

SCUOLA PRIMARIA PARITARIA
“SUORE FRANCESCANE ALCANTARINE”

A.S. 2024-2025



“Le emozioni sono con noi fin dal primo momento della nostra vita.

Ci appartengono, così come noi apparteniamo a loro.

Possiamo controllarle oppure esserne controllati.

Possiamo trovarci in loro balia, rimanerne intrappolati tanto da non raggiungere i nostri obiettivi e le nostre mete, oppure possiamo entrare in familiarità con loro, lasciando che esse diano intensità, ricchezza, verità e spessore alla nostra vita”.

(Alberto Pellai)

Premessa

“La scuola propone situazioni e contesti in cui **gli alunni riflettono per capire il mondo e sè stessi**, diventano consapevoli che il proprio corpo è un bene di cui prendersi cura, trovano stimoli per sviluppare il pensiero analitico e critico, imparano ad imparare, coltivano la fantasia e il pensiero originale, **si confrontano per ricercare significati** e condividere possibili schemi di

comprensione della realtà, riflettendo sul senso e sulle conseguenze delle proprie scelte. La scuola favorisce lo sviluppo delle capacità necessarie **per imparare a leggere le proprie emozioni e a gestirle**, per porsi obiettivi non immediati e perseguirli. Promuove inoltre quel primario **senso di responsabilità** che si traduce nel fare bene il proprio lavoro e nel portarlo a termine, nell'aver cura di sé, degli oggetti, degli ambienti che si frequentano, sia naturali sia sociali”.

(Indicazioni nazionali per il Curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione)

L'attenzione alla dimensione emotiva è una delle sfide che la scuola del nuovo millennio deve saper affrontare, perché la vita emotiva regola e influenza l'intera esistenza di un individuo. La conoscenza e la comprensione del proprio spazio interiore permette, infatti, di valorizzare tutti i vissuti e tutte le diversità, educando esseri completi e liberi di potersi esprimere pienamente.

Per aiutare i bambini a non diventare adolescenti e adulti analfabeti sul piano emotivo, è necessario esplorare questo territorio accompagnandoli a capire cosa provano e come si possono esprimere gli stati d'animo, anche quelli più difficili.

Il nostro progetto nasce, quindi, per promuovere **una riflessione sui processi di sviluppo delle competenze emotive e sociali nei bambini**, nell'ambito dell'apprendimento delle **life skills**, ovvero di quell'insieme di abilità sociali, cognitive e personali che consentono di affrontare positivamente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

Le life skills possono essere suddivise in tre aree principali:

- 1. abilità personali ed emotive:** riguardano la conoscenza e la comprensione di sé, la gestione delle emozioni, la motivazione e la fiducia in sé stessi. Le abilità personali sono fondamentali per il benessere e la realizzazione di sé. Consentono ad un individuo di conoscere sé stesso, di gestire le proprie emozioni in modo sano, di affrontare le sfide della vita in modo positivo e di raggiungere i propri obiettivi;
- 2. abilità interpersonali e sociali:** riguardano la comunicazione, la risoluzione dei conflitti, la collaborazione ed il lavoro di squadra. Sono fondamentali per costruire e mantenere relazioni positive con gli altri e consentono di comunicare in modo efficace, di risolvere i conflitti e di gestire al meglio le relazioni;
- 3. abilità cognitive:** sono fondamentali per il pensiero critico e la risoluzione dei problemi. Consentono ad un individuo di valutare le informazioni in modo obiettivo, di prendere decisioni informate e di trovare soluzioni innovative.

Le abilità chiave identificate dall'OMS sono:

Pensiero critico: è la capacità di analizzare informazioni in modo critico, valutare criticamente le fonti e prendere decisioni ponderate.

Problem solving: implica la capacità di affrontare e risolvere i problemi in modo creativo, trovando soluzioni efficaci.

Comunicazione efficace: è la capacità di esprimere idee in modo chiaro e rispettoso, di comunicare in modo efficace sia verbalmente sia non verbalmente, mediante un ascolto attivo.

Relazioni efficaci: è la capacità di costruire e mantenere relazioni positive con gli altri, basate sulla fiducia, sul rispetto e sulla reciprocità; si riferisce alla capacità di collaborare, lavorare in team e gestire i conflitti in modo costruttivo.

Gestione dello stress: è la capacità di riconoscere le cause dello stress e di saperlo gestire in modo costruttivo.

Decision making: è la capacità di prendere decisioni basate su valori personali, conoscenze e consapevolezza delle conseguenze.

Pensiero creativo: è la capacità di coltivare la creatività per affrontare situazioni impreviste e trovare altre prospettive, per generare idee nuove e originali.

Consapevolezza di sé: saper riconoscere le proprie emozioni, punti di forza e di debolezza, valori e obiettivi.

Gestione delle emozioni: saper riconoscere e gestire le proprie emozioni in modo sano ed efficace.

Empatia: è la capacità di comprendere e condividere i sentimenti, le emozioni e le prospettive degli altri; è la capacità di mettersi nei panni di qualcun altro, percepire e comprendere i loro stati emotivi, senza necessariamente provare le stesse emozioni.

Le life skills rendono la persona capace di trasformare le conoscenze, gli atteggiamenti e i valori in reali capacità e sono importanti per una serie di motivi, tra cui:

- migliorano la qualità della vita: le persone che possiedono life skills forti sono più in grado di affrontare le sfide della quotidianità, di raggiungere i propri obiettivi e di vivere una vita più soddisfacente e felice.
- aumentano le opportunità di successo: le life skills sono sempre più richieste nel mondo del lavoro e nella società in generale, perché avere queste competenze permette alle persone di essere produttive, di saper lavorare bene in squadra, e di saper risolvere i problemi con flessibilità.

- migliorano le relazioni personali e sociali: le persone con forti abilità personali sono in grado di gestire meglio lo stress, di affrontare le sfide, di costruire relazioni positive, di comunicare efficacemente e di lavorare bene con gli altri.
- aumentano le opportunità di trovare soluzioni efficaci: le persone con abilità decisionali e di problem solving sono in grado di affrontare meglio le difficoltà e di trovare soluzioni ai problemi in modo creativo.

Nel contesto scolastico, promuovere le life skills ha lo scopo di prevenire atteggiamenti antisociali, raggiungere un miglior senso di autoefficacia, favorire la collaborazione tra pari ed indirizzare gli alunni verso un percorso di autoconsapevolezza e responsabilizzazione del proprio status di “cittadino, lavoratore responsabile, partecipe alla vita sociale, capace di assumere ruoli e funzioni in modo autonomo, in grado di saper affrontare le vicissitudini dell’esistenza” (OMS).

ATTIVITÀ e METODOLOGIE

- ✓ **Attività di autoconsapevolezza**: possono aiutare gli studenti a riconoscere le proprie emozioni, i propri punti di forza e le aree di miglioramento.
- ✓ **Attività di gestione delle emozioni**: possono aiutare gli studenti ad incrementare il repertorio lessicale con parole legate alla sfera emotiva, a riconoscere e nominare le emozioni che emergono durante le attività scolastiche, a sviluppare strategie per gestire le emozioni come la rabbia e l’ansia.
- ✓ **Attività di comunicazione**: possono aiutare gli studenti a sviluppare la capacità di comunicare in modo efficace con gli altri.
- ✓ **Attività di risoluzione dei conflitti**: possono aiutare gli studenti a sviluppare la capacità di risolvere i conflitti in modo pacifico, trovando soluzioni alternative a comportamenti disfunzionali.
- ✓ **Lavori in piccoli gruppi di apprendimento cooperativo** (dando importanza ai ruoli all’interno dei sottogruppi) su brani da leggere o storie raccontate dall’insegnante
- ✓ **Circle time**
- ✓ **Role playing**
- ✓ **Brainstroming e conversazioni guidate**
- ✓ **Problem Solving**

Destinatari

Classi: I, II, III, IV, V - Scuola primaria

Tempi

Settembre 2024 - Giugno 2025

FILM GUIDA: INSIDE OUT 2

Il cartone Inside out 2 è un esempio perfettamente riuscito di come si devono narrare le trasformazioni che avvengono all'ingresso in adolescenza nella mente dei ragazzi.

Trama

L'arrivo della pubertà è l'elemento che scatena una serie di eventi di enorme portata nella vita di Riley, la protagonista anche del precedente episodio, che qui si appresta a trascorrere insieme alle due amiche del cuore un tempo senza genitori al campo estivo, dove verranno selezionate le future matricole della squadra di Hockey della sua scuola. La notte che precede la partenza scoppia lo tsunami nella sua mente. In realtà si tratta della pubertà, che arriva e semina lo sconcerto nel territorio del cervello emotivo della ragazza, un mondo abitato fino a quel momento dalle 5 emozioni primarie (gioia, tristezza, paura, disgusto e rabbia) che si trovano soppiantate da nuovi stati emotivi, quali ansia, imbarazzo, noia e invidia. Dopo l'arrivo della pubertà, Riley non solo fa fatica a regolare l'intensità delle emozioni con cui convive da quando è piccola, ma deve imparare a gestire tutto ciò che le nuove emozioni le fanno provare di fronte ad una vita che cambia il proprio copione in modo importante e significativo. Inside Out 2 racconta una prima adolescenza che deve fare lo slalom tra le trappole che l'ansia continua a mettere nella mente di chi vuole diventare grande, ma ancora non è pronto per esserlo. C'è la paura di apparire "sfigati" e il desiderio di raccogliere visibilità e stima nel gruppo sociale che conferisce lo status di popolarità a chi ancora non la possiede. C'è la paura e il desiderio del nuovo, mescolati insieme. C'è la voglia di avanzare verso l'ignoto e la fragilità di chi quell'ignoto lo teme più di ogni altra cosa.

Il grande merito del cartone è quello di fornire una visione di ciò che accade nelle relazioni tra pari, narrandole con lo sguardo di chi dentro a quelle relazioni deve trovare il proprio posto, senza sapere in alcun modo come si fa. Gli eventi che connotano la trama avvengono quasi esclusivamente nel gruppo dei pari e gli adulti fanno pochissime comparse. E questo è un enorme pregio del cartone, perché ci permette di poter avere una duplice visione di ciò che accade ai ragazzi quando escono nel "mondo fuori", ci racconta la fatica e il bisogno di costruire solide sponde relazionali, perché in adolescenza se non sei con gli altri non sei da nessuna parte e, al tempo stesso, ci mostra le montagne russe emotive delle turbolenze interiori che sono così intense, così potenti e così difficili da regolare.

Così come nel primo episodio, anche in questo vengono tenute accese due videocamere. Una è esterna e ci mostra Riley mentre si muove nel mondo: è la videocamera degli eventi oggettivi, quella che

descrive i fatti così come accadono. La seconda videocamera, invece, viene collocata nella stanza delle emozioni della mente della ragazza e ci permette di analizzarne i movimenti, i conflitti, le attivazioni, le sregolazioni: ovvero tutti quei fenomeni intrapsichici che rendono questo tempo della crescita così potentemente complesso con un'energia straripante che esonda in tutte le direzioni, travolgendo tutto, proprio come accade nei passaggi finali della storia in cui Riley deve decidere come riprendere controllo della sua mente di fronte all'attacco di panico da cui viene invasa.

Questo cartone è un bellissimo saggio di educazione emotiva e può rappresentare un ottimo strumento di supporto anche per i docenti della scuola che, negli ultimi anni, sempre più spesso, di fronte alla fragilità emotiva dei propri studenti attivano percorsi di prevenzione primaria, oggi più che mai necessari.

Roccapiemonte, 02/09/2024

I DOCENTI

IL COORDINATORE DIDATTICO