze che si creano inevitabilmente quando si parla di ricerca sulle emozioni, stati d’animo, sentimenti, atteggiamenti, schemi di pensiero e di contatto con il proprio e altrui mondo affettivo.

Educare all’affettività significa, in definitiva, mettere in gioco la propria. È comunque la via privilegiata per la consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti, dalla quale scaturisce in definitiva, ed entra in un circolo virtuoso, la capacità di incrementare frequenza e intensità delle emozioni positive, il che a sua volta produce maggior accettazione di sé, maggior tolleranza alle frustrazioni, maggiori abilità nell’autoregolazione e quindi maggiori capacità relazionali.

FINALITA’

Il programma di educazione affettiva, parte dal presupposto che sia possibile risvegliare nel bambino le capacità utili ad affrontare costruttivamente le difficoltà emotive che può incontrare nella vita di ogni

giorno. L'educazione affettiva è dunque un programma anzitutto di prevenzione, che non cerca di modellare le emozioni del bambino secondo schemi imposti dall'adulto, ma innesca un processo di apprendimento che porta il bambino all'interiorizzazione di modalità di autoregolazione delle proprie emozioni e dei propri comportamenti.

Le finalità di un'educazione all'affettività sono quindi quelle che collaborano a definire il nucleo di irrinunciabili competenze:

✚ *Riconoscere* gli stati affettivi dal punto di vista linguistico, corporeo e visivo, riuscire cioè a imparare gli alfabeti affettivi, così come si danno nel proprio vissuto e in quello degli altri;

✚ *Comprendere* gli stati affettivi, capire cioè come agiscono, cosa producono, come si struttura la loro "meccanica";

✚ *Esprimere* gli stati affettivi, regolandoli al meglio con l'espressione di quelli altrui e modulandoli nelle interazioni empatiche.

L'obiettivo fondamentale del corso dunque è di poter dare ai bambini una sorta di "salvagente emotivo", insegnare loro come riconoscere e gestire emozioni e situazioni spiacevoli, attraverso il gioco e la discussione con i coetanei.

OBIETTIVI SPECIFICI

- Attivare atteggiamenti di ascolto / conoscenza di sé e di relazione positiva nei confronti degli altri.
- Attivare modalità relazionali positive con i compagni e con gli adulti, anche tenendo conto delle loro caratteristiche sessuali.
- Comunicare la percezione di sé e del proprio ruolo nella classe, nella famiglia, nel gruppo dei pari in genere.
- Esprimere in modo costruttivo i propri stati d'animo
- Imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni
- Diminuire e ridimensionare l'intensità degli stati d'animo negativi
- Organizzare occasioni che favoriscano l'attuazione da parte dei ragazzi di scelte autonome e responsabili relativamente al loro comportamento relazionale.
- Favorire l'acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento
- Aumentare la tolleranza alla frustrazione (spesso causa di scarso rendimento scolastico nonostante le potenzialità)
- Favorire l'accettazione di se stessi e degli altri.
- Sostenere genitori ed insegnanti nel loro compito educativo.

DESTINATARI

I destinatari diretti sono gli alunni della quinta classe della scuola primaria; i docenti e i genitori sono i destinatari indiretti.

METODOLOGIA

Un intervento che educa all'affettività e al benessere psicofisico è preventivo. Ciò che conta è coinvolgere gli allievi e farli diventare protagonisti della propria formazione. A questo proposito si inizieranno gli incontri chiedendo ad ognuno come si sveglia al mattino, da solo o sollecitato dalla mamma, serenamente o contro voglia, facendo riflettere su certi comportamenti che possono anche trasformare l'inizio e l'andamento di tutta la giornata e che possono creare un ambiente sereno. Riflettere su questi semplici comportamenti, capire che si può aiutare anche i genitori (la mamma in primo piano) a star bene, significa educare a pensare. Allo stesso modo si può migliorare il clima sociale a scuola verificando come i comportamenti di ogni allievo influiscono e condizionano quelli degli altri. Per star bene con se stessi e con gli altri quindi è importante la comunicazione positiva.

Nei cinque incontri rivolti agli alunni si affronteranno diversi argomenti, si cercherà di produrre situazioni in cui i bambini riconosceranno di star bene e si valorizzeranno i momenti di autonomia e di benessere.

Di particolare efficacia e presa sui ragazzi risulta essere la tecnica del Brainstorming. Questo metodo, applicato anche a scuola, si rivela efficace per educare a «pensare», per favorire l'apprendimento attraverso il gioco (drammatizzazione), e soprattutto educa alla socializzazione, perché il risultato di ogni animazione didattica dipende dal gruppo, dal rapporto con gli altri e dalla comunicazione positiva. In questo modo, ogni bambino impara a conoscere meglio se stesso sia nell'aspetto fisico, che in quello psicologico e sociale, rispondendo ad una semplice domanda «io come sono». Da qui la necessità di accettarsi psicologicamente e fisicamente, avendo cura di sé; superando tutte le dipendenze dal cibo, dal sonno, in un rapporto più consapevole col proprio corpo. Oltre alla tecnica del brainstorming e della drammatizzazione, si farà ricorso, in accordo con i docenti, alla tecnica della «token economy» (economia gettone), utile per limitare l'intervento continuo dell'insegnante e rinforzare l'autocontrollo.

CONTENUTI

Dimensione culturale:

- Maschi e femmine: differenze;
- maschi e femmine: cultura e società
- maschi e femmine: la flessibilità dei ruoli

Dimensione biologica:

- come sta cambiando il mio corpo
- come sono fatto: l'apparato riproduttore(a carico delle insegnanti di classe, la psicologa può offrire materiale)
- quello che mi piace del mio corpo

Dimensione relazionale- affettiva:

- Riconosco le emozioni
- Collego pensieri a emozioni
- Espando il mio vocabolario emotivo
- Analizzo gli episodi emotivi
- Tengo conto delle emozioni degli altri
- Collego causa ed effetto
- Valuto le conseguenze dei comportamenti
- Capisco se qualcuno ha bisogno di aiuto
- Riconosco le azioni di aiuto
- Io e gli altri : le doti di un amico
- Osservo le interazioni
- Riconosco i modi di comportarsi
- Risolvo i miei problemi interpersonali
- Alcune situazioni mi piacciono e altre no
- Toccare e essere toccati
- Mi difendo da possibili violenze
- Che cos'è una famiglia
- La mia famiglia mi dà ...
- Le caratteristiche della mia famiglia

Dimensione ludica:

- Mi piace o non mi piace?
- Mi piace stare con gli altri
- Come le persone comunicano affetto e amore

TEMPI

L'intervento si svolge nel seguente modo:

- un incontro di un'ora di presentazione delle modalità dell'intervento e di scelta delle tematiche con i docenti delle classi;
- 5 incontri di due ore ciascuno con gli studenti, per un totale di 10 ore;
- un incontro finale di un'ora di restituzione del lavoro svolto con i docenti delle classi (confronto e discussione sulle tematiche affrontate e le modalità di lavoro utilizzate, si forniranno indicazioni operative in chiave psicologica e pedagogica inerenti la fase evolutiva).

VERIFICA/VALUTAZIONE

Gli indicatori a verifica dell'efficacia del progetto saranno costituiti da:

- questionari per gli alunni al termine di ogni tematica affrontata;
- analisi qualitativa delle schede di sintesi di ogni incontro
- procedure di osservazione diretta dei comportamenti manifestati dagli alunni, connessi a valenze emotive e relazionali-affettive (comportamento d'iniziativa, di partecipazione e ascolto, di interazione con gli altri e di controllo emotivo)
- valutazione consuntiva in sede di equipe pedagogica relativa al miglioramento, se riscontrato, della qualità di vita della classe e del benessere in generale.