DIARIO DELLA SALUTE

PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI

IDENTITÀ

EMOZIONI

RELAZIONI

BENESSERE

SALUTE

diario della salute

DIARIO DELLA SALUTE
PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI

Non più non ancora. La preadolescenza è il momento della vita nel quale inizia una complessa trasformazione del corpo, della percezione di sé, del pensiero, degli affetti e delle relazioni. I pre-adolescenti vivono infatti in una condizione di indeterminatezza e di sospensione tra il mondo dei bambini, che non gli appartiene più, e il mondo degli adolescenti, a cui non partecipano ancora. Il corpo cambia, diventa oggetto di particolare attenzione e viene ad assumere una grande varietà e complessità di significati, talvolta contraddittori. Lo sviluppo del pensiero favorisce una nuova conoscenza di sé, del mondo fisico e del contesto sociale in cui il pre-adolescente è inserito e un allargamento dei propri interessi personali e sociali. Il bisogno di indipendenza e di sentirsi grandi, le amicizie e i primi amori sono eventi importanti che si sperimentano per la prima volta e che comportano un forte coinvolgimento emotivo e affettivo. C'è anche un maggior orientamento verso gli amici e la ricerca del loro supporto. Essi costituiscono un importante banco di prova per sperimentare ed affinare le proprie capacità relazionali, sociali e affettive. In questi anni le possibilità di crescita e di sviluppo sono potenziate dalla nuova consapevolezza di sé, che contribuisce allo sviluppo della propria identità. La preadolescenza è un periodo pervaso da cambiamenti consistenti e significativi che incoraggiano e spingono i ragazzi a sperimentarsi anche e soprattutto fuori dalle mura domestiche.

La scuola diviene un luogo importante, non solo per poter sviluppare le competenze cognitive, ma anche emotive e relazionali necessarie per poter crescere. Rappresenta infatti un contesto in cui le potenzialità dei ragazzi possono essere rese attive grazie alla presenza del gruppo dei pari che sempre più nella vita del pre-adolescente assume un ruolo cardine. La scuola può essere la palestra in cui affinare, attraverso il supporto importante degli insegnanti, le competenze cognitive, emotive e relazionali necessarie al ragazzo per vivere il passaggio dell'adolescenza come momento di sviluppo e di crescita. Gli insegnanti sono quindi figure adulte significative impegnate, insieme ai genitori, a promuovere autonomia e indipendenza nel pre-adolescente-studente.

Il ruolo che l'insegnante è chiamato a svolgere non è certamente semplice, vista la complessità della preadolescenza e l'assetto istituzionale e organizzativo della scuola, non sempre

adeguato ai bisogni di chi quotidianamente in essa agisce per insegnare e apprendere. Svolgere funzioni educative e formative con pre-adolescenti richiede di essere consapevoli di ciò che essi stanno vivendo. Essere in grado di cogliere le richieste e i bisogni dei pre-adolescenti significa anche promuovere attività e interventi educativi e formativi, rendendoli parte integrante del curriculum scolastico. Tali attività e interventi sono infatti funzionali allo studente per meglio comprendere e conoscere se stesso, il suo mondo interno e le sue emozioni. Il compito di promozione del benessere dei pre-adolescenti svolto dalla scuola si esplica principalmente attraverso le attività curriculari e il potenziamento di capacità cognitive, emotive e sociali.

Le persone e dunque anche i pre-adolescenti per affrontare al meglio le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana necessitano infatti di competenze sociali, cognitive e emotive. Tali competenze sono definite **life-skills** dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ossia competenze vitali, poiché sono indispensabili per affrontare le numerose e variegate situazioni che si incontrano quotidianamente e favoriscono un miglior adattamento e un maggior benessere psicofisico. Numerose ricerche hanno evidenziato che gli adolescenti che possiedono un buon bagaglio di competenze sociali, cognitive e emotive sono meno coinvolti nei comportamenti a rischio. In particolare, in preadolescenza e adolescenza, sono importanti alcune life-skills quali la gestione delle emozioni, la consapevolezza di sè, il pensiero critico, l'empatia, la comunicazione efficace, la capacità di relazioni interpersonali. Tali capacità e abilità non sono predisposizioni innate e possono quindi essere rafforzate e migliorate grazie a esperienze e interventi che ne promuovano uno sviluppo efficace. La scuola rappresenta un contesto privilegiato in cui promuovere le life-skills e di conseguenza il benessere degli studenti.

Il potenziamento delle life-skills trova una sua collocazione anche nella **didattica per competenze** che rappresenta la sfida per il sistema scolastico italiano. Secondo la didattica per competenze, nel processo di apprendimento non vanno mobilitate solo le componenti cognitive, ma anche quelle emotive e motivazionali. Ciò significa progettare e sperimentare percorsi formativi per competenze trasversali attraverso una dimensione multidisciplinare e l'utilizzo di metodologie interattive. Sviluppare le life-skills significa quindi andare a potenziare quelle abilità che contribuiscono all'apprendimento di competenze spendibili anche nella quotidianità.

Il programma **"Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti"** intende favorire lo sviluppo di alcune life-skills emotive (consapevolezza di sè, gestione delle emozioni) e sociali (empatia, comunicazione efficace, capacità di relazioni interpersonali) degli studenti di età compresa tra i 12 e i 13 anni. L'obiettivo è promuovere il benessere psico-sociale e i fattori che svolgono un ruolo di protezione rispetto al coinvolgimento nei comportamenti a rischio. Tale programma prevede il coinvolgimento diretto e attivo degli insegnanti nella realizzazione degli interventi attraverso il normale svolgimento dell'attività curriculare e nel potenziamento degli aspetti dell'organizzazione scolastica e dei contenuti disciplinari che possono svolgere una funzione di promozione del benessere e della salute dei pre-adolescenti.

Il programma "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti" si basa sul concetto di **salute** inteso non come assenza di malattia, ma come uno **stato di benessere globale dell'individuo**, quale aspetto essenziale per la qualità di vita e per lo sviluppo economico e sociale di un paese. Sviluppare le capacità personali aumenta la possibilità di esercitare un maggior controllo e di operare scelte precise riguardo alla

propria salute. La salute è quindi intesa come una condizione creata e vissuta dall'individuo e dalla collettività nella sfera della vita quotidiana. Proprio perché la salute e il benessere si costruiscono giorno per giorno attraverso azioni e scelte più o meno corrette, il presente programma si presenta sotto forma di diario. Tale format risulta particolarmente adeguato per favorire la riflessione sul proprio stile di vita e aumentare la consapevolezza dei propri vissuti ed emozioni. Il diario infatti accompagna il ragazzo nel proprio percorso quotidiano costellato di eventi e situazioni che possono compromettere la sua salute e il suo stato di benessere.

"Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti" è composto da:

I ♥ IO SCELGO PER ME. DIARIO DI GRUPPO

È un diario che racconta le esperienze e le emozioni di quattro pre-adolescenti alle prese con i cambiamenti e le vicissitudini tipiche della fase di vita che stanno vivendo. Sfogliando le pagine del diario si incontrano i vissuti, i dubbi, le curiosità, le domande, i timori, i sogni e le confessioni dei protagonisti in un dialogo avvincente e originale che si dipana lungo un intero anno scolastico. Il diario è suddiviso in quattro capitoli. Ogni capitolo affronta un argomento tra quelli che maggiormente riguardano i pre-adolescenti:

- la pubertà (i cambiamenti corporei, gli sbalzi d'umore)
- le relazioni sociali (il gruppo di amici, il bullismo, i social network)
- i comportamenti a rischio (il fumo di sigarette, il consumo di sostanze psicoattive, il doping)
- l'alimentazione (la corretta alimentazione, i disturbi del comportamento alimentare, l'attività fisica)

Ogni capitolo è corredato da un approfondimento tematico, in forma di piccolo poster, in cui sono contenuti informazioni e raccomandazioni. Il diario è *indirizzato agli studenti delle classi seconde della scuola secondaria di primo grado.* Durante la preadolescenza e l'adolescenza il diario rappresenta uno spazio intimo e segreto che racconta e registra la propria storia personale. È uno strumento particolarmente adatto al lavoro con i pre-adolescenti in quanto permette loro di immedesimarsi nelle storie raccontate e di riflettere sulle proprie emozioni e sul proprio stile di vita. Attraverso l'identificazione con i personaggi del diario, il pre-adolescente ha la possibilità di interrogarsi su temi quali la sessualità, gli sbalzi d'umore, le prepotenze dei pari, i rischi di Internet, la prima sigaretta, il consumo di alcolici, il rapporto con il cibo e con il corpo.

DALLA PARTE DEI GENITORI. CRESCERE ASSIEME AI FIGLI

È un diario che racconta le esperienze e le emozioni di un papà e di una mamma alle prese con un figlio pre-adolescente. Il diario è suddiviso in quattro capitoli/stagioni, ognuno dei quali rappresenta uno degli aspetti più importanti dello sviluppo psico-fisico dei pre-adolescenti:

- la sessualità
- gli amici
- il consumo di alcol e sostanze psicoattive
- il rapporto con il cibo

Tale diario è *indirizzato ai genitori degli studenti delle classi seconde della scuola secondaria di primo grado coinvolti nel programma*. L'obiettivo è accompagnare il genitore nel riconoscere e gestire le emozioni vissute nella relazione con il figlio pre-adolescente e nello sviluppare modalità efficaci di comunicazione in modo da poter sostenere adeguatamente il processo di crescita del proprio figlio. Inoltre, in ogni capitolo del diario, sono contenute delle schede informative utili per conoscere meglio le situazioni e gli eventi che potrebbero mettere a repentaglio la salute e il benessere del proprio figlio (ad esempio, i metodi contraccettivi e le malattie sessualmente trasmissibili, i rischi di Internet, le sostanze psicoattive, i disturbi del comportamento alimentare).

DIARIO DELLA SALUTE. PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI

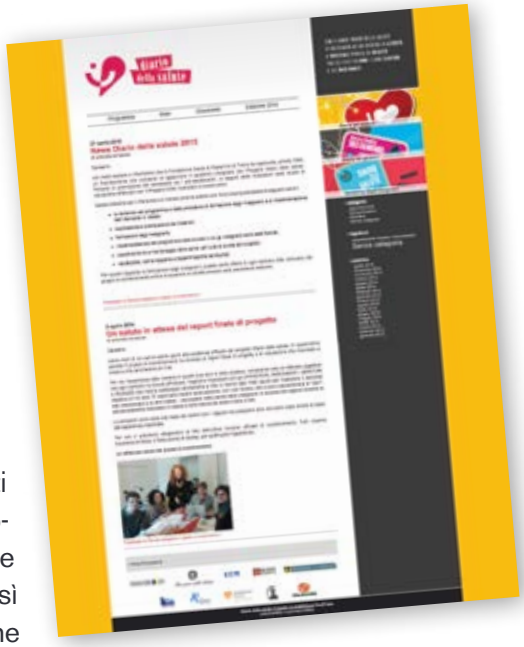
È un quaderno per l'insegnante in cui sono contenute le linee metodologiche e gli interventi educativi da effettuare in classe. Tali interventi ripercorrono alcuni argomenti e temi trattati all'interno del diario, ossia quelli connessi all'identità, alla relazioni con i pari e alle emozioni. L'obiettivo degli interventi educativi è approfondire i temi trattati all'interno del diario dedicato ai preadolescenti e stimolare la riflessione sui significati e i vissuti connessi a determinate esperienze tipiche della preadolescenza. Attraverso strumenti e attività interattive, l'insegnante favorisce il potenziamento di alcune life-skills emotive, sociali e cognitive, guida gli studenti a riconoscere e prendere coscienza di sé, delle proprie emozioni e dei propri bisogni, e li orienta ad affrontare in modo più adeguato dal punto di vista psicosociale le situazioni problematiche quotidiane tipiche della fase di vita che stanno vivendo.

GLI INCONTRI CON I GENITORI

Per i genitori degli studenti coinvolti nel programma sono previsti momenti d'incontro con operatori esperti per riflettere insieme sulla gestione delle emozioni nella relazione con i figli in "crescita". Tali incontri, condotti con una modalità interattiva, hanno l'obiettivo di stimolare il confronto, lo scambio e la condivisione delle emozioni e delle esperienze che quotidiana-

mente i genitori vivono nella relazione con il proprio figlio pre-adolescente. Inoltre intendono trasmettere informazioni e indicazioni utili ai genitori per svolgere in modo adeguato e positivo il proprio ruolo educativo e sostenere i figli nel loro percorso di crescita.

IL BLOG



Le attività svolte possono essere raccontate, condivise e pubblicate sul blog dedicato **www.diariodellasalute.it.** Il blog si configura come un diario online in cui gli studenti, gli insegnanti e i genitori possono descrivere e commentare le esperienze vissute, così come pubblicare contributi personali o di gruppo nati e creati in modo autonomo durante il percorso educativo.

LA FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI

Sono previsti incontri di formazione dedicati agli insegnanti che intendono realizzare il programma con le loro classi. L'obiettivo è fornire agli insegnanti le linee metodologiche e le indicazioni generali utili alla realizzazione degli interventi, così come informazioni e conoscenze su determinate tematiche connesse alla preadolescenza. Poiché gli interventi educativi proposti sono basati su una metodologia di apprendimento attiva che prevede il coinvolgimento e l'attivazione dei pre-adolescenti, la formazione degli insegnanti include anche la sperimentazione di tecniche didattiche interattive. Al termine del percorso formativo, agli insegnanti verrà consegnato il materiale per la realizzazione dell'intervento in classe.

Attraverso la formazione gli insegnanti possono contare sul sostegno e l'accompagnamento degli operatori che a livello locale si occupano di prevenzione e promozione della salute e del benessere dei giovani. Ciò consente anche di entrare a far parte di una rete di soggetti impegnati nella promozione della salute e del benessere dei pre-adolescenti e di progettare insieme a loro nuove iniziative in continuità e ad integrazione di quelle precedenti. Un aspetto chiave per aumentare l'efficacia degli interventi di promozione della salute e del benessere è infatti realizzare azioni integrate, multisettoriali e ripetute nel tempo. Integrare il presente programma con le attività svolte o in corso sul medesimo territorio in tema di promozione della salute e del benessere, permette quindi di raggiungere un più ampio target e di trasmettere messaggi coerenti e comuni quindi più efficaci.

Il coinvolgimento attivo degli insegnanti è fondamentale per la buona riuscita del programma. In letteratura emerge infatti l'indicazione a effettuare interventi di promozione della salute in ambito scolastico tramite insegnanti precedentemente formati. Gli esperti esterni infatti agiscono in maniera estemporanea nel contesto scolastico e non garantiscono un lavoro continuativo nel tempo che è invece necessario per il rafforzamento e il potenziamento delle life-skills dei pre-adolescenti.

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Di seguito vengono esposte alcune indicazioni metodologiche utili all'insegnante nella realizzazione degli interventi educativi in classe.

Innanzitutto all'insegnante è richiesto di leggere interamente il diario dei ragazzi "I ♥. Io scelgo per me" prima di iniziare a realizzare l'intervento in classe. La lettura del diario fornisce all'insegnante informazioni utili per comprendere meglio il mondo dei pre-adolescenti e per affrontare con più facilità le tematiche oggetto delle diverse unità didattiche. Le tematiche incluse nel percorso educativo da realizzare in classe sono state individuate e scelte tra quelle più rilevanti e salienti per i ragazzi e le ragazze che frequentano la scuola secondaria di primo grado.

All'insegnante è richiesto di **attuare tutte le unità didattiche contenute e descritte nel presente quaderno.** La letteratura scientifica evidenzia infatti che gli interventi di prevenzione e promozione della salute in ambito scolastico, per essere significativi ed efficaci, non devono essere sporadici, bensì continuativi nel tempo e integrati all'interno di un percorso che tenga presenti le dinamiche preadolescenziali e i comportamenti tipici di questa età. La realizzazione dell'intero percorso educativo rappresenta non solo un'occasione privilegiata per potenziare le life-skills degli studenti, ma anche per trasmettere messaggi preventivi adeguati al target di riferimento.

Gli interventi previsti sono stati progettati in modo da poter essere realizzati dagli insegnanti indipendentemente dal loro stile di lavoro e dalle caratteristiche delle classe. Si raccomanda di realizzare l'intero percorso proposto seguendo l'ordine in cui sono presentate e descritte le diverse unità didattiche. Lo svolgimento di ogni unità didattica è fondamentale per garantire la buona riuscita del programma, così come per predisporre la classe ad affrontare temi e argomenti via via più complessi e articolati.

Gli interventi educativi proposti di seguito sono pensati per **essere realizzati in modo flessibile e dinamico in un'ottica multidisciplinare.** Si suggerisce all'insegnante di inserire il percorso "Diario della Salute" all'interno del programma curriculare e di lavorare in rete con altri colleghi non direttamente coinvolti dall'iniziativa. Vengono infatti forniti, per ogni attività didattica, alcuni spunti per individuare all'interno della propria materia di insegnamento quei contenuti che si possono prestare alla riflessione e alla discussione delle tematiche trattate.

Sono previste diverse **attività condotte dall'insegnante da svolgere con l'intera classe attraverso una metodologia di tipo attivo-partecipativo.** Le attività proposte comportano un **coinvolgimento diretto degli studenti** nella riflessione, nella rielaborazione e nell'apprendimento di conoscenze e abilità. È importante quindi che l'insegnante consideri gli studenti non come passivi destinatari del suo intervento, ma come protagonisti attivi.

Tutte le attività proposte richiedono l'attivazione dell'intero gruppo classe, poiché il cambiamento di atteggiamento e di comportamento non è un percorso solitario, ma deve essere condiviso con i propri coetanei. Nonostante si tratti di attività semplici da realizzare, è fondamentale che l'insegnante sia in grado di gestire efficacemente le dinamiche di gruppo interne alla classe e la comunicazione tra gli studenti. L'attività risulterà più facile da condurre quanto più l'insegnante è riconosciuto e accettato nel suo ruolo e ha esperienza nella gestione di metodologie didattiche attive e partecipate.

Per la buona riuscita degli interventi educativi, è necessario che l'insegnante curi la conduzione delle attività sia dal punto di vista comunicativo che ambientale. È infatti importante

predisporre un ambiente confortevole e adatto ad accogliere l'attività prevista. Fondamentale è anche un **ascolto attivo e non giudicante da parte dell'insegnante** che dovrà valorizzare i contributi personali degli studenti e considerare le loro idee, sapendo accogliere i diversi punti di vista e pensieri ed evitando valutazioni su quanto emerso.

Relativamente alla frequenza degli interventi da realizzare con gli studenti in classe, la scelta migliore è quella di **svolgere un incontro a settimana**. Ciò permette all'insegnante di poter contare su una dinamica di gruppo favorevole allo svolgimento delle attività previste. Gli studenti sono infatti maggiormente predisposti ad accogliere i contenuti trasmessi in quanto la loro capacità di ascolto e di partecipazione è già stata "riscaldata" nel corso degli incontri precedenti. Di conseguenza gli studenti sono anche maggiormente disponibili ad affrontare in profondità argomenti che possono essere intimi e delicati e a raggiungere un livello più profondo di riflessione, scambio e condivisione.

Si consiglia all'insegnante di incominciare il percorso didattico almeno quindici giorni dopo la distribuzione agli studenti del diario **"I ♥. Io scelgo per me".** È infatti necessario che gli studenti abbiano un tempo sufficiente per leggere il diario.

Ai genitori viene consegnato il diario **"Dalla parte dei genitori. Crescere assieme ai figli"**. Si consiglia all'insegnante di distribuire il diario durante gli incontri/colloqui genitori-insegnanti previsti durante l'anno scolastico o di organizzare momenti ad hoc all'interno di eventuali eventi scolastici, evitando che la consegna avvenga tra figlio-genitore oppure che venga allegato alle periodiche comunicazioni scuola-famiglia. Il diario per i genitori va consegnato almeno un mese prima dell'attivazione degli incontri con gli esperti.

Il programma "Diario della Salute" è finalizzato a sviluppare e potenziare le capacità emotive, sociali e relazionali dei pre-adolescenti. Pertanto l'intervento in classe prevede la realizzazione da parte dell'insegnante di attività educative di promozione del benessere e della salute con l'obiettivo di prevenire il disagio adolescenziale e i comportamenti a rischio in cui un adolescente può incorrere. Tali attività non si configurano quindi come un intervento di sostegno e accompagnamento psicologico ai pre-adolescenti per alleviare il loro eventuale malessere o le loro difficoltà individuali temporanee, né come un intervento terapeutico per pre-adolescenti che presentano sintomi rilevanti o un quadro clinico che necessita di una presa in carico individuale.

Si raccomanda all'insegnante di **non forzare gli studenti a esprimersi e a esplicitare in gruppo le proprie emozioni ed esperienze, e di rispettare la non volontà di partecipare alle attività proposte.** I ragazzi devono sentirsi liberi di parlare di sé e delle proprie esperienze e di partecipare alle attività proposte in misura minore o maggiore a seconda del momento e dello stato d'animo in cui si trovano. Nel caso in cui emergano da parte di uno o più ragazzi difficoltà o resistenze a partecipare alle attività proposte, si consiglia all'insegnante di invitare i ragazzi a osservare e ascoltare quanto viene svolto in classe e a contribuire eventualmente all'attività in un secondo tempo, dando loro la possibilità di inserirsi quando lo desiderano. Oppure, se si tratta di condivisioni e discussioni di gruppo su temi personali, si possono invitare i ragazzi più timidi o più restii a parlare di sé a immaginando come si sentirebbero o che cosa farebbero nelle situazioni oggetto della discussione.

Qualora vengano condivise con il gruppo esperienze intime e personali si raccomanda all'insegnante di invitare gli studenti al rispetto di quanto raccontato e ascoltato e a non divulgare quanto condiviso al di fuori della classe. Nel caso in cui l'insegnante venga a conoscenza di situazioni individuali gravi e/o particolarmente problematiche, si invita l'in-

segnante a contattare immediatamente gli operatori socio-sanitari di riferimento per avere da loro indicazioni su che cosa fare e come affrontare in modo adeguato il caso.

Per lo svolgimento delle singole attività, l'insegnante può scegliere il luogo più idoneo e adatto a seconda delle caratteristiche della scuola e della classe. Le attività proposte non necessariamente devono essere realizzate all'interno dell'aula scolastica.

Molte delle attività proposte sono da realizzarsi in coppia o in piccolo gruppo. Per la formazione delle coppie e dei piccoli gruppi si consiglia all'insegnante di seguire i criteri ritenuti più idonei a seconda delle caratteristiche individuali degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe. Poiché l'obiettivo è favorire la partecipazione attiva di tutti gli studenti, si raccomanda all'insegnante di formare coppie e piccoli gruppi in modo tale da evitare il più possibile atteggiamenti e comportamenti di accentramento o esclusione da parte dei singoli studenti.

I ♥ RICONOSCERE LE MIE EMOZIONI
UNITÀ DIDATTICA 1

Presentazione
Il riconoscimento delle emozioni rappresenta una capacità fondamentale per il buon adattamento dell'individuo. Tale capacità è quanto mai necessaria per far fronte alla moltitudine di emozioni che improvvisamente il pre-adolescente si trova a vivere. I repentini sbalzi di umore e i sentimenti contrastanti disorientano il pre-adolescente che si sente invaso e sopraffatto dai suoi stessi vissuti. Rabbia, gioia, tristezza, felicità sono alcune delle emozioni che più frequentemente si alternano nella mente di un pre-adolescente. Saper riconoscere le emozioni è fondamentale per poterle gestire in maniera adattiva. Dare un nome alle emozioni significa imparare a conoscere meglio il proprio mondo interno e il proprio rapporto con il mondo esterno, elemento indispensabile per percorrere il percorso di crescita che porta all'identità adulta.

L'obiettivo di tale unità didattica è di sviluppare negli studenti la capacità di riconoscere le emozioni come prerequisito per una buona gestione delle emozioni stesse. Attraverso due incontri, l'insegnante propone alla classe diverse attività finalizzate a favorire la riflessione e la discussione sul variegato mondo delle emozioni.

Parole chiave
Emozioni, sentimenti, stati d'animo

Destinatari
Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi
- Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni
- Identificare le situazioni che suscitano emozioni diverse

Life-skills
Riconoscimento delle emozioni, conoscenza di sè

Durata
3-4 ore didattiche (2 incontri)

Materiali
Sette cappelli colorati (possibilmente rosso, blu, bianco, nero, verde, giallo e viola)
Scatola/cesto
Lettore CD o MP3 e casse acustiche
Fogli e pennarelli
Cartelloni/lavagna
Post-it/foglietti
Cartoncini bianchi (10x12 cm, ossia delle dimensioni del diario scolastico)

PRIMO INCONTRO

Introduzione dell'attività (10')

1. L'insegnante, con l'aiuto degli studenti, dispone i banchi in modo da creare un ampio spazio di lavoro al centro dell'aula. Tale disposizione dei banchi favorisce e facilita lo svolgimento dell'attività. Se non è possibile creare un ampio spazio di lavoro in aula, si consiglia all'insegnante di svolgere la seguente attività in palestra. Per le caratteristiche dell'attività proposta si raccomanda di predisporre un ambiente accogliente e confortevole e di delimitare lo spazio dedicato all'attività, togliendo tutto ciò che ostacola la comunicazione e il contatto tra i partecipanti.

2. L'insegnante dispone la scatola/cesto contenente i cappelli colorati al centro del cerchio formato dagli studenti. La scatola deve essere precedentemente preparata da parte dell'insegnante. Si consiglia di coprire la scatola/cesto con un panno in modo da rendere più comprensibile ai partecipanti l'obiettivo dell'attività, ossia quello di far emergere le emozioni nascoste e dare loro un nome.

3. L'insegnante invita gli studenti a disporsi in cerchio e presenta gli obiettivi e i contenuti dell'unità didattica. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione a questa attività: *"Proveremo oggi a conoscere qualcosa che sta dentro di noi, che ci accompagna sempre, in ogni momento della giornata, anche adesso. Ci sono cose dentro di noi che cambiano continuamente, siamo ora allegri, ora tristi, ora spaventati, annoiati, euforici e tanto altro. Secondo voi di cosa stiamo parlando?"… "Di emozioni."*

BRAINSTORMING SULLA PAROLA EMOZIONE (20'-30')

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività di gruppo a cui seguirà una discussione e che l'obiettivo è raccogliere quante più idee e opinioni possibili sul tema delle emozioni.

2. L'insegnante presenta la parola ("Emozione") o la frase stimolo ("Che cosa sono le emozioni"), scrivendola sulla lavagna o su un cartellone in modo che sia visibile e leggibile da tutti. È importante che l'insegnante non descriva a priori la parola/frase stimolo, in modo da non influenzare l'emersione delle idee e delle opinioni. Dopidichè consegna tre post-it (o foglietti) a ogni studente. L'uso di post-it su cui gli studenti possono riportare le loro idee e opinioni facilita la gestione dell'attività da parte dell'insegnante, in quanto consente agli studenti di scrivere liberamente la propria associazione condividendola con la classe solo nella fase successiva e favorisce la partecipazione di tutto il gruppo classe.

3. L'insegnante invita gli studenti a pensare all'associazione più immediata alla parola o frase stimolo proposta, e a scrivere sui post-it a ruota libera le idee che vengono in mente, secondo la libera immaginazione e senza preoccuparsi di scrivere idee che possono sembrare assurde o banali. È importante che l'insegnante comunichi agli studenti che non ci sono idee giuste o sbagliate, né precise categorie di associazioni o un numero massimo di parole da utilizzare. Prima di iniziare il brainstorming (vedi box), l'insegnante deve creare un clima di apertura al confronto reciproco ed esporre alcune regole fondamentali per facilitare l'attività di gruppo quali:

- astenersi dalla critica
- esprimersi a ruota libera
- non parlare tutti insieme

4. Terminato il tempo a disposizione per il brainstorming (5-10 minuti), l'insegnante raccoglie tutti i post-it e li attacca sul cartellone o sulla lavagna uno alla volta. L'insegnante o uno degli studenti legge ad alta voce quanto scritto sul primo post-it in modo da rendere gli studenti consapevoli e partecipi delle idee emerse e lo attacca sul supporto disponibile (lavagna o cartellone). Dopodiché, legge ad alta voce il contenuto del secondo post-it e chiede agli studenti dove attaccarlo: i post-it contenenti idee simili vanno attaccati vicini; quelli contenenti idee diverse vanno invece attaccati in aree separate. E così via per tutti i post-it raccolti. In questo modo le idee emerse sono raggruppate in categorie ed è anche possibile cogliere visivamente quali sono le categorie che hanno raccolto il maggior numero di post-it. L'insegnante deve saper classificare le idee emerse. Pertanto si consiglia di individuare una lista di categorie possibili con cui classificare le emozioni prima dell'inizio dell'attività.

5. Terminato il tempo a disposizione (10 minuti), l'insegnante invita gli studenti a commentare apertamente e liberamente le idee emerse (sia le proprie che quelle altrui). In questa fase è fondamentale il ruolo dell'insegnante, che deve essere in grado di portare la discussione sui concetti emersi più rilevanti ai fini degli obiettivi prefissati. Inoltre l'insegnante deve essere in grado di coinvolgere tutta la classe, evitando situazioni di disagio o di prevaricazione, o atteggiamenti arroganti da parte di qualcuno.

6. L'insegnante riassume quanto emerso e riepiloga le diverse opinioni raccolte con una frase del tipo *"Secondo voi le emozioni sono...",* concludendo l'attività.

Il brainstorming

Brainstorming è un termine inglese che letteralmente significa "tempesta di idee" e indica un flusso di pensieri e idee che affiorano spontaneamente e liberamente per libera associazione, slegate da qualsiasi regola predefinita. È una tecnica di lavoro di gruppo utile a far emergere e a raccogliere idee e opinioni relative a un determinato tema in un arco di tempo ridotto. Il brainstorming focalizza la discussione su un concetto concreto e semplice. I partecipanti sono liberi di intervenire senza rispettare un ordine prefissato, in modo da ampliare la riflessione sul tema in questione. Nessuno deve commentare le idee emerse, anche le più strane o più lontane dalla parola/frase stimolo, e tutti devono rispettare le idee altrui. Ogni idea o parola emersa diventa stimolo per la comparsa di altri concetti, fino ad arrivare ad avere una quadro completo ed articolato del tema oggetto di discussione.

INDOSSA L'EMOZIONE CHE FA PER TE (25')

L'insegnante introduce l'attività che ha l'obiettivo di favorire il riconoscimento delle emozioni che possono manifestarsi nei pre-adolescenti. È importante che l'insegnante illustri in modo chiaro i contenuti e gli obiettivi dell'attività, così come che accompagni gli studenti a riflettere sull'importanza di saper dare un nome alle emozioni che si provano. Nonostante infatti il riconoscimento delle emozioni non sia sempre immediato e facile, è il prerequisito necessario per poterle gestire ed elaborare. La capacità di gestire le emozioni è infatti un compito di

sviluppo importante a tutte le età: essere in grado di gestire non solo le emozioni positive, ma anche quelle negative, contribuisce al benessere complessivo dell'individuo e alla sua capacità di instaurare relazioni con gli altri.

Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione a questa attività: *"Spesso ci si sente in balia di stati d'animo di cui non sappiamo l'origine né il nome. A volte ci sentiamo irrequieti e insoddisfatti. Altre volte ci sentiamo al settimo cielo. Capita a tutti di non riuscire a capire come ci si sente per davvero. Può succedere ad esempio di trovarsi in un posto in cui si desiderava tanto essere, ma invece di essere felici e contenti, ci si sente nervosi, senza sapere il perché. Adesso proveremo a capire insieme che cosa succede in queste situazioni. Lo facciamo con l'aiuto di un gioco…"*

"Indossa l'emozione che fa per te" è l'attività centrale di questa prima unità didattica. La scatola/cesto contenente i cappelli colorati deve essere preparata in anticipo e deve essere visibile agli studenti fin dall'inizio dell'incontro. Sono necessari tanti cappelli quante sono le emozioni che si vogliono analizzare e approfondire insieme agli studenti. A ogni cappello corrisponde un'emozione. Di seguito sono indicate alcune emozioni/sentimenti che sono adatte a essere trattate con i pre-adolescenti e il relativo colore del cappello:

- cappello rosso: rappresenta l'amore
- cappello blu: rappresenta la felicità/gioia
- cappello bianco: rappresenta la gelosia
- cappello verde: rappresenta l'euforia
- cappello giallo: rappresenta la tristezza
- cappello nero: rappresenta la rabbia
- cappello viola: rappresenta la paura

Lo scopo del gioco è quello di individuare in quali circostanze si sono provate le emozioni proposte e di condividere l'esperienza con i compagni di classe. Ai partecipanti è richiesto di raccontare un episodio in cui ricordano di aver provato una determinata emozione. Il compito richiesto agli studenti è quello di costruire il significato emotivo e di prendere coscienza delle proprie emozioni. Le emozioni infatti assumono connotati situazionali diversi: la medesima emozione può essere provata in relazione a situazioni diverse così come la medesima situazione può evocare emozione diverse. Non per tutti infatti una determinata emozione assume lo stesso significato o evoca situazioni simili. Tale attività è utile anche perché permette di confrontare la propria esperienza con quella altrui.

1. L'insegnante presenta il gioco e scopre il contenuto della scatola/cesto. Si raccomanda all'insegnante di enfatizzare l'apertura della scatola/cesto sia a livello verbale che gestuale, in modo da attirare l'attenzione degli studenti e svelarne finalmente il contenuto. Il cesto/scatola chiuso ha infatti dominato la scena fino a questo punto, suscitando negli studenti curiosità e attesa. È importante esplicitare in modo chiaro che a ogni cappello corrisponde un'emozione. Dopodiché l'insegnante dichiara qual è l'emozione corrispondente a ogni cappello (può essere riportata sul cappello la scritta dell'emozione per facilitarne la memorizzazione).

2. L'insegnante espone le regole del gioco e il compito richiesto agli studenti. A turno, gli studenti scelgono dal cesto/scatola un cappello e lo indossano. Una volta indossato il cappello, allo studente è richiesto di pensare a una situazione in cui ha provato l'emozione corrispondente al colore del cappello scelto e di raccontarla. In casi di difficoltà da parte dello studente a esplicitare la situazione in cui ha provato una determinata emozione ("non mi è mai successo di sentirmi così" oppure "non ricordo"), l'insegnante può chiedere di immagi-

nare in quale situazione proverebbe quella data emozione oppure raccontare un'esperienza indiretta vissuta da una persona di sua conoscenza (es. un famigliare, un amico, ecc.).

3. L'insegnante dà il via al gioco, invitando uno studente a indossare il primo cappello. Di seguito è riportata una possibile introduzione: *"Cominci tu Carlo? Bene. A ogni cappello che c'è nel cesto corrisponde un'emozione diversa (l'insegnante ripete le emozioni che sono associate ai diversi cappelli). Quale emozione vuoi indossare? (lo studente sceglie il cappello e lo indossa). Hai scelto il cappello nero. Ora pensa alle situazioni in cui ti sei sentito arrabbiato. Prenditi un po' di tempo per ricordare e poi raccontaci una situazione in cui hai provato la rabbia".* L'insegnante può orientare il racconto della situazione in cui si è provata l'emozione con domande del tipo "Dove eri? Con chi eri? Per quanto tempo ti sei sentito così?". Il gioco va avanti finché tutti i partecipanti hanno indossato un cappello e hanno raccontato una situazione tipica in cui hanno provato l'emozione corrispondente al colore del cappello indossato. È importante che l'insegnante inviti tutti gli studenti a partecipare al gioco e a scegliere cappelli di colori diversi. Ogni studente sceglie il colore del cappello sulla base della sua preferenza: può quindi succedere che gli studenti scelgano la stessa emozione così come invece scelgano emozioni diverse. Al termine del suo turno di gioco, lo studente ripone il cappello nel cesto/scatola.

4. Quando tutti gli studenti hanno indossato un cappello, l'insegnante riassume quanto emerso. Ad esempio, può sottolineare come certe situazioni evochino la stessa emozione in maniera omogenea o come invece la stessa emozione possa essere provata in situazioni molto diverse tra loro *("In queste situazioni ci si sente spesso…", "Ci si sente tristi quando…)"*. Nel caso in cui la maggioranza degli studenti abbia scelto solo un numero limitato di emozioni, è importante che l'insegnante riporti l'attenzione anche sulle emozioni che non sono state scelte da nessuno *("Nessuno di voi ha scelto di indossare il cappello bianco. Ma non vi è mai capitato di sentirvi gelosi di qualcuno o di qualcosa?").*

Conclusione (10')

Per concludere l'incontro, l'insegnante propone agli studenti di realizzare il **"Quadro delle emozioni"** che hanno caratterizzato un'intera settimana. Utilizzando i medesimi colori/emozioni del gioco "Indossa l'emozione che fa per te", l'insegnante invita gli studenti ad attribuire uno o più colori a ogni giorno a seconda dell'emozione vissuta per una settimana intera. A ogni studente vengono consegnati sette cartoncini bianchi di dimensioni tali da poter essere inseriti tra le pagine del diario scolastico, uno per ogni giorno della settimana: allo studente è richiesto di colorare ogni cartoncino a seconda dell'emozione che ha caratterizzato quel particolare giorno, ossia quella che è stata vissuta con più intensità e frequenza. Il "Quadro delle emozioni" non solo permette agli studenti di prendere coscienza del proprio stato d'animo, ma fornisce anche informazioni utili all'insegnante per comprendere e valutare il clima della classe e le dinamiche interpersonali tra gli studenti. Tale attività può essere introdotta nel seguente modo: *"Oggi abbiamo parlato tanto di emozioni. Abbiamo imparato a conoscerle meglio e a prendere un po' di confidenza con loro. Vi propongo di utilizzare gli stessi colori che abbiamo usato durante il gioco per fare una fotografia delle emozioni che ciascuno di voi proverà durante la prossima settimana. Vi darò dei cartoncini. Ogni cartoncino corrisponde a un giorno della settimana. Colorate il cartoncino a seconda dell'emozione che ha caratterizzato quel giorno. Ad esempio, se oggi vi siete sentiti arrabbiati, colorate il cartoncino di nero. Se invece vi siete sentiti un po' tristi e un po' felici, allora colorate il cartoncino di blu e di giallo. Potete tenere il quadro delle emozioni nel vostro diario".*

SECONDO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi dell'incontro. Riallacciandosi all'incontro precedente, l'insegnante sottolinea l'importanza di riconoscere le emozioni che si provano e di saperle gestire in modo costruttivo ed equilibrato. Riconoscere le proprie emozioni consente di prendere coscienza delle parti più nascoste di sé e di entrare in contatto con il proprio mondo interno. A sua volta ciò permette di provare empatia nei confronti degli altri, ossia di essere in grado di condividere con l'altro le emozioni e di cogliere il suo stato d'animo. L'empatia è un ingrediente fondamentale per instaurare e mantenere relazioni sociali positive. Pertanto è necessario allenare i pre-adolescenti a riconoscere e gestire le proprie emozioni in modo che essi siano in grado di entrare in relazione con gli altri.

CRAZY EMOTIONS (50'-60')

1. L'insegnante, a seconda delle caratteristiche della classe, sceglie tre emozioni da approfondire con gli studenti. Si raccomanda, per dare continuità all'intervento e facilitare il compito agli studenti, di scegliere le emozioni con cui lavorare tra quelle utilizzate nel gioco "Indossa l'emozione che fa per te".

2. L'insegnante invita gli studenti a disporsi a coppie. Le coppie devono essere stabilite a priori dall'insegnante sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti, così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti.

3. A ogni coppia l'insegnante consegna due fogli bianchi, uno per ogni componente della coppia. Dopodiché illustra come svolgere l'attività proposta. Per ognuna delle tre emozioni precedentemente identificate, l'insegnante chiede a ogni coppia di disegnare il volto del proprio compagno quando prova una determinata emozione. Ad esempio, se l'insegnante ha scelto come emozione la felicità, può spiegare l'attività nel seguente modo: *"Disegnate sul foglio che vi ho consegnato il volto del vostro compagno quando è felice".* Poi invita gli studenti a riportare sul foglio anche la situazione che più frequentemente evoca una certa emozione *("Dopo che avete disegnato il volto del vostro compagno quando è felice, chiedetegli in quale situazione e perché gli capita di sentirsi felice e riportate la risposta sotto il disegno").* È importante che l'insegnante espliciti di non riportare il nome della persona ritratta. In questo modo si favorisce lo scambio tra gli studenti e lo si rende più sincero e spontaneo. Il tempo a disposizione per ogni coppia per svolgere il compito è di 10 minuti. Durante lo svolgimento del compito l'insegnante mette un sottofondo musicale che favorisca il lavoro di coppia.

4. Terminato il tempo a disposizione, l'insegnante sospende il sottofondo musicale e raccoglie tutti i disegni. Dopodiché invita gli studenti a disporsi nuovamente a coppie. Anche in questo caso le coppie sono stabilite a priori dall'insegnante e devono essere diverse da quelle sperimentate in precedenza. In questo modo si favorisce la conoscenza reciproca tra gli studenti di una medesima classe. L'insegnante presenta la seconda emozione su cui intende lavorare e chiede di ripetere il medesimo compito svolto in precedenza. La medesima procedura viene utilizzata per la terza e ultima emozione selezionata.

5. L'insegnante suddivide i disegni realizzati a seconda dell'emozione raffigurata. I tre gruppi di fogli vengono disposti sulla cattedra o su un tavolo. Dopodiché l'insegnante riporta sulla

lavagna o su un cartellone, per ogni emozione selezionata, le relative situazioni e/o motivi. Si consiglia di suddividere la lavagna o il cartellone in tre aree, ognuna delle quali corrisponde a una delle emozioni prese in esame. L'insegnante può chiedere a turno la collaborazione di uno studente il quale legge ad alta voce quanto riportato sotto il disegno. In questo modo si favorisce la partecipazione attiva e il coinvolgimento degli studenti.

Una volta terminata la lettura di tutti i disegni realizzati, l'insegnante sintetizza quanto emerso. L'obiettivo è far riflettere gli studenti su come medesime situazioni possano suscitare emozioni differenti e su come persone diverse tra loro possano provare emozioni simili. In questo modo si vuole facilitare la comprensione degli stati d'animo altrui, la condivisione delle emozioni e l'empatia. Il potenziamento di tali capacità oltre a favorire il benessere individuale e il percorso di crescita del pre-adolescente, ha un impatto anche sul clima della classe in quanto favorisce le relazioni rendendo la gestione del gruppo-classe da parte dell'insegnante più facile.

Conclusione (35')

Per concludere l'incontro, l'insegnante invita gli studenti a prendere il "Quadro delle emozioni" che hanno realizzato in modo individuale e autonomo durante la settimana precedente, e di commentarli insieme. In particolare la discussione va guidata e orientata sul fatto che le emozioni vissute possono variare e cambiare da un giorno all'altro e durante il medesimo giorno. La presenza di diversi colori sul cartoncino relativo a uno stesso giorno dimostra come sia possibile provare emozioni contrastanti in un arco di tempo ridotto, così come le emozioni che sembrano dominare la propria quotidianità lascino in realtà spazio anche ad altre emozioni. Nel tempo, infatti, la predominanza di alcuni colori potrebbe variare. L'uso dei diversi colori favorisce il percorso di consapevolezza emotiva: i colori e le loro diverse combinazioni rendono ben visibili e comprensibili gli stati d'animo vissuti, contribuendo a potenziare la capacità di riconoscere le proprie emozioni.

L'insegnante può proporre agli studenti di realizzare il "Quadro delle emozioni" anche per le settimane successive e di conservare i diversi quadri nel proprio diario al fine di riflettere individualmente sulla variabilità delle proprie emozioni.

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono presentati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Lingue straniere:** approfondire il vocabolario e le espressioni idiomatiche utilizzate per descrivere le emozioni.
- **Italiano:** analizzare i testi e i brani letterari che affrontano il tema della comprensione del proprio stato d'animo.
- **Scienze:** approfondire il rapporto tra sistema nervoso ed emozioni.

I ♥ ANDARE OLTRE GLI STEREOTIPI
UNITÀ DIDATTICA 2

Presentazione

I pregiudizi e gli stereotipi influenzano il rapporto di conoscenza che l'individuo instaura con il mondo esterno e con l'altro da sé, oltre che le sue scelte e decisioni. Durante l'adolescenza, la ricerca di una nuova identità individuale e il crescente bisogno di accettazione e di riconoscimento reciproco portano all'aggregazione in gruppi di pari caratterizzati dai medesimi interessi. Si creano così vere e proprie tribù di adolescenti, fortemente differenziate tra loro e facile oggetto di stereotipi e pregiudizi da parte di chi non ne è membro. La presenza di tali stereotipi e pregiudizi ostacola la comunicazione tra adolescenti che appartengono a gruppi diversi e non contribuisce a una visione oggettiva del mondo esterno, aspetto invece fondamentale per un buon adattamento psicosociale.

Pertanto è importante educare gli adolescenti a superare gli stereotipi e i pregiudizi diffusi a livello culturale e sociale, stimolando e favorendo occasioni di confronto e scambio con chi appare diverso da sé. L'obiettivo di questa unità didattica è stimolare il pensiero critico e la capacità di comunicazione interpersonale per andare oltre i luoghi comuni e per riflettere sulle similarità e le differenze tra individui aldilà delle apparenze.

Parole chiave

Stereotipo, pregiudizio, appartenenza, gruppo

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

- Riconoscere gli stereotipi più diffusi tra i pre-adolescenti
- Riconoscere e valorizzazione le differenze personali

Life-skills

Pensiero critico, conoscenza di sè, capacità di relazioni interpersonale

Durata

2 ore didattiche (2 incontri)

Materiali

Immagini fotografiche
Fotocopie della scheda "Carta di identità" (allegato 1)
Cartelloni

PRIMO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

1. L'insegnante, con l'aiuto degli studenti, dispone i banchi in modo da creare un ampio spazio di lavoro al centro dell'aula. Tale disposizione dei banchi favorisce e facilita lo svolgimento dell'attività. Se non è possibile creare un ampio spazio di lavoro in aula, si consiglia all'insegnante di svolgere la seguente attività in palestra.

2. L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi dell'incontro. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione: *"La natura ha dotato ognuno di noi di ben cinque sensi. Spesso però per valutare il mondo esterno a noi ci affidiamo solo alla vista. Non sempre però la vista ci informa correttamente sulla realtà. Vediamo la realtà così come appare, senza sapere che cosa c'è dietro le apparenze e che cosa si nasconde dietro ogni persona che incontriamo. Andare oltre le apparenze può sorprenderci, stupirci, entusiasmarci, ma anche deluderci. Però è il modo migliore per conoscere davvero il mondo che ci circonda e per instaurare con le persone relazioni vere e autentiche".*

CHI È CHI (45')

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività da svolgere in piccoli gruppi a cui seguirà una discussione.

2. L'insegnante suddivide la classe in quattro gruppi sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali.

3. L'insegnante consegna a ciascun gruppo almeno due delle immagini selezionate e la scheda "Carta di identità" (vedi allegato 1) del personaggio raffigurato nell'immagine attribuita al gruppo. Si raccomanda all'insegnante di selezionare precedentemente all'attività circa 10 immagini raffiguranti individui diversi tra loro. Le selezione delle immagini può avvenire attraverso riviste, Internet e archivi fotografici personali. È importante che le immagini non raffigurino personaggi facilmente riconoscibili da parte degli studenti. L'obiettivo infatti è compilare la carta di identità del personaggio raffigurato nell'immagine basandosi solo sulle apparenze. Ad esempio, l'immagine di un uomo in camicia a fiori, bermuda e infradito difficilmente rimanderà alla figura di un sacerdote. Per questo motivo è fondamentale selezionare immagini che rappresentino personaggi in atteggiamento o con abbigliamento fortemente stereotipato secondo i canoni culturali e sociali del contesto di riferimento. Allo stesso tempo però è necessario che l'insegnante conosca alcune informazioni generali sul personaggio raffigurato che siano difficilmente intuibili osservando l'immagine. Ad esempio, si può scegliere l'immagine raffigurante una donna intenta a svolgere un'attività domestica tipicamente femminile sapendo che si tratta in realtà di una scienziata riconosciuta a livello mondiale. L'obiettivo è favorire una riflessione su come gli stereotipi e i pregiudizi non siano strumenti validi di valutazione del mondo esterno e su come possano portare a dare giudizi errati e a prendere decisioni sbagliate.

4. L'insegnante invita ciascun gruppo a incollare l'immagine assegnata sulla scheda e a compilare la carta di identità del personaggio sulla base della sola visione dell'immagine. La scheda da compilare, oltre a informazioni di tipo socio-anagrafico (es. nome e cognome, età, professione, nazionalità), può contenere informazioni su interessi e attività svolte nel tempo libero. In questa fase l'insegnante non deve fornire agli studenti alcuna informazione reale sui personaggi raffigurati nelle immagini selezionate.

5. Terminato il lavoro di gruppo, l'insegnante invita i gruppi a descrivere i personaggi raffigurati nell'immagine a loro assegnata *("Guardando questa foto, proviamo a scoprire chi è la persona che sta dietro").* Per ogni gruppo, l'insegnante riprende l'immagine e legge le informazioni reali in suo possesso. È importante sottolineare le similarità e le differenze con quanto riportato sulla carta di identità compilata dagli studenti. L'obiettivo è riflettere su come spesso le apparenze non corrispondano alla realtà. Giudicare una persona solo sulla base del suo aspetto esteriore può infatti portare a una valutazione imprecisa, incompleta e a volte fuorviante. L'aspetto esteriore di un individuo fornisce solo alcune informazioni necessarie a conoscere veramente chi è e di chi si tratta. Soffermarsi solo sulle apparenze riduce la possibilità di conoscere gli altri, di allargare i propri orizzonti e di sperimentare esperienze nuove.

Conclusione (10')

Per concludere l'attività, l'insegnante invita gli studenti a leggere con attenzione la sezione del Diario "I ♥. Io scelgo per me" contraddistinta dal colore fucsia e a riflettere e discutere tra loro sugli stereotipi più comuni e diffusi all'interno del proprio gruppo e contesto di appartenenza. È fondamentale che l'insegnante abbia letto interamente il diario. Sulla base del tempo a disposizione e delle caratteristiche della classe, l'insegnante può proporre agli studenti una lettura ad alta voce in classe, in cui alcuni studenti impersonano i protagonisti del diario e ne leggono i dialoghi, oppure invitare gli studenti a leggere individualmente in classe o a casa i passi selezionati. La discussione sugli stereotipi può essere guidata dall'insegnante in un momento successivo oppure essere lasciata alla libera iniziativa dei ragazzi durante i loro momenti di aggregazione informale.

SECONDO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi del secondo incontro. Riallacciandosi all'incontro precedente, l'insegnante sottolinea l'importanza di analizzare nello specifico gli stereotipi e i pregiudizi più diffusi tra i ragazzi e le ragazze che frequentano la scuola secondaria di primo grado.

NOI DI QUA, VOI DI LÀ... IO NON SO (35')

1. L'insegnante individua una serie di stereotipi e pregiudizi diffusi tra i propri studenti. Si raccomanda di selezionare stereotipi e pregiudizi che non creino situazioni di disagio all'interno della classe e che non attivino dinamiche individuali e collettive difficili da gestire da parte dell'insegnante. A titolo di esempio, vengono forniti i seguenti spunti:

- ***a.*** *"I maschi sono più sportivi"*
- ***b.*** *"Le femmine sono pettegole"*
- ***c.*** *"Le femmine sono più studiose"*
- ***d.*** *"I maschi sono più allegri"*
- ***e.*** *"I maschi sono "casinisti"*

2. Prima dell'inizio dell'attività, l'insegnante seleziona, sulla base delle caratteristiche degli studenti, tre stereotipi/pregiudizi tra quelli individuati. Ogni stereotipo/pregiudizio selezionato viene riportato su un cartellone/foglio in modo da essere leggibile e visibile.

3. L'insegnante invita gli studenti a disporsi tutti insieme al fondo dello spazio in cui avviene l'attività. Si consiglia di svolgere l'attività in uno spazio sufficientemente ampio che favorisca i movimenti e gli spostamenti da un punto all'altro.

4. L'insegnante dispone uno dei tre cartelloni/fogli e legge ad alta voce la frase riportata sopra. Dopodiché invita gli studenti a posizionarsi a destra del cartellone se sono in accordo con l'affermazione, a sinistra del cartellone se sono in disaccordo, al centro se non sono né in accordo né in disaccordo. Lo scopo dell'attività è attirare quante più persone dalla propria parte. Pertanto a ogni gruppo è richiesto di convincere i membri di un altro gruppo a cambiare posizione. In particolare i favorevoli e i contrari devono convincere gli indecisi a prendere una posizione fornendo loro valide motivazioni. Il ruolo dell'insegnante è quello di arbitrare gli spostamenti da un gruppo all'altro e di favorire l'espressione delle diverse motivazioni.

5. Dopo circa 10-15 minuti, l'insegnante illustra una nuova affermazione e ripropone l'attività con le medesime modalità e regole. La stessa procedura viene proposta per la terza ed ultima frase riportata sul cartellone.

Conclusione (10')

Per concludere l'attività, l'insegnante riporta l'attenzione su quanto siano diffusi gli stereotipi e i pregiudizi e sulla frequenza con cui vengono utilizzati quotidianamente per valutare e semplificare la realtà che ci circonda. L'insegnante invita gli studenti a esprimere ciò che hanno scoperto o imparato nel corso dell'attività proposta in modo da renderli più consapevoli dei meccanismi automatici con cui spesso gli individui classificano la realtà, con il rischio di banalizzarla e di trarre generalizzazioni irrealistiche.

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono presentati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Italiano:** analizzare gli stereotipi di genere sui giovani che vengono veicolati da parte dei messaggi pubblicitari e dai mass media
- **Lingue straniere:** approfondire il vocabolario e le espressioni utili a conoscere gli altri.

I ♥ DIVENTARE UOMO. DIVENTARE DONNA
UNITÀ DIDATTICA 3

Presentazione

I cambiamenti fisici e puberali comportano necessariamente un lavoro di ridefinizione della propria identità in termini maschili e femminili, anche in risposta alle attese sociali che, seppure presenti fin dall'infanzia, nella preadolescenza si fanno sentire in modo più evidente. Quello che viene chiesto e su cui il pre-adolescente è chiamato a impegnarsi è l'adozione di un comportamento che sia rivelatore di un'individualità maschile o femminile. In tale lavoro di ridefinizione, accanto alla dimensione biologica, vi sono altre influenze che giocano un ruolo importante: la famiglia, la scuola, i pari, la comunità. Questi contesti di socializzazione veicolano, pur in modi diversi, norme e aspettative comuni riguardo al genere rispetto ai comportamenti, agli interessi e all'espressione delle emozioni.

Essere maschi ed essere femmine oggi significa confrontarsi con una realtà complessa e articolata, in cui l'idea di mascolinità e femminilità non sempre è rintracciabile con chiarezza e facilità. Per questo motivo è importante accompagnare e sostenere i pre-adolescenti nel loro percorso di costruzione della propria identità di genere. Gli aspetti di somiglianza e di differenza di genere richiedono un continuo sforzo di integrazione e di confronto con i modelli culturali e sociali che il contesto in cui si vive rimanda. La compresenza di elementi femminili e maschili nella medesima persona va letta non come indicatore di una mancata acquisizione di un'identità di genere chiara e univoca, ma come espressione di un processo di integrazione e di rafforzamento della propria identità psicosessuale.

L'obiettivo di questa unità didattica è favorire una riflessione sull'identità di genere e un'analisi critica delle differenze di genere. Una maggiore consapevolezza di tali aspetti contribuisce a meglio conoscere se stessi così come le proprie modalità di relazione con persone di sesso opposto. Appare chiaro che promuovere un'idea positiva delle persone dell'altro sesso e un'accettazione serena delle proprie componenti maschili e femminili consente relazioni sociali e sentimentali in un clima di rispetto e di non sopraffazione. Significa anche educare alla comunicazione e alla condivisione empatica con persone di sesso opposto, e di conseguenza all'affettività, ingrediente fondamentale lungo tutto il ciclo di vita per vivere la propria vita sociale e sentimentale in modo gratificante.

Parole chiave

Mascolinità, femminilità, identità di genere

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

- Riconoscere i fattori sociali e culturali che influenzano la costruzione dell'identità di genere
- Riconoscere la coesistenza di tratti maschili e femminili nella medesima persona

Life-skills
Pensiero critico, conoscenza di sè, capacità di relazioni interpersonali

Durata
2-3 ore didattiche (2 incontri)

Materiali
Colonna sonora (su CD o MP3)
Lettore CD o MP3 e casse acustiche
Elenco delle situazioni da mimare
Riviste (circa 10)
Cartellone/foglio/lavagna

PRIMO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

1. L'insegnante introduce il primo incontro, esplicitandone i contenuti e gli obiettivi. Di seguito è proposto un esempio di possibile introduzione: *"Oggi rifletteremo insieme su quei gesti e quei comportamenti che sono tipici delle femmine o dei maschi. Nella nostra società ci sono infatti alcuni comportamenti che vengono ritenuti adatti solo per i maschi o solo per le femmine. Spesso non ce ne accorgiamo e allora anche noi ci adeguiamo a quello che sentiamo dire in giro e che vediamo. Così certe cose non le facciamo perché sono troppo da femmine o troppo da maschi, oppure prendiamo in giro chi si comporta troppo da femmina o troppo da maschio. È invece importante rispettare ognuno nella sua unicità e saper riconoscere dentro di sé e in chi ci circonda che cosa ci accomuna e che cosa ci differenzia in quanto maschi e femmine. Incominceremo il nostro incontro con un gioco divertente che ci farà scoprire qualcosa di nuovo sui maschi e sulle femmine".*

2. L'insegnante predispone precedentemente un ambiente adatto a realizzare l'attività proposta. Trattandosi di un gioco di tipo motorio e teatrale, si consiglia di svolgere l'attività in uno spazio sufficientemente ampio che favorisca i movimenti.

MIMICA A SUON DI MUSICA (30'-40')

1. L'insegnante suddivide la classe in due gruppi: uno formato dalle femmine e uno dai maschi. Dopodiché espone lo scopo e le regole del gioco. L'obiettivo è mimare in gruppo le situazioni che via via l'insegnante legge ad alta voce. È importante che l'insegnante abbia a disposizione una lista di situazioni che siano vicine all'esperienza quotidiana che gli studenti

vivono e che queste siano facilmente mimabili da parte degli studenti. Di seguito sono proposte alcune situazioni da utilizzare in questa attività:

- Al mattino mi alzo e...
- Trovo il mio amico e lo saluto...
- Usciamo e facciamo un giro in centro...
- È ora di fare sport...
- Trovo il/la ragazzo/a che mi piace...
- Vado a comprarmi dei vestiti...
- Siamo allo stadio...
- Entriamo al bar...

Oppure possono essere utilizzate le seguenti situazioni che richiamano in modo più diretto le differenze di genere nello svolgimento di alcune situazioni tipo:

- I ragazzi/le ragazze a tavola...
- I ragazzi/le ragazze per strada...
- I ragazzi/le ragazze mentre sono allo stadio...
- I ragazzi/le ragazze quando trovano una ragazza/un ragazzo...
- I ragazzi/le ragazze mentre guidano o fumano o bevono...

Gli elenchi di situazioni da mimare proposti possono essere modificati e integrati a seconda delle caratteristiche degli studenti. In questo modo l'insegnante può incentrare l'attività su quegli aspetti dell'identità di genere che risultano essere più problematici o più salienti all'interno della propria classe. Attraverso questa attività è anche possibile per l'insegnante venire a conoscenza di quali siano le credenze e le opinioni degli studenti sui compagni dell'altro sesso, e di comprendere quindi meglio certe dinamiche interpersonali che implicano una differenziazione di genere. Inoltre questo tipo di attività consente agli studenti di prendere coscienza degli stereotipi e dei pregiudizi legati al genere in quanto questi, attraverso la rappresentazione scenica, vengono resi più visibili e comprensibili. Sulla base delle caratteristiche della classe, l'insegnante può scegliere di:

- chiedere ai due gruppi di mimare i comportamenti tipici del proprio sesso *("Vi proporrò una serie di situazioni tipo che accadono ai ragazzi e alle ragazze della vostra età. Il gruppo delle femmine dovrà mimare come le femmine si comportano in quella situazione, il gruppo dei maschi dovrà invece mimare come si comportano i maschi nella stessa situazione").*
- chiedere ai due gruppi di mimare i comportamenti tipici del sesso opposto *("Vi proporrò una serie di situazioni tipo che accadono ai ragazzi e alle ragazze della vostra età. Il gruppo delle femmine dovrà mimare come i maschi si comportano in quella situazione, il gruppo dei maschi dovrà invece mimare come si comportano le femmine nella stessa situazione").* Questa opzione consente agli studenti di mettersi nei panni delle persone di sesso opposto e di coglierne il loro punto di vista, favorendo i processi di empatia e di superamento dei pregiudizi e degli stereotipi.

2. L'insegnante dà il via al gioco esplicitando la prima situazione da mimare. Si consiglia di mettere un sottofondo musicale in modo da rendere più divertente e coinvolgente l'attività. Una volta che il primo gruppo ha terminato la rappresentazione, tocca al secondo gruppo mettere in scena la medesima situazione tipo. Il gruppo non impegnato nella rappresentazione osserva la scena senza intervenire né commentare a voce. L'insegnante chiede al

gruppo di osservatori di riportare su un cartellone/foglio le azioni mimate non mostrandolo ancora ai compagni.

3. La medesima procedura viene richiesta per ognuna delle situazioni che l'insegnante, sulla base del tempo a disposizione, ha scelto di far mimare agli studenti.

4. Al termine dell'attività, l'insegnante propone agli studenti di riflettere sull'esperienza che hanno appena vissuto e su quanto è stato riportato sul cartellone/foglio. Per favorire la riflessione, il confronto e la discussione, l'insegnante può proporre una o più delle seguenti domande: *"Pensate a quello che abbiamo appena visto:*

- *I ragazzi e le ragazze si comportano in modo uguale nella stessa situazione?*
- *Quali sono i comportamenti comuni a maschi e femmine? E quali sono invece quelli diversi?*
- *Vi siete riconosciuti nei comportamenti che sono stati mimati a proposito delle persone del vostro stesso sesso? Perché?*
- *Ci sono comportamenti o gesti che vorreste che facessero anche i maschi o anche le femmine?"*

Conclusione (5')

Per concludere l'attività, l'insegnante invita gli studenti a leggere con attenzione la sezione del diario dei ragazzi contraddistinta dal colore giallo.

SECONDO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

1. L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi del secondo incontro. Riallacciandosi all'incontro precedente, l'insegnante porta l'attenzione sulla rappresentazione dell'identità di genere veicolata dalla pubblicità. L'obiettivo è riflettere su come siano rappresentati maschi e femmine nella pubblicità di prodotti diversi.

2. L'insegnante suddivide la classe in piccoli gruppi. I gruppi sono stabiliti a priori dall'insegnante sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti.

X & Y (50')

1. L'insegnante consegna a ogni gruppo tre o quattro riviste. Si consiglia all'insegnante di selezionare riviste diverse tra loro per tipologia e target. È importante che si tratti di riviste sufficientemente recenti in quanto il compito richiesto agli studenti è quello di analizzare come attualmente viene rappresentata l'identità di genere da parte della pubblicità.

2. A ogni gruppo l'insegnante chiede di selezionare e ritagliare una o più immagini pubblicitarie che raffigurano una figura maschile e/o femminile, indipendentemente dal tipo di prodotto reclamizzato. Il tempo a disposizione di ogni gruppo per la selezione delle immagini è di circa 10 minuti.

3. Terminata la selezione delle immagini, l'insegnante invita ogni gruppo ad apporre su un cartellone o su una lavagna le immagini scelte in modo che siano visibili all'intera classe e a esporre i motivi che hanno portato alla scelta di quelle determinate immagini.

4. Dopodiché l'insegnante invita gli studenti a discutere su come vengono in generale rappresentati i maschi e le femmine e a cogliere gli stereotipi legati al genere. In particolare l'insegnante orienta gli studenti a riflettere e ad analizzare in modo critico quelle immagini che veicolano messaggi ambigui e contradditori a proposito dell'identità di genere. Ad esempio, l'insegnante può stimolare la riflessione e la discussione con domande del tipo:

- *Tutte le ragazze che conoscete portano i tacchi alti? O mettono il rossetto rosso?, ecc.*
- *Tutti i maschi che conoscete sono dei campioni di sport? O vestono in modo firmato?, ecc.*

5. L'insegnante stimola gli studenti a esaminare in modo critico l'influenza della pubblicità sui propri comportamenti relativi alle differenze di genere.

Conclusione (40')

L'insegnante invita gli studenti a discutere e commentare le opinioni e i vissuti dei protagonisti del diario "Io scelgo per me" in merito alle differenze di genere. È fondamentale che gli studenti e l'insegnante abbiano letto interamente il diario. Ad esempio, l'insegnante può chiedere agli studenti come i protagonisti del diario percepiscono le persone dell'altro sesso e come si comportano con loro. *"A partire dai messaggi che si scambiano sul diario Milla e NiCo, avete individuato degli atteggiamenti tipici dei maschi e delle femmine?..."*

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono riportati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Storia:** analizzare il tema dell'identità di genere e delle relazioni tra uomo e donna nelle diverse epoche storiche.
- **Scienze:** approfondire lo sviluppo corporeo e sessuale in entrambi i generi.
- **Scienze motorie e sportive:** approfondire i record maschili e femminili nella storia dello sport.
- **Arte e immagine:** approfondire la rappresentazione dell'uomo e della donna nelle diverse epoche storiche e correnti artistiche.

I ♥ GESTIRE LE MIE EMOZIONI
UNITÀ DIDATTICA 4

Presentazione

Diventare grandi significa anche comprendere le cause che producono particolari vissuti emozionali e utilizzare strategie adeguate per regolare e modulare l'esperienza emotiva in corso. Essere emotivamente competenti consente infatti all'individuo di instaurare nella vita quotidiana scambi e interazioni sociali efficaci e soddisfacenti. La conoscenza e la gestione delle emozioni sono quindi determinanti per l'equilibrio e il benessere psicofisico nell'intero ciclo di vita.

L'abilità di nominare e riconoscere le emozioni in sé e negli altri, conoscere le cause che le provocano ed essere in grado di regolarle è correlata nell'infanzia e nell'adolescenza a un maggior benessere psicologico e sociale, a una maggiore popolarità tra pari e a un maggior successo scolastico. Al contrario, una lacuna in queste abilità è associata a un rischio di vittimizzazione, prepotenze, aggressività verbale e fisica e fallimento scolastico, e a forme di disagio e malessere psicologico quali solitudine, depressione, ansia e insicurezza che costituiscono un ostacolo al benessere e all'adattamento sociale nel breve e nel lungo periodo.

L'obiettivo di questa unità è favorire la comprensione delle cause delle emozioni e sollecitare gli studenti a riflettere sulle diverse strategie che si possono utilizzare per far fronte a una particolare emozione. Poiché infatti le emozioni, in particolar modo quelle negative, possono dar luogo a strategie di regolazione non funzionali che compromettono la riuscita degli scambi sociali, è importante rendere i pre-adolescenti maggiormente consapevoli delle cause che producono o potrebbero produrre certe esperienze emotive in sé e negli altri. Inoltre, risulta fondamentale stimolare i pre-adolescenti a orientarsi verso modalità più evolute di regolazione delle emozioni che consentono di percepire un maggior livello di benessere individuale e di stabilire relazioni significative con i coetanei e gli adulti di riferimento, così come di renderli consapevoli delle strategie che abitualmente utilizzano per far fronte ai propri vissuti emotivi.

Parole chiave

Emozioni, autocontrollo, rabbia, tristezza, paura

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di primo grado

Obiettivi

- Promuovere la capacità di comprendere le cause delle emozioni
- Promuovere la capacità di regolare e gestire le emozioni

Life-skills

Gestione delle emozioni, conoscenza di sé

Durata

2 ore didattiche (1 incontro)

Materiali
Fotocopie delle schede “Il mio oroscopo” (Allegato 2)
Cartelloni/fogli
Lavagna
Colonna sonora su CD o MP3
Stereo o lettore CD/MP3 con casse acustiche

Introduzione dell’attività (5’-10’)
L’insegnante introduce l’incontro, esplicitando i contenuti e gli obiettivi dell’unità didattica e riallacciandosi alla prima unità didattica. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione: *“Vi ricordate quello di cui avevamo parlato durante i primi due incontri? (l’insegnante stimola gli studenti a ricordare i contenuti affrontati e le attività svolte nella prima unità didattica). Avevamo parlato di emozioni, ad esempio, la rabbia, la paura, la felicità, la tristezza. Abbiamo imparato a conoscere quali sono le emozioni che più frequentemente i ragazzi e le ragazze delle vostra età provano, da che cosa possiamo capire quando una persona è arrabbiata e felice. Oggi rifletteremo insieme su che cosa ci può far arrabbiare o ci rende tristi o ci fa paura e su che cosa facciamo di solito quando ci capita di essere tristi o arrabbiati o impauriti. Abbiamo imparato che può succedere di sentirsi tristi, arrabbiati o impauriti e che queste emozioni possono a volte durare poco, a volte stare dentro di noi per un po’. Se sappiamo riconoscere che cos’è che ci fa provare certe emozioni e quali strategie utilizziamo per far passare la rabbia, la tristezza o la paura, allora possiamo sentirci meglio e stare meglio tra di noi, con gli amici, con mamma e papà e con chi ci sta intorno”.*

Le attività proposte all’interno della presente unità didattica sono incentrate sulla comprensione delle cause e sulla gestione di tre emozioni frequentemente provate nella vita quotidiana dei pre-adolescenti: rabbia, tristezza e paura. Tali emozioni sono state scelte poiché rappresentano emozioni complesse non solo da riconoscere e verbalizzare a sé e agli altri, ma anche da regolare e controllare. Inoltre tali emozioni, se fronteggiate con modalità non adeguate, possono compromettere la qualità delle relazioni sociali dell’individuo e in particolare in preadolescenza e adolescenza possono portare a manifestazioni di disagio e malessere psicologico e sociale.

L’OROSCOPO DELLE EMOZIONI (50’-60’)

La presente attività ha l’obiettivo di favorire la comprensione delle cause delle emozioni e stimolare negli studenti la comprensione del fatto che le emozioni possono essere causate sia da eventi che accadono nella realtà che ci circonda sia da stati mentali, quali pensieri, ricordi, credenze e aspettative. Per lo svolgimento dell’attività, è necessario che l’insegnante abbia precedentemente fotocopiato un numero sufficiente delle tre schede contenute nell’Allegato 2, affinché non solo sia disponibile una scheda per ogni studente, ma sia anche possibile suddividere successivamente la classe in tre gruppi di uguale dimensione e i cui membri abbiamo compilato la medesima scheda. Le fotocopie delle schede devono essere disponibili sulla cattedra dell’insegnante prima dell’inizio dell’attività.

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività da svolgere prima individualmente e poi in piccolo gruppo e che al termine dell'attività seguirà una discussione con tutta la classe. Poi consegna a ogni studente la scheda "Il mio oroscopo" (Allegato 2) da compilare e lo invita a ritornare al proprio posto. La consegna della schede da compilare non deve avvenire in modo casuale da parte dell'insegnante in quanto successivamente agli studenti è richiesto di suddividersi in gruppi a seconda del tipo di scheda che hanno compilato. Per favorire lo scambio e la partecipazione di tutti gli studenti si raccomanda all'insegnante di creare a priori i gruppi e di consegnare ai membri di ogni singolo gruppo la medesima scheda da compilare individualmente.

2. L'insegnante illustra come svolgere l'attività proposta *("Ciascuno di voi immagini di dover scrivere il suo oroscopo della settimana e pensi a che cosa lo renderebbe triste, arrabbiato o impaurito. Provate a pensarci. Ad esempio, io sarei triste se il mio oroscopo dicesse che non potrò vedere il mio/la mia migliore amico/a, sarei arrabbiato se il mio oroscopo dicesse che il mio allenatore non mi farà giocare la prossima partita, sarei impaurito se il mio oroscopo dicesse che verrò preso in giro alla festa di compleanno di un mio compagno di classe. Ognuno di voi scriverà il suo oroscopo in silenzio e da solo, poi ci divideremo in tre gruppi. Compilate almeno tre sezioni a vostra scelta della scheda che vi ho consegnato. Avete 15 minuti di tempo per scrivere il vostro oroscopo della settimana")*. Durante lo svolgimento del compito individuale l'insegnante mette un sottofondo musicale che favorisca la concentrazione e l'adesione alla consegna. Si raccomanda all'insegnante di individuare una musica di accompagnamento che non distragga gli studenti dal compito richiesto e che crei un clima di raccoglimento e intimità. Il tempo a disposizione per lo svolgimento del compito individuale è di circa 15 minuti.

3. Terminato il tempo a disposizione, l'insegnante sospende il sottofondo musicale e invita gli studenti a suddividersi in tre gruppi sulla base della scheda che hanno compilato. In questo modo si favorisce lo scambio e la condivisione di quanto emerso a livello individuale e il confronto tra gli studenti.

4. L'insegnante consegna a ogni gruppo un foglio o un cartellone e invita ciascun gruppo a riportare le situazioni che più frequentemente rendono tristi o fanno paura o arrabbiare *("Confrontate tra di voi gli oroscopi che avete scritto da soli. Fate una sintesi di quello che ciascuno di voi ha scritto e trovate un accordo sulle cose che secondo voi fanno arrabbiare, fanno paura, rendono tristi i ragazzi e le ragazze della vostra età. Poi scrivete sul foglio/cartellone che vi ho consegnato quali sono le situazioni o i motivi che più frequentemente vi rendono tristi, arrabbiati o vi fanno paura. Avete 30 minuti di tempo")*. L'insegnante comunica di non far girare i fogli/cartelloni su cui vengono riportate le decisioni e le opinioni dei membri di ogni singolo gruppo e invita i diversi gruppi a non scambiarsi idee e contenuti. Il tempo a disposizione di ogni gruppo per lo svolgimento del compito è di circa 30 minuti.

5. Terminato il tempo a disposizione, i tre fogli o cartelloni vengono disposti sulla cattedra o su un tavolo. Per ogni emozione selezionata l'insegnante riporta sulla lavagna o su un cartellone le situazioni/motivi individuate dagli studenti. Si consiglia di suddividere la lavagna o il cartellone in tre aree, ognuna delle quali corrisponde a una delle emozioni prese in esame. L'insegnante può chiedere a turno la collaborazione di uno studente il quale legge ad alta voce quanto riportato sui fogli/cartelloni compilati dai tre diversi gruppi. In questo modo si favorisce la partecipazione attiva e il coinvolgimento degli studenti.

6. Una volta terminata la lettura dei tre fogli/cartelloni, l'insegnante stimola la discussione e la riflessione con l'intera classe su quanto emerso e riportato sulla lavagna o sul cartellone.

Per favorire la riflessione, il confronto e la discussione, l'insegnante può proporre una o più delle seguenti domande:

- *Quali sono le cose che maggiormente e più frequentemente vi rendono tristi? Vi fanno arrabbiare? Vi fanno paura?*
- *Vi riconoscete in quanto c'è scritto sulla lavagna/cartellone? Siete d'accordo con quello che c'è scritto sulla lavagna/cartellone?*
- *Secondo voi, queste situazioni possono suscitare le stesse emozioni negli adulti? Oppure suscitano emozioni diverse?*

In particolare, all'insegnante è richiesto di orientare gli studenti a riflettere sugli eventi, situazioni, pensieri, ricordi, credenze, aspettative che più frequentemente causano la rabbia, la tristezza e la paura, e di mantenere il focus della discussione sulla conoscenza e comprensione delle cause di tali emozioni. È importante che gli studenti riflettano sul fatto che le emozioni di rabbia, tristezza e paura possono avere una causa esterna, cioè dipendere da un evento che accade nel contesto in cui sono inseriti (ad esempio, sono arrabbiato quando mi obbligano a fare qualcosa che non mi va di fare o sono triste quando i miei amici non mi fanno giocare con loro), o interna, cioè dipendere da un pensiero, ricordo o credenza riferiti al mondo interno (ad esempio, sono triste quando penso che la verifica è andata male o ho paura quando penso che i miei compagni mi prenderanno in giro).

In base al tempo a disposizione l'insegnante può stimolare gli studenti a riflettere anche su:

- differenze e/o similarità delle cause che provocano emozioni quali la rabbia, la tristezza e la paura tra maschi e femmine, riallacciandosi a quanto trattato nel corso delle unità didattiche 2 e 3. Ad esempio, l'insegnante può proporre la seguente domanda: *"Secondo voi, le cause che provocano la rabbia, la tristezza o la paura sono le stesse o sono diverse tra maschi e femmine? Perché?"*

- differenze e/o similarità delle cause che provocano emozioni quali la rabbia, la tristezza e la paura a seconda dell'età. Ad esempio, l'insegnante può proporre la seguente domanda: *"Secondo voi, le cause che provocano la rabbia, la tristezza o la paura sono le stesse o sono diverse a seconda dell'età? Perché?"*

7. Per concludere l'attività, l'insegnante riporta l'attenzione sul fatto che situazioni e motivi simili possono causare emozioni diverse, che la stessa emozione può essere causata da situazioni e motivi diversi e che la rabbia, la paura e la tristezza fanno parte della vita quotidiana degli individui (ad esempio, indipendentemente dal genere e dall'età).

Introduzione alla seconda attività (5')

L'insegnante introduce la seconda attività, riallacciandosi a quanto fatto precedentemente, e ne illustra i contenuti e gli obiettivi. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione: *"Abbiamo ascoltato quali sono le situazioni e i motivi che ci rendono tristi o ci fanno arrabbiare o ci fanno paura. Adesso discuteremo insieme su che cosa facciamo di solito per farci passare un po' queste emozioni. Ognuno di noi ha il suo modo per diminuire la tristezza, la rabbia e la paura. A volte può succedere che facciamo le stesse cose, a volte invece facciamo cose diverse. A volte succede anche che se siamo arrabbiati o tristi o impauriti non riusciamo a controllare che cosa diciamo e come ci comportiamo. Non sempre è semplice e veloce far andare via la tristezza, la rabbia e la paura. Però ascoltando quello che ciascuno di noi fa possiamo imparare quali sono le strategie che funzionano di più e che aiutano a farci stare meglio e così riusciamo ad andare un po' più d'accordo tra di noi, con gli amici, con i genitori anche quando siamo tristi, arrabbiati o abbiamo paura di qualcosa".*

PAURA, RABBIA, TRISTEZZA...CHE FARE? (40')

La presente attività ha l'obiettivo di far riflettere e dialogare gli studenti sulle diverse strategie che si possono utilizzare per far fronte alla rabbia, alla tristezza e alla paura.

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività da svolgere in piccolo gruppo e che al termine dell'attività seguirà una discussione con tutta la classe. Poi invita gli studenti a suddividersi in tre gruppi formando i medesimi gruppi utilizzati nell'attività precedente. Ogni gruppo sarà quindi composto dagli stessi studenti e concentrerà il proprio lavoro sulla medesima emozione analizzata nella prima parte dell'incontro (ad esempio, il gruppo che ha lavorato precedentemente sulla rabbia continuerà a lavorare sulla medesima emozione e così via). In questo modo si favorisce lo scambio e la condivisione di quanto emerso a livello individuale, la conoscenza reciproca e il confronto tra gli studenti.

2. L'insegnante consegna a ogni gruppo un foglio e illustra come svolgere l'attività proposta, chiedendo a ogni gruppo di pensare a quali strategie di solito utilizzano per fronteggiare l'emozione in questione, per poi condividerle all'interno della classe *("Provate a pensare a che cosa fate di solito quando siete tristi o arrabbiati o avete paura per farvi passare un po' queste emozioni. Scrivete sul foglio che vi ho consegnato quello che fate di solito in modo sincero e spontaneo, anche quello che vi può sembrare banale o bizzarro da raccontare. Ad esempio, quando sono triste sto da solo o guardo la TV oppure quando sono arrabbiato vado a fare una passeggiata o prendo a pugni il cuscino oppure quando sono impaurito piango o parlo con un amico. Avete 15 minuti di tempo. Poi riporteremo tutto quello che è emerso sulla lavagna/cartellone e lo leggeremo insieme").* Il tempo a disposizione di ogni gruppo per lo svolgimento del compito è di circa 15 minuti.

3. Terminato il tempo a disposizione, i tre fogli sono disposti sulla cattedra o su un tavolo. Per ogni emozione selezionata l'insegnante riporta sulla lavagna o su un cartellone le strategie di regolazione e gestione riportate sul foglio. Si consiglia di suddividere la lavagna o il cartellone in tre aree, ognuna delle quali corrisponde a una delle emozioni prese in esame. L'insegnante può chiedere a turno la collaborazione di uno studente il quale legge ad alta voce quanto riportato dai tre diversi gruppi. In questo modo si favorisce la partecipazione attiva e il coinvolgimento degli studenti.

4. Una volta terminata la lettura di quanto individuato dai tre gruppi, l'insegnante stimola la discussione e la riflessione con l'intera classe su quanto emerso e riportato sulla lavagna/cartellone. Per favorire la riflessione, il confronto e la discussione, l'insegnante può proporre una o più delle seguenti domande:

- *Quali sono le cose che maggiormente e più frequentemente si fanno per far passare un po' la tristezza? E la rabbia? E la paura?*
- *Vi riconoscete in quanto c'è scritto sulla lavagna/cartellone?*
- *Secondo voi, quali di queste strategie aiutano a ridurre l'emozione della tristezza, della paura o della rabbia e a stare meglio? Ce ne sono alcune che fanno aumentare la tristezza, la rabbia o la paura che si prova?*
- *Secondo voi, che cosa è più utile fare quando si è tristi, arrabbiati o impauriti? Perché?*
- *Ci sono delle strategie che secondo voi possono danneggiare le relazioni con le persone che vi stanno accanto? Perché?*

In particolare, all'insegnante è richiesto di orientare gli studenti a riflettere sul fatto che ci sono diversi modi di regolazione e controllo di una stessa emozione e che c'è una varietà di strategie che si possono mettere in atto. È importante rendere consapevoli gli studenti che la regolazione e il controllo delle emozioni può avvenire tramite un comportamento (ad esempio, quando sono arrabbiato vado a fare una passeggiata) o internamente (ad esempio, quando sono triste cerco di non pensarci). Inoltre è fondamentale che gli studenti aumentino la loro consapevolezza delle possibili conseguenze dell'usare determinate strategie di controllo e regolazione delle emozioni, a livello di benessere individuale e nella relazione con gli altri. L'uso di alcune strategie si associa infatti a un maggior benessere, mentre l'uso di altre può non essere funzionale, sia a livello individuale in quanto comporta un'amplificazione dell'esperienza emotiva che si intende attenuare, sia a livello sociale in quanto non rispettosa degli altri e dei valori del vivere civile.

In base al tempo a disposizione l'insegnante può stimolare gli studenti a riflettere anche su:

- differenze e/o similarità delle strategie con cui fronteggiare la rabbia, la tristezza e la paura tra maschi e femmine, riallacciandosi a quanto trattato nel corso delle unità didattiche 2 e 3. Ad esempio, l'insegnante può proporre la seguente domanda: *"Secondo voi, le strategie con cui si gestisce e si controlla la rabbia, la tristezza o la paura sono le stesse o sono diverse tra maschi e femmine? Perché?"*
- differenze e/o similarità delle strategie di regolazione e controllo delle emozioni quali la rabbia, la tristezza e la paura a seconda dell'età. Ad esempio, l'insegnante può proporre la seguente domanda: *"Secondo voi, le strategie che si mettono in atto per far passare un po' la rabbia, la tristezza o la paura sono le stesse o sono diverse a seconda dell'età? Perché?"*

Conclusione (10')

Per concludere l'attività, l'insegnante riporta l'attenzione sulla varietà di strategie con cui far fronte alle emozioni della rabbia, della paura e della tristezza, alcune delle quali più utili, altre meno utili sia per sé che per gli altri. L'insegnante invita gli studenti a esprimere ciò che hanno scoperto o imparato nel corso dell'attività a proposito della rabbia, della paura e della tristezza in modo da renderli più consapevoli di come sia possibile gestire le emozioni in modo adeguato e funzionale al proprio benessere individuale e sociale.

Sulla base del tempo a disposizione e delle caratteristiche della classe, l'insegnante può chiedere agli studenti se nel Diario "I ♥ Io scelgo per me" i protagonisti raccontano esperienze in cui si sono sentiti tristi, impauriti o hanno avuto paura, e se ci sono passi in cui vengono narrati episodi che affrontano il tema della gestione delle emozioni in situazioni tipiche della vita quotidiana dei pre-adolescenti. In caso di risposta positiva, l'insegnante può proporre agli studenti di leggere i passi del diario individuati. È possibile realizzare una lettura ad alta voce in classe, in cui alcuni studenti impersonano i protagonisti del diario e ne leggono i dialoghi, oppure invitare gli studenti a leggere individualmente a casa i passi selezionati. Per lo svolgimento di questa attività, è fondamentale che l'insegnante e gli studenti abbiano letto precedentemente l'intero diario. Pertanto si raccomanda all'insegnante di verificare se il Diario "I ♥ Io scelgo per me" è stato letto dagli studenti prima di proporre la presente attività facoltativa.

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono riportati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Scienze:** approfondire le basi neurologiche delle emozioni, le reazioni fisiologiche associate alla emozioni primarie (ad esempio, rabbia, paura, ecc.), il valore adattivo delle emozioni.
- **Storia e geografia:** esaminare le similarità e le differenze nelle modalità di gestione e controllo delle emozioni in diverse epoche storiche/paesi e l'influenza della cultura di appartenenza nella regolazione delle emozioni.
- **Lingue straniere:** affrontare le specificità culturali nella regolazione e controllo delle emozioni del paese di cui si impara la lingua e quali sono le espressioni idiomatiche relative alle emozioni (ad esempio, paura, tristezza, rabbia, ecc.).
- **Scienze motorie:** affrontare il tema della gestione e regolazione delle emozioni nell'attività motoria e come lo stato emotivo possa influenzare la prestazione sportiva.
- **Arte e immagine:** approfondire l'espressione delle emozioni nell'arte e come sono state rappresentate emozioni quali la rabbia, la paura e la tristezza nelle diverse epoche storiche e dalle diverse correnti artistiche.
- **Italiano:** è possibile approfondire l'espressione delle modalità di gestione e regolazione delle emozioni in letteratura a seconda dell'epoca storica e del genere letterario, e le emozioni suscitate dai testi letterari.

I ♥ SCOPRIRE LE EMOZIONI DEGLI ALTRI
UNITÀ DIDATTICA 5

Presentazione

In adolescenza lo sviluppo cognitivo e la maggiore autonomia sociale permettono all'individuo di consolidare le competenze emotive rispetto alla fase di vita precedente o di acquisirle per la prima volta. La maggior parte dei pre-adolescenti di norma è in grado di riconoscere le emozioni e comprendere la natura a volte mista delle emozioni (ad esempio la comprensione che a volte una stessa situazione può produrre contemporaneamente due emozioni di valenza diversa), così come di comprendere che esistono delle strategie che consentono di far fronte e di regolare l'esperienza emotiva in corso (ad esempio, dedicarsi a un'attività che distrae o pensare a qualcosa di piacevole per diminuire l'intensità della tristezza). Inoltre sempre più gli adolescenti possiedono, rispetto ai bambini, capacità di coinvolgimento empatico più raffinate ed evolute e cominciano a condividere le emozioni non solo provate dai singoli, ma anche da gruppi di persone. Tale competenza può mobilitare l'adolescente a mettere in atto comportamenti di aiuto e altruistici per favorire il benessere altrui e migliorare le condizioni di un'altra persona o di un gruppo di persone.

L'obiettivo di questa unità didattica è favorire la riflessione sul concetto di empatia e sulla manifestazione di comportamenti prosociali e di aiuto verso l'altro. Il potenziamento non solo della propria consapevolezza emotiva e capacità di gestire le emozioni, ma anche della capacità di leggere e riconoscere i vissuti emotivi dell'altro e di mettere in atto risposte empatiche di tipo verbale e/o comportamentale, favoriscono l'integrazione e l'inclusione sociale in classe, nonché il benessere psicologico e sociale individuale. Inoltre la capacità di condivisione empatica svolge un'importante funzione di adattamento dell'individuo al gruppo, riducendo il ricorso a comportamenti aggressivi e promuovendo la messa in atto di condotte di aiuto e sostegno nei confronti degli altri.

Parole chiave

Empatia, sostegno, aiuto, comunicazione interpersonale

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di primo grado

Obiettivi

- Promuovere la capacità di discriminare e riconoscere le emozioni altrui
- Stimolare la capacità di mettersi nei panni degli altri e di comprendere e condividere le emozioni altrui
- Promuovere atteggiamenti e comportamenti empatici adeguati al contesto e ai bisogni espressi dall'altro

Life-skills

Empatia, relazioni interpersonali

Durata
3-4 ore didattiche (2 incontri)

Materiali
Fotocopie della scheda "Le immagini ambigue" (Allegato 3)
Cartellone/lavagna
Stereo o lettore CD/MP3 con casse acustiche
Colonna sonora su CD o MP3

PRIMO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')
L'insegnante introduce il primo incontro, esplicitandone i contenuti e gli obiettivi e riallacciandosi all'unità didattica precedente. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione: *"La scorsa volta abbiamo parlato di che cosa ci fa arrabbiare, ci rende tristi e ci fa paura nella vita di tutti i giorni, a scuola o in famiglia, quando siamo con gli amici o durante il tempo libero. Abbiamo anche riflettuto insieme sui diversi modi con cui possiamo affrontare la paura, la tristezza e la rabbia e abbiamo imparato che ci sono alcune cose che sono più utili da fare perché ci fanno stare meglio e ci fanno sentire meno tristi o fanno passare un po' la rabbia e la paura. E abbiamo scoperto che alcuni modi che ci fanno passare un po' la tristezza, la paura e la rabbia ci permettono anche di continuare a essere amici e andare d'accordo con i compagni di classi, i genitori, gli insegnanti e le altre persone che stanno intorno a noi, nonostante le emozioni e i sentimenti che proviamo. Oggi andremo alla scoperta delle emozioni altrui. Non sempre infatti la stessa situazione provoca le stesse emozioni nelle persone. Quello che noi proveremmo in una certa situazione potrebbe non essere uguale a quello che proverebbe un nostro amico. Anche se a più persone succede la stessa cosa, non tutte provano la stessa emozione. Non è facile capire come si sentono gli altri e qual è il loro stato d'animo, ma se riusciamo a farlo possiamo capire e conoscere di più l'altro e migliorare le relazioni che abbiamo con gli amici, i genitori, i fratelli e le sorelle, gli insegnanti e le persone che incontriamo nella nostra vita".*

QUESTIONE DI PUNTI DI VITA (40'-50')

La presente attività intende favorire la comprensione del fatto che una stessa situazione non sempre provoca la stessa emozione in soggetti diversi e che i punti di vista rispetto a un medesimo problema, una situazione o un conflitto possono essere diversi. L'obiettivo è promuovere negli studenti la capacità di discriminare e riconoscere gli stati d'animo altrui e assumere il punto di vista dell'altro per comprendere come si sentono gli altri. Per capire

come si sentono le persone e perché percepiscono certe emozioni non è sufficiente basarsi su quello che ciascuno proverebbe in una situazione simile. È infatti necessario mettersi nei panni dell'altro per compartecipare ai suoi vissuti e dimostrare empatia nei suoi confronti, sia nel caso di emozioni positive che negative.

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività da svolgere a coppie a cui seguirà una discussione con tutta la classe. Poi invita gli studenti a disporsi a coppie. Le coppie devono essere stabilite a priori dall'insegnante sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti. Per lo svolgimento dell'attività, è necessario che l'insegnante abbia precedentemente fotocopiato la scheda "Le immagini ambigue" (vedi Allegato 3) e abbia ritagliato le singole immagini. Si raccomanda all'insegnante di fare un numero sufficiente di copie della scheda contenuta nell'Allegato 3 affinché siano disponibili due immagini ambigue per coppia.

2. L'insegnante consegna a ogni coppia due immagini ambigue. Dopodiché illustra come svolgere l'attività proposta *("Osservate attentamente le immagini che vi ho consegnato. Poi ditevi a vicenda, parlando uno alla volta, che cosa avete visto per prima nell'immagine. Può succedere che abbiate visto la stessa cosa o che invece abbiate visto cose diverse. Oppure potete aver visto contemporaneamente più cose. Discutete tra di voi su che cosa avete visto in ognuna delle immagini. Avete 15 minuti di tempo per svolgere questa attività. Poi ogni coppia riferirà all'intera classe quali cose sono state viste per prime e quante cose ha visto nell'immagine")*. Durante lo svolgimento del compito l'insegnante mette un sottofondo musicale che favorisca la concentrazione e l'adesione alla consegna. Si raccomanda all'insegnante di individuare una musica di accompagnamento che non distragga gli studenti dal compito richiesto e che crei un clima di raccoglimento e intimità. Il tempo a disposizione per ogni coppia per svolgere il compito è di 15 minuti.

3. Terminato il tempo a disposizione, l'insegnante sospende il sottofondo musicale e chiede a ogni coppia di raccontare quale immagine è stata vista per prima da ciascun membro della coppia e di dire se entrambi i membri della coppia hanno visto le medesime immagini. L'insegnante presenta un'immagine per volta e invita le coppie che hanno analizzato l'immagine in questione a dire che cosa hanno visto.

4. Una volta terminata l'analisi di tutte le immagini esaminate, l'insegnante stimola la discussione e la riflessione con l'intera classe su quanto emerso. Per favorire la riflessione, il confronto e la discussione, l'insegnante può proporre una o più delle seguenti domande:

- *Secondo voi, perché si vedono cose diverse nella medesima immagine?*
- *Per quale ragione non abbiamo visto la stessa cosa nella medesima immagine?*
- *Secondo voi, capita anche agli adulti di vedere cose diverse nella medesima immagine? Perché?*
- *Vi è mai capitato di avere un punto di vista diverso da un'altra persona sulla medesima situazione?*
- *Secondo voi, in quali situazioni capita più spesso di avere punti di vista diversi?*
- *Secondo voi, è utile riconoscere il punto di vista dell'altro? Perché?*

In particolare all'insegnante è richiesto di orientare gli studenti a riflettere sul fatto che ci possono essere punti di vista diversi sulla medesima situazione, problema o conflitto e che gli altri, anche in situazioni simili, hanno modi individuali di percepire la realtà, diversi dai propri, perché sono differenti per personalità, atteggiamenti, valori di riferimento, ecc. È importante che l'insegnante accompagni gli studenti a essere maggiormente consapevoli del fatto che trovarsi di fronte a punti di vista e opinioni differenti fa parte dell'interazione umana e che il confronto tra punti di vista diversi è un'opportunità per conoscere meglio se stessi e gli altri e per instaurare relazioni sociali positive e soddisfacenti.

5. L'insegnante stimola gli studenti a riflettere sul fatto che anche i vissuti emotivi dell'altra persona e le sue reazioni possono essere radicalmente diversi da quelli provati e sentiti in prima persona in situazioni simili *("Abbiamo imparato che possiamo avere punti di vista diversi davanti alla stessa immagine. Secondo voi, anche le emozioni che si provano nella stessa situazione possono essere molto diverse tra le persone? Provate a pensarci")*. Per stimolare la riflessione e lo scambio tra gli studenti, l'insegnante può proporre una o più delle seguenti domande:

- *Vi sentite tutti allo stesso modo quando vi capita la medesima cosa? Ad esempio, immaginate che il vostro amico/a del cuore non vi saluti quando vi vede in giro oppure immaginate di desiderare di fare qualcosa ma di non avere il permesso dei vostri genitori per farlo. Come vi sentite?*
- *Nelle situazioni di cui abbiamo parlato, reagite tutti in modo uguale?*
- *Vi è mai capitato di provare un'emozione diversa da quella provata da un'altra persona, anche se vi era successa la stessa cosa?*

È importante che l'insegnante favorisca negli studenti la consapevolezza che non tutte le persone si sentono e reagiscono nello stesso modo e che le emozioni dell'altro possono essere molto diverse dalle proprie anche in una situazione simile.

Conclusione (10')

Per concludere l'attività, l'insegnante riporta l'attenzione su quanto emerso e invita gli studenti a esprimere ciò che hanno scoperto o imparato nel corso dell'attività proposta in modo da renderli più consapevoli di come la capacità di discriminare e riconoscere il punto di vista dell'altro e le emozioni altrui contribuisca a regolare le relazioni sociali e la comunicazione umana.

SECONDO INCONTRO

Introduzione all'attività (5')

L'insegnante introduce il secondo incontro, esplicitandone i contenuti e gli obiettivi e riallacciandosi all'incontro precedente. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione: *"La scorsa volta abbiamo imparato che si possono avere punti di vista diversi e che possiamo provare emozioni e sentimenti diversi in situazioni simili o davanti alla stessa cosa. E abbiamo anche scoperto che questo fa parte della vita quotidiana e che avere punti di vista diversi così come provare emozioni diverse è normale quando ci si confronta con gli altri. Oggi proveremo a immaginare il punto di vista degli altri in situazioni che possono accadere*

a voi o ai vostri amici nella vita quotidiana. Proveremo anche a immaginare come si sente l'altro in una determinata situazione e come ci sentiamo noi a metterci nei suoi panni e a guardare quella determinata situazione con i suoi occhi. Saper condividere e leggere le emozioni degli altri non è facile, ma se lo impariamo a fare siamo più capaci di ascoltare gli altri e di aiutarli e consolarli. E questo ci permette di stabilire delle relazioni positive con chi ci sta intorno e di stare bene con noi stessi e con gli altri".

A OGNUNO LA SUA EMOZIONE...COME VA A FINIRE? (90')

La presente attività intende promuovere negli studenti la consapevolezza che mettersi nei panni degli altri facilita l'ascolto, la cooperazione e la comunicazione, e contribuisce a ridurre i conflitti e le distanze. L'obiettivo è potenziare la capacità degli studenti di comprendere e condividere le emozioni altrui e di manifestare comportamenti di aiuto e conforto, soprattutto se l'altro si trova in difficoltà o in condizione di bisogno. L'empatia (vedi box), ossia la capacità di assumere la prospettiva altrui e di sentire ciò che gli altri stanno provando, influenza la qualità delle relazioni sociali dell'individuo e il suo benessere. Per esempio, un individuo capace di assumere il punto di vista dell'altra persona e di condividere le sue emozioni sarà in grado di mettersi in sintonia con lo stato d'animo di quest'ultima, mettendo in atto, se è il caso, comportamenti cooperativi e altruistici. Tali comportamenti positivi contribuiranno a creare presso l'altro un'immagine di lui come una persona sensibile e di cui fidarsi, sui cui poter contare e a cui potersi rivolgere. Come in un gioco di specchi, tale immagine sarà rimandata al soggetto stesso che quindi si sentirà ben accetto e popolare.

1. L'insegnante suddivide la classe in 4-5 gruppi sulla base del numero degli studenti, delle loro caratteristiche e delle dinamiche relazionali. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti. L'insegnante spiega che si tratta di un'attività da svolgere in piccoli gruppi a cui seguirà una discussione con tutta la classe.

2. L'insegnante consegna a ogni gruppo una carta-situazione e un foglio bianco. Ogni carta-situazione racconta una breve storia in cui il protagonista è un ragazzo o una ragazza della stessa età degli studenti e contiene alcune domande. Si raccomanda all'insegnante di selezionare due storie a seconda delle caratteristiche degli studenti, delle dinamiche relazionali interne alla classe e delle problematiche e degli eventi eventualmente accaduti o di cui l'insegnante è a conoscenza. Dopodiché l'insegnante illustra come svolgere l'attività proposta *("Leggete attentamente la storia che vi ho consegnato e le relative domande. Poi rispondete alle domande e pensate a come potrebbe continuare e finire la storia. Riportate sul foglio bianco che avete a disposizione le risposte e la fine della storia. Avete 30' minuti di tempo. Dopodiché ogni gruppo racconterà le scelte fatte all'intera classe e le discuteremo insieme").* Il tempo a disposizione per ogni gruppo per svolgere il compito è di 30 minuti. Per lo svolgimento di questa attività è necessario che l'insegnante fotocopi un numero sufficiente delle carte-situazione selezionate in modo che tutti i membri dei gruppi possano agevolmente leggere la storia.

Carta-situazione 1

In classe arriva a metà anno un nuovo alunno che si chiama Luca. I suoi genitori si sono appena trasferiti in città e Luca non conosce nessuno e non ha amici. Durante la ricreazione, i compagni di classe invitano Luca a giocare con loro ma lui si mette da solo in un angolo.

- Come si sente Luca? Perché Luca si sente in questo modo?
- Come si sentono i compagni di classe di Luca? Perché i compagni di classe di Luca si sentono in questo modo?
- Come continua la storia?

Carta-situazione 2

Francesca è in vacanza al mare con i suoi genitori e sua sorella di due anni maggiore di lei. Pensa a Lucia, la sua amica del cuore, che le manca molto e che non vede da tanto tempo. Ha voglia di rivederla, ma deve aspettare ancora molti giorni prima di poterla rivedere

- Come si sente Francesca? Perché Francesca si sente in questo modo?
- Come Francesca pensa che si senta Lucia? Perché Lucia si sentirebbe in questo modo?
- Come continua la storia?

Carta-situazione 3

Mauro, un vostro compagno di classe un po' robusto, viene prese in giro durante la ricreazione in cortile da alcuni ragazzi della classe accanto. Non vogliono farlo passare e cominciano a spintonarlo e a offenderlo.

- Come si sente Mauro? Perché Mauro si sente in questo modo?
- Come si sentono i ragazzi della classe accanto? Perché i ragazzi della classe accanto si sentono in questo modo?
- Come continua la storia?

Carta-situazione 4

Francesca è alla festa di compleanno di Claudia, a cui desiderava molto partecipare. Claudia ha invitato alla festa dei ragazzi più grandi fuori dal giro della scuola. Ma alla festa Claudia dice a tutti di non parlare con Vittoria.

- Come si sente Vittoria? Perché Vittoria si sente in questo modo?
- Come si sente Claudia? Perché Claudia si sente in questo modo?
- Come continua la storia?

3. Terminato il tempo a disposizione, l'insegnante invita il primo gruppo a raccontare le scelte compiute *("Il tempo a disposizione per riflettere sulla storia è terminato. A turno un rappresentante di ogni gruppo leggerà a voce alta la propria storia e racconterà alla classe quali sono le emozioni e i sentimenti del protagonista e degli altri attori e come il gruppo ha pensato di far continuare e finire la storia. Avete 10 minuti di tempo per presentare le vostre idee. Gli altri gruppi potranno discutere le scelte compiute dai compagni e proporre idee diverse. Partiamo con il primo gruppo").* Al termine della presentazione del primo gruppo, l'insegnante chiede alla classe se condivide le scelte compiute dal gruppo e se desiderano aggiungere qualcosa. Poi, con la medesima procedura, si passa alla presentazione del secondo gruppo e così via fino all'ultimo gruppo. È importante che tutti i gruppi abbiano la possibilità di esporre il lavoro fatto. Pertanto si raccomanda all'insegnante di pianificare bene i tempi e di evitare di interrompere le presentazioni per mancanza di tempo o di accelerarne la fine. Ogni gruppo ha a disposizione circa 10 minuti di tempo per presentare il lavoro fatto.

4. Al termine di tutte le presentazioni, l'insegnante propone agli studenti una riflessione guidata sul significato di mettersi nei panni degli altri e di condividere le emozioni altrui e sulle diverse risposte che si possono offrire a chi riporta o vive un'esperienza emotivamente rilevante, sia positiva che negativa. Poiché non si tratta di una tematica semplice da affrontare in gruppo, questa attività è stata pensata al termine del percorso in quanto si presuppone che si sia creato in classe un clima di fiducia e di ascolto reciproco. Gli studenti devono infatti percepire di poter esprimere liberamente e apertamente le proprie opinioni, senza il timore di essere derisi o giudicati dai compagni di classe e dall'insegnante. L'obiettivo è riflettere e discutere con gli studenti sull'importanza di essere empatici e di dimostrare empatia attraverso comportamenti verbali e non verbali e sui benefici che ne derivano (ad esempio, migliore conoscenza di sé e degli altri, maggior soddisfazione per le relazioni sociali, maggior popolarità, maggior accettazione sociale, ecc.) *("Abbiamo ascoltato alcune storie che possono accadere ai ragazzi e alle ragazze della vostra età e abbiamo capito meglio come si possono sentire i protagonisti delle storie e gli altri attori. Adesso proviamo a pensare a che cosa vuol dire comprendere le emozioni dell'altra persona e mettersi nei suoi panni. Questa cosa si chiama empatia e significa condividere le emozioni di un altro, anche quando sono molto diverse dalle proprie. Significa immaginare come si sente l'altra persona, di che cosa ha bisogno e che cosa desidera. Vi sarà capitato che qualcuno intorno a voi si è dimostrato sensibile nei vostri confronti, quando ad esempio vi ha visto tristi o arrabbiati, oppure vi sarà capitato di aiutare un amico/a e di stargli vicino/a perché secondo voi aveva bisogno di essere consolata e confortata. Pensando alle storie che abbiamo appena ascoltato e a quanto avete detto, che idea vi siete fatti dell'empatia?").*

Per stimolare la riflessione e lo scambio tra gli studenti, l'insegnante può proporre una o più delle seguenti domande:

- *Secondo voi, a che cosa serve mettersi nei panni dell'altro e condividere le sue emozioni? Perché?*
- *Quando è importante condividere le emozioni? Perché?*
- *Quali sono le caratteristiche delle persone che sanno mettersi nei panni dell'altro e condividere le sue emozioni?*
- *Quali sono i vantaggi e gli svantaggi del mettersi nei panni dell'altro e condividere le sue emozioni?*
- *Ci sono differenze tra maschi e femmine nel modo con cui si condividono le emozioni dell'altro e ci si mette nei panni dell'altro?*

5. Terminato il tempo a disposizione per la discussione sul concetto di empatia, l'insegnante ripropone nuovamente le storie che i diversi gruppi hanno analizzato e invita gli studenti a ripensare a quanto successo ai protagonisti delle diverse storie e a individuare le possibili risposte, verbali o non verbali, come classe per essere di aiuto e di sostegno *("Abbiamo parlato di che cosa significa mettersi nei panni dell'altro e condividere le emozioni degli altri e abbiamo imparato il significato di empatia. Attraverso le storie lette abbiamo immaginato i loro sentimenti e stati d'animo e come avrebbe potuto finire la storia. Adesso penseremo a che cosa potremmo fare tutti insieme per aiutare i protagonisti delle storie e per far sentire loro che gli siamo vicini e comprendiamo il loro stato d'animo. Partiamo dalla prima storia. Ve la ricordate? La rileggiamo insieme").*

Si raccomanda all'insegnante di favorire il confronto e la condivisione di quanto riportato dagli studenti. Compito dell'insegnante è quello di condurre la discussione in modo circolare e di orientarla verso l'obiettivo prefissato. In questo caso l'obiettivo è stimolare la riflessione e la discussione sul fatto che l'empatia favorisce forme positive di relazione sociale, quali l'interesse per gli altri, l'aiuto, il conforto, l'altruismo, la cooperazione. Per lo svolgimento dell'attività sono necessari un cartellone o una lavagna su cui l'insegnante riporta quanto emerso. Si consiglia di suddividere la lavagna o il cartellone in un numero di aree uguale al numero di storie da analizzare. A seconda del tempo a disposizione e dell'opportunità di concentrarsi più su alcune situazioni che su altre, l'insegnante può scegliere quante e quali storie riproporre agli studenti. L'insegnante legge la prima storia e chiede agli studenti *"Che cosa potremmo fare come classe per aiutare il protagonista e fargli capire che gli siamo vicino? Quali parole potremmo dirgli? Come ci potremmo comportare?".* L'insegnante riporta quanto emerso sulla lavagna o sul cartellone. Dopodiché, con la medesima procedura, si passa all'analisi della seconda storia e così via fino all'ultima storia. Una volta terminata l'analisi di ogni storia, l'insegnante sintetizza quanto emerso.

Conclusione (15'-20')

Per concludere l'attività, l'insegnante riporta l'attenzione sull'importanza di esprimere, esplorare e condividere le emozioni proprie e altrui non solo come condizione essenziale per superare i conflitti, il senso di solitudine e di isolamento, gli atteggiamenti di competizione e prevaricazione, ma anche come strumento necessario alla conoscenza di sé e degli altri, alla collaborazione e alla cooperazione, alla solidarietà, all'aiuto reciproco, al rispetto e all'accettazione delle differenze.

Sulla base del tempo a disposizione e delle caratteristiche della classe, l'insegnante può proporre l'attività facoltativa "L'isola movimentata", di seguito descritta. Tale attività risulta particolarmente adatta nel caso in cui l'insegnante percepisca che gli studenti siano affaticati e stanchi. Poiché quanto proposto ha richiesto un notevole impegno mentale e relazionale agli studenti che hanno dovuto riflettere e confrontarsi su concetti complessi e su tematiche personali e emotivamente rilevanti, è importante concludere in modo allegro, divertente e distensivo l'incontro, al fine di favorire il rilassamento degli studenti e l'elaborazione di quanto appreso. Si tratta infatti di un gioco di cooperazione e interazione basato sul movimento e sul contatto corporeo che l'insegnante può proporre agli studenti in classe o in altri spazi (ad esempio, cortile, palestra, ecc.) e che si presta ad essere svolto anche durante la ricreazione.

L'isola movimentata

Materiali: un numero di sedie corrispondente al numero dei partecipanti, uno stereo/lettore CD o Mp3 con casse acustiche, musica ritmata.

Svolgimento: il gruppo si dispone in cerchio attorno alle sedie poste "schiena contro schiena". Inizialmente occorre che ci siano tante sedie quanti sono i partecipanti. Le sedie rappresentano le isole e i partecipanti le navi che devono attraccare. Al via dell'insegnante, il gruppo cammina attorno alle isole, muovendosi al ritmo della musica. Quando la musica viene interrotta dall'insegnante, ogni partecipante deve attraccare su un'isola sedendosi su una sedia libera. Prima di far ripartire la musica, l'insegnante toglie una sedia. Il gioco riprende come prima, ma al termine della musica, il partecipante che rimane in piedi deve trovare ospitalità sulle ginocchia di un compagno. Dopo aver verificato che nessuna nave è affondata e tutti sono seduti, l'insegnante toglie un'altra sedia e il gioco riprende. Il gioco continua così fino a che il gruppo riesce a resistere sulle poche sedie rimaste.

L'empatia

L'empatia può essere definita come la capacità di sentire, comprendere e condividere le emozioni di un'altra persona, sia negative che positive, in una determinata situazione, ossia di immedesimarsi in ciò che l'altra persona prova. Essa implica competenze sia cognitive che emotive: in primo luogo comporta la competenza cognitiva sia di discriminare le emozioni altrui sia di assumere il suo punto di vista e mettersi nei suoi panni; in secondo luogo implica la competenza di condividere affettivamente l'emozione altrui. L'empatia presenta grandi differenze individuali (ad esempio legate al genere, all'età, alla provenienza etnica, ecc.) ed è influenzata dal contesto culturale, sociale, familiare e educativo in cui l'individuo è inserito.

L'empatia svolge un'importante funzione di adattamento dell'individuo al gruppo, riducendo il ricorso a comportamenti aggressivi e promuovendo la messa in atto di condotte pro sociali e di aiuto nei confronti degli altri. Le relazioni sociali e i rapporti faccia a faccia della vita quotidiana costituiscono una vera e propria palestra per lo sviluppo e il potenziamento dell'empatia. Contesti relazionali ed educativi che facilitano la condivisione di emozioni, esperienze, informazioni e idee, la partecipazione, la conoscenza e la comunicazione con l'altro contribuiscono ad arricchire la capacità empatica dell'individuo.

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono riportati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze.

- **Italiano:** a partire da testi letterari che narrano le vicende di uno o più protagonisti, l'insegnante invita gli studenti a scrivere una lettera assumendo il ruolo di uno dei protagonisti coinvolti e a descrivere ciò che gli è accaduto e come si è sentito. Oppure a partire da un episodio di cronaca che ha coinvolto uno o più coetanei, l'insegnante chiede agli studenti di realizzare un'intervista con il/i protagonista/i per conoscere quanto è accaduto e come si è sentito il protagonista.
- **Scienze:** approfondire il tema delle basi neuro-fisiologiche dell'empatia.
- **Storia e geografia:** approfondire le similarità e le differenze nelle modalità di condivisione delle emozioni e di espressione delle risposte empatiche in diversi paesi e epoche storiche e l'influenza della cultura di appartenenza nell'utilizzo dell'empatia.
- **Arte e immagine:** approfondire la rappresentazione figurativa dell'empatia nelle diverse epoche storiche e da parte delle diverse correnti artistiche.

ATTIVITÀ PER LA CONCLUSIONE DEL PERCORSO DIDATTICO "DIARIO DELLA SALUTE"

Al termine del percorso didattico "Diario della Salute" si raccomanda all'insegnante di proporre all'intera classe le seguenti attività facoltative finalizzate a conoscere e condividere le opinioni e le impressioni degli studenti su quanto sperimentato. È infatti importante offrire agli studenti la possibilità di raccontare che significato ha avuto per loro questa esperienza e di esprimere il proprio giudizio e livello di gradimento per quanto effettuato e a loro proposto.

Inoltre, si richiede all'insegnante di far conoscere e condividere con gli altri soggetti coinvolti nel programma "Diario della Salute" quanto è emerso durante le attività di conclusione del percorso al fine di tenere traccia del lavoro svolto dagli insegnanti e dagli studenti e di documentare i risultati raggiunti. Pertanto l'insegnante è invitato a scattare alcune fotografie[1] e a pubblicarle e commentarle in un post direttamente sul blog www.diariodellasalute.it oppure a inviarle all'indirizzo e-mail info@eclectica.it. In questo secondo caso le fotografie e i relativi commenti verranno pubblicati sul blog www.diariodellasalute.it da parte del gruppo di coordinamento.

Il diario di gruppo

Materiali necessari: cartellone, forbici, colla.

Svolgimento: al termine dell'unità didattica 5 l'insegnante invita gli studenti a descrivere liberamente e spontaneamente le emozioni provate durante l'intero percorso "Diario della Salute" e le loro opinioni su quanto hanno sperimentato con scritti, disegni, immagini, fotografie da portare in classe la settimana successiva. L'attività proposta è da svolgere a livello individuale a casa. Ogni studente può produrre più di un materiale. I materiali prodotti dagli studenti sono successivamente incollati su un cartellone da appendere in classe in modo che sia a disposizione di tutti, così che ognuno possa conoscere le emozioni e le opinioni dei suoi compagni. Il cartellone va conservato perché possa essere visibile e consultabile durante tutto l'anno scolastico. Una volta incollati sul cartellone tutti i materiali prodotti dagli studenti, l'insegnante invita gli studenti a presentare il proprio materiale ai compagni di classe e a motivare perché ha prodotto determinati materiali. Tale attività stimola il confronto, la condivisione e la conoscenza di sé e degli altri. Si raccomanda all'insegnante di favorire un clima di fiducia e

1 Nel caso in cui le fotografie ritraggano una o più persone, è necessario il consenso del/i soggetto/i per la pubblicazione e diffusione della propria immagine. Si raccomanda quindi all'insegnante di far rilasciare una liberatoria fotografica firmata da parte del soggetto ritratto per l'autorizzazione alla pubblicazione e diffusione delle immagini. Se il soggetto ritratto è minore, la liberatoria deve essere firmata dal genitore (o da chi ne fa le veci) del minore.

di ascolto reciproco in cui gli studenti percepiscano di potersi esprimere liberamente e apertamente, senza il timore di essere derisi o giudicati dai compagni di classe e dall'insegnante. Terminata la presentazione dei materiali prodotti, l'insegnante sintetizza quanto emerso e ringrazia gli studenti per la loro partecipazione e il loro impegno. È importante che l'insegnante sottolinei come il percorso "Diario della Salute" abbia rappresentato un'opportunità per conoscere meglio se stessi e i propri compagni e per stare meglio insieme a scuola.

Il colore del gradimento

Materiali necessari: cartoncini o post-it di colore verde, giallo, azzurro/blu, rosso, cartellone, colla, cestino/scatola.

Svolgimento: una volta realizzato e commentato "Il diario di gruppo", sulla base del tempo a disposizione e delle caratteristiche della classe, l'insegnante invita gli studenti a esprimere il proprio giudizio e livello di gradimento per quanto effettuato e a loro proposto durante l'intero percorso "Diario della Salute". Per lo svolgimento della seguente attività è necessario che ogni studente abbia a disposizione due post-it o foglietti di colore diverso. Pertanto all'insegnante è richiesto di procurarsi un numero sufficiente di post-it colorati o di ritagliare i cartoncini colorati in modo da avere a disposizione un numero sufficiente di foglietti quadrati di dimensione di circa 8 cm per lato. L'insegnante dispone i post-it o i foglietti colorati sulla cattedra o su un banco suddivisi per colore. Accanto ai post-it o ai foglietti colorati l'insegnante dispone un cestino o scatola vuota. L'insegnante invita gli studenti a pensare all'intero percorso "Diario della Salute" e a scegliere il post-it/foglietto del colore che più rappresenta il proprio punto di vista sull'esperienza fatta. Ciascuno studente può scegliere uno o più post-it/foglietti purché di colore diverso. Ogni colore corrisponde a una diversa opinione:

- verde → mi sono annoiato/a
- giallo → mi è piaciuto
- azzurro/blu → è stato difficile
- rosso → ho scoperto nuove cose

L'insegnante riporta la legenda dei colori sulla lavagna e chiede agli studenti di riporre nel cestino/scatola vuota i post-it/foglietti scelti. Dopodiché l'insegnante esce dalla classe in modo che gli studenti possano scegliere in modo spontaneo e libero i colori che più rappresentano la loro esperienza senza il timore del giudizio dell'insegnante. In assenza dell'insegnante gli studenti hanno 5 minuti di tempo per scegliere i post-it/foglietti e riporli nel cestino/scatola. Una volta terminato il tempo a disposizione, l'insegnante rientra in classe e incolla sul cartellone tutti i post-it/foglietti che sono stati risposti nel cestino/scatola. Il cartellone così formato rappresenta il livello di gradimento per l'intero percorso da parte degli studenti. L'insegnante invita gli studenti a commentare il cartellone e sintetizza quanto emerso.

ALLEGATO 1

NOME

COGNOME

ETÀ

PROFESSIONE

NAZIONALITÀ

SEGNI PARTICOLARI

SCHEDA "IL MIO OROSCOPO"

Sarei triste se il mio oroscopo dicesse che…

Scuola

Amici

Genitori

Tempo libero/sport

Amore

Sarei arrabbiato/a se il mio oroscopo dicesse che…

Scuola

Amici

Genitori

Tempo libero/sport

Amore

Avrei paura se il mio oroscopo dicesse che…

Scuola

Amici

Genitori

Tempo libero/sport

Amore

SCHEDA "LE IMMAGINI AMBIGUE"

Fig. 1
Il vaso e i volti

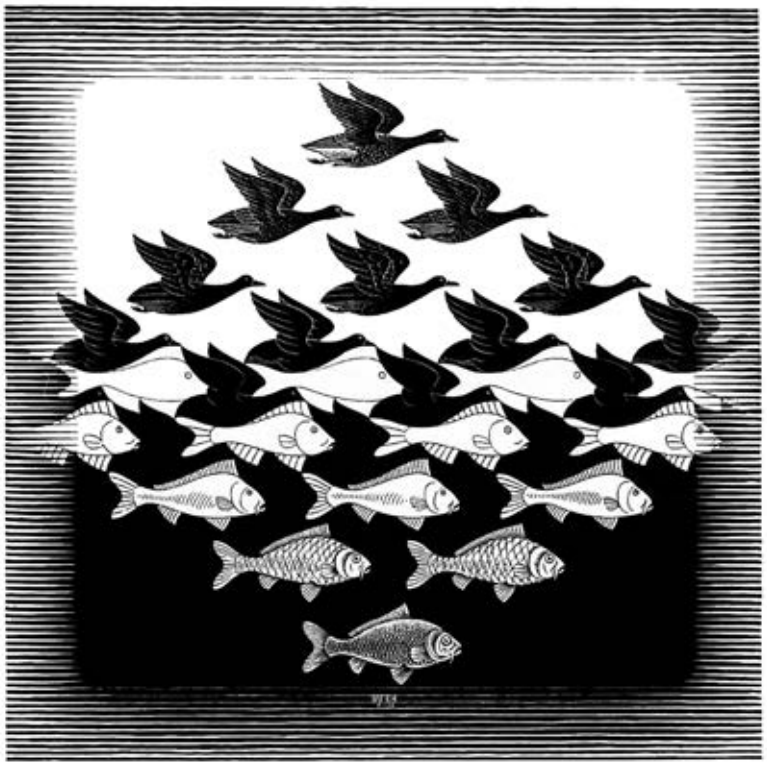


Fig. 2
I pesci e gli uccelli

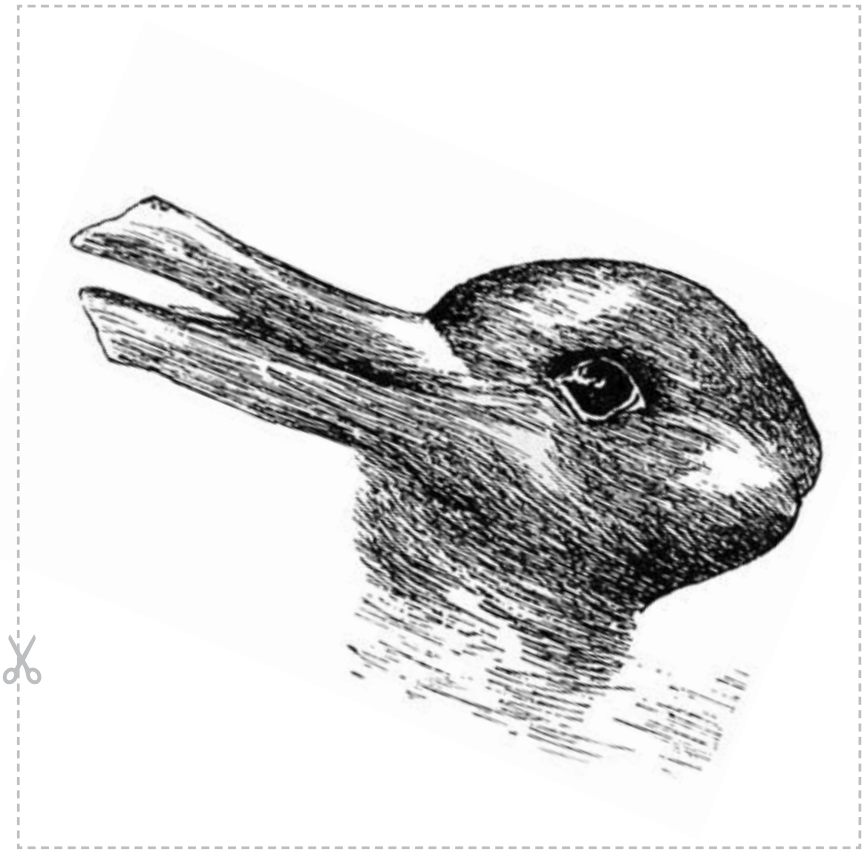


Fig. 3
Il coniglio e l'anatra

Fig. 4
Il gatto e il topo

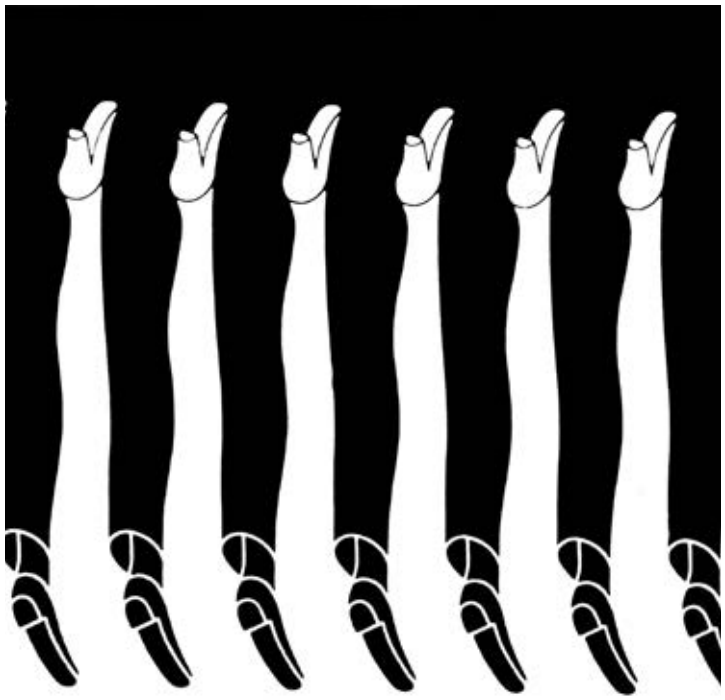


Fig. 5
Le gambe di uomo
e le gambe di donna

Fig. 6
La tigre e il bosco

APPUNTI

Progetto Editoriale
Eclectica
www.eclectica.it

Responsabile Scientifico
Laura Marinaro - SSD Epidemiologia - ASL CN2

A cura di
Antonella Ermacora, Giusy Famiglietti e Roberta Molinar

Con la collaborazione di
Silvia Amici, Franca Beccaria, Laura Beltrame, Martina Di Pieri, Maria Chiara Pavarin,
Annarosa Pettenò, Monica Piccoli, Sara Rolando e Mary Elizabeth Tamang

Realizzazione
Ars Media
www.ars-media.it
Edizione 2007/2012/2015 progetto grafico e impaginazione di
Cristina Leone e Luciana Prieto

Il presente materiale e il progetto "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti"- Terza edizione 2015 sono realizzati con il contributo di Fondazione CRT, Regione Piemonte e Regione del Veneto.
Il materiale costituisce l'aggiornamento della seconda edizione 2012, riveduta e realizzata con il contributo del Ministero della Salute e del CCM, e della prima edizione 2007 realizzata con il contributo della Città di Torino e della Circoscrizione 5 nell'ambito del Progetto Urbal.

Fondazione CRT

Ministero della Salute

ccm

REGIONE PIEMONTE

REGIONE DEL VENETO

BRA ALBA ASL CN2

Azienda U.L.S.S.15 ALTA PADOVANA Regione del Veneto

guadagnare salute

CONFEDERAZIONE 5