



DIARIO DELLA SALUTE

PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI

EMOZIONI
IDENTITÀ
RELAZIONI
BENESSERE
SALUTE

CON PROPOSTE DI ATTIVITÀ DA SVOLGERSI IN PRESENZA IN AULA
E ONLINE IN DIDATTICA A DISTANZA

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 preadolescenti 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 preadolescente 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 preadolescente 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 preadolescente-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 adeguato ai bisogni di chi quotidianamente in essa agisce per insegnare e apprendere. Svolgere funzioni educative e formative con preadolescenti richiede di essere consapevoli di ciò che essi stanno vivendo. Essere in grado di cogliere le richieste e i bisogni dei preadolescenti significa anche promuovere attività, interventi educativi e formativi, rendendoli



parte integrante del curriculum scolastico. Tali attività e interventi sono infatti funzionali allo studente per meglio comprendere e conoscere sé stesso, il suo mondo interno e le sue emozioni. Il compito di promozione del benessere dei preadolescenti 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 preadolescenti per affrontare al meglio le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana necessitano infatti di competenze sociali, cognitive e emotive.

AIUTARE I RAGAZZI A DIVENTARE ANTIFRAGILI

Il periodo della pandemia da Covid 19 ha rappresentato per tutti uno sconvolgimento radicale che ha riguardato molto profondamente ogni ambito della società e ogni aspetto dell'individuo. In tempi rapidissimi è stato necessario reimpostare completamente le vite personali e lavorative, facendo i conti con una situazione del tutto nuova e inaspettata che, giorno dopo giorno, ha seriamente rischiato di minare la tenuta psicologica di persone e comunità. Si è imposta con urgenza la necessità di riorganizzare il lavoro, di imparare nuovi strumenti per fare scuola, senza perdere la motivazione, facendo a meno del confronto con le/i colleghe/i e della relazione con le/gli alunne/i.

Ma quello della pandemia non sarà l'ultimo periodo critico che ci troveremo ad affrontare. Il mondo attuale è, infatti, ormai definito da psicologi, sociologi ed economisti come **VUCA**, cioè volatile, incerto, complesso e ambiguo: sempre più spesso ci troveremo ad affrontare quelli che il matematico e accademico libanese Nassim Taleb ha definito i cigni neri, cioè periodi di grande incertezza e imprevedibilità che ci vedranno chiamati a rapidi e profondi mutamenti personali e globali.

In questo contesto diventa sempre più urgente stimolare la antifragilità dei ragazzi, lavorando su quelle Life Skills che consentono di imparare a trasformare le crisi e le difficoltà in opportunità e di coltivare uno sguardo e un atteggiamento positivo verso la vita nel suo complesso. Tali competenze sono competenze vitali, poiché indispensabili per affrontare le numerose e varieghe situazioni che si incontrano quotidianamente e favoriscono un miglior adattamento e un maggior benessere psicofisico. Sono molti, ormai, gli studi in ambito neuro-scientifico, educativo e psicologico che dimostrano come il benessere psico-fisico sia strettamente legato alla capacità di guardare allo "star bene" e quindi alla felicità non più come qualcosa che dipende dall'esterno (e da ciò che ci succede) ma come a una competenza da allenare e costruire dall'interno.

Il percorso dei Diari della salute prevede la realizzazione da parte dell'insegnante di attività educative con l'obiettivo di promozione del benessere, forti della consapevolezza che stimolare l'antifragilità dei ragazzi è il nodo focale per prevenire il disagio adolescenziale e i comportamenti a rischio. Tali attività non si configurano quindi come un intervento di sostegno e accompagnamento psicologico ai preadolescenti per alleviare il loro eventuale malessere o le loro difficoltà individuali temporanee, né come un intervento terapeutico per preadolescenti 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 immaginando come si sentirebbero o che cosa farebbero nelle situazioni oggetto della discussione, oppure ancora a raccontare vissuti ed esperienze di coetanei e amici. 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 particolarmente problematiche, si invita l'insegnante a contattare gli operatori sociosanitari di riferimento per avere da loro indicazioni su che cosa fare e come affrontare in modo adeguato la situazione. 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, ma possono essere anche svolte all'aperto, in aule comunitarie e, come si vedrà per la parte del manuale riferita alla DAD, anche in spazi virtuali.

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 accentrimento o esclusione da parte dei singoli studenti.

L' IMPORTANZA DELLA DIDATTICA PER COMPETENZE

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 sé, 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 una grande opportunità, e anche un importante obiettivo, 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.

I DIARI DELLA SALUTE

Il programma **“Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i preadolescenti”** intende favorire lo sviluppo di alcune life-skills emotive (consapevolezza di sé, 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 preadolescenti. Il programma **“Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i preadolescenti”** 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 preadolescenti”** è composto da:

I ♥ IO SCELGO PER ME. Diario di gruppo

È un diario che racconta le esperienze e le emozioni di quattro preadolescenti 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 preadolescenti:

- ▶ 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 doping)
- ▶ l'alimentazione (la corretta alimentazione, l'attività fisica)

Ogni capitolo è corredato da un approfondimento tematico, in forma di piccolo poster, in cui sono contenute 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 preadolescenti 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 preadolescente 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 preadolescente. Il diario è suddiviso in quattro capitoli/stagioni, ognuno dei quali rappresenta uno degli aspetti più importanti dello sviluppo psico-fisico dei preadolescenti:

- ▶ 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 preadolescente 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, alle 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.

All'interno del manuale per insegnanti sono anche contenuti gli allegati da utilizzare come materiali utili allo svolgimento delle varie attività.

IL BLOG, LA FORMAZIONE E GLI INCONTRI

un'occasione per confrontarsi e approfondire



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.

GLI INCONTRI CON I GENITORI

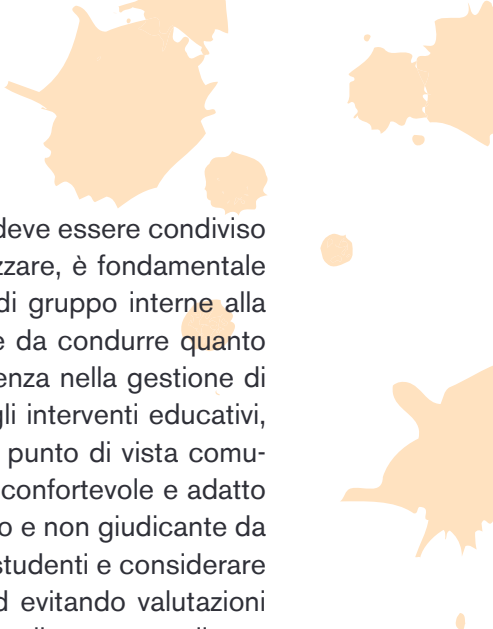
Per i genitori degli studenti coinvolti nel programma sono previsti momenti d'incontro con operatori esperti per riflettere insieme sulla gestione delle emozioni nella relazione con i figli

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 quotidianamente i genitori vivono nella relazione con il proprio figlio preadolescente. 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. 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.

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 preadolescenti 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. 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. All'insegnante è richiesto di attuare tutte le unità didattiche contenute e descritte nel presente quaderno.

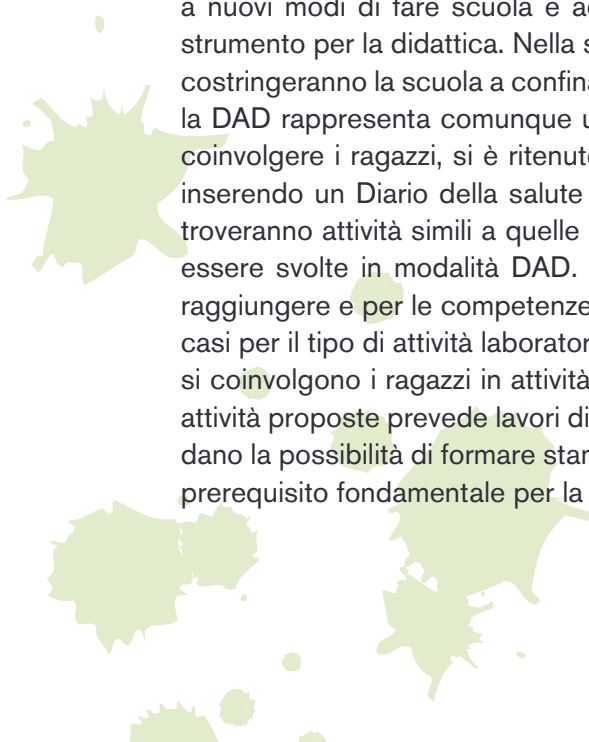
Gli interventi previsti sono stati progettati in modo da poter essere realizzati dagli insegnanti indipendentemente dal loro stile di lavoro e dalle caratteristiche delle classi. Si raccomanda di realizzare l'intero percorso proposto seguendo l'ordine in cui sono descritte le diverse unità didattiche e la metodologia suggerita (lavoro in gruppo, in coppia, individuale, etc...). 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, essendo contenuti particolarmente adatti a essere svolti nell'ambito dell'educazione alla cittadinanza, 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 ♥ lo 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.

DIARI DI SALUTE ANCHE IN DAD



Mai come nei mesi di pandemia da Covid 19 gli insegnanti sono stati costretti ad adattarsi a nuovi modi di fare scuola e ad apprendere metodologie che utilizzano il digitale come strumento per la didattica. Nella speranza che non si ripetano periodi storici e situazioni che costringeranno la scuola a confinarsi tra le mura di casa, ma anche nella consapevolezza che la DAD rappresenta comunque una grande opportunità per ampliare i modi e i metodi per coinvolgere i ragazzi, si è ritenuto opportuno ampliare il manuale destinato agli insegnanti, inserendo un Diario della salute per l'online. Nella seconda parte del volume gli insegnanti troveranno attività simili a quelle da svolgere in presenza, ma ripensate e riscritte per poter essere svolte in modalità DAD. Tali attività sono analoghe per gli obiettivi che intendono raggiungere e per le competenze su cui si prefiggono di lavorare: differiscono solo in alcuni casi per il tipo di attività laboratoriale proposta, per i materiali utilizzati e per i metodi con cui si coinvolgono i ragazzi in attività, giochi e momenti di condivisione. La maggior parte delle attività proposte prevede lavori di gruppo in stanze virtuali: l'utilizzo di piattaforme che prevedano la possibilità di formare stanze virtuali e di suddividere gli utenti in gruppi è pertanto un prerequisito fondamentale per la realizzazione in DAD del percorso Diari di Salute.

Agli insegnanti è richiesto lo sforzo di utilizzare piattaforme digitali o strumenti che, tuttavia, di certo sono già stati sperimentati o incontrati durante la DAD portata avanti durante le varie fasi di lockdown. A tal proposito si fa notare che all'interno del manuale sono suggerite alcune piattaforme e alcuni strumenti tra i più utilizzati per la formazione a distanza: naturalmente ciascun insegnante può, eventualmente, scegliere di utilizzarne altre di sua conoscenza.

Nell'effettuare le attività in DAD di certo è più difficile far sentire gli studenti motivati e attivi: per questo, quando l'attività è svolta a distanza, è sempre importante dedicare un po' di tempo per spiegare agli studenti le ragioni per cui si è scelto di svolgere le varie attività. Una particolare cura andrà dedicata, prima di ogni incontro, nella preparazione dell'aula virtuale. In particolare, può essere utile spiegare agli studenti che rispettare alcune semplici regole consente una interazione più efficace e una partecipazione realmente proattiva anche quando viene a mancare la vicinanza fisica. Fare in modo che tutti tengano le videocamere accese, ad esempio, consente non solo all'insegnante di monitorare la reale presenza all'attività, ma anche di instaurare una comunicazione e una relazione più "reale" attraverso il virtuale: infatti, il linguaggio non verbale, la prossemica e le espressioni, gli sguardi consentono comunque, anche se attraverso una videocamera, di leggersi e comprendersi a vicenda.

Si riporta anche qui di seguito il box con la netiquette che riassume le regole da seguire per lo svolgimento delle attività da remoto. Può essere utile prima di ogni incontro dedicare qualche minuto alla condivisione di questo codice di comportamento, magari chiedendo ai ragazzi se hanno altre regole a loro avviso utili per rendere il lavoro più efficace e piacevole per tutti e invitandoli a sottoscrivere la netiquette come se fosse una sorta di "contratto": è questo un modo per farli sentire responsabili e consapevoli rispetto all'importanza di adottare un comportamento adeguato e proattivo durante lo svolgimento delle attività online.

NETIQUETTE PER LE ATTIVITÀ ONLINE

Le lezioni non possono essere registrate o videoriprese né si possono estrarre immagini (es. fare screenshot)	Per rispettare la privacy di tutti i partecipanti
Fate lezione e svolgete/frequentate le attività da un luogo tranquillo	Per evitare interferenze o interruzioni
Siate puntuali	Per rispetto degli altri e per poter dedicare il giusto tempo al lavoro insieme
Tenete la videocamera accesa	Per consentire una interazione il più possibile "reale nel virtuale"
Accendete il microfono solo quando è richiesto il vostro intervento	Per non disturbare e interferire con il regolare andamento della attività
Non interrompete o non adottate atteggiamenti che possano ostacolare la partecipazione dei compagni	Per rendere le attività il più fruibili per tutti
Usate la chat per scrivere i vostri commenti, le vostre riflessioni e quanto eventualmente richiesto dall'insegnante durante le attività. Non usatele per altro che non sia riguardante il lavoro in corso	Per evitare di "intasare" la chat con commenti inutili





DIARIO DELLA SALUTE

PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI

ATTIVITA' DA SVOLGERE IN AULA



DIARI DI SALUTE E IL LINGUAGGIO DI GENERE



Rosa Luxemburg diceva che Chiamare le cose con il loro nome è un gesto rivoluzionario. Questo è tanto più vero quando si parla del rispetto dell'identità e dei ruoli di genere: il linguaggio, infatti, è uno strumento di comunicazione che veicola informazioni, ma anche idee, stereotipi, pregiudizi e fenomeni culturali. Il modo con cui parliamo e scriviamo è cifra e simbolo di come evolve la società e influenza ognuno di noi nel modo di pensare, di giudicare, di leggere e interpretare la realtà: quando si parla di genere, il linguaggio è un fattore importante per promuovere quel cambiamento socio-culturale necessario per superare pregiudizi e stereotipi e per conseguentemente prevenire la violenza di genere

Il tema del linguaggio non discriminatorio nei confronti del genere femminile è stato affrontato da una Convenzione del Consiglio d'Europa, ratificata dall'Italia con la legge 77/13 e con le linee guida emesse dal Consiglio dei Ministri nel 2018.

Nello scrivere questo manuale si è cercato, nel possibile, di evitare qualsiasi forma di discriminazione di genere: si è tuttavia scelto di non appesantire la lettura utilizzando le forme ortografiche (come l'utilizzo della finale in U o in *) che ultimamente vengono proposte come modalità per declinare il linguaggio in modo da rispettare ogni identità e ogni tendenza.

Pertanto, per l'unica ragione di rendere più agevole la lettura, è stata utilizzata la forma più classica del maschile come espressione del neutro e del femminile.

G

a/o

DIARI DI SALUTE E LA NECESSITÀ DI SEGUIRE LE PRESCRIZIONE DI SICUREZZA SANITARIA PER EVITARE IL CONTAGIO DA COVID

Si ricorda all'insegnate che le attività, la maggior parte delle quali prevedono dei lavori di gruppo, sono state pensate per una diffusione sul lungo termine. Al momento della redazione di questi manuali, tuttavia, è ancora necessario seguire i protocolli necessari per evitare la diffusione dei contagi da Coronavirus. Pertanto, gli insegnanti dovranno adottare i necessari accorgimenti e modificare alcune procedure per adeguare alcune fasi delle attività alle prescrizioni in materia di prevenzione (es. chiedere utilizzo individuale di fogli e pennarelli; mantenere le distanze; indossare le mascherine etc...). A tal proposito si invitano gli insegnanti a proporre la realizzazione delle varie attività in spazi esterni quando e dove possibile.

I ❤️ LE MIE DIFFICOLTÀ E LE MIE RISORSE

PARTE IN PRESENZA - UNITÀ 0

Presentazione

Gli eventi e le situazioni vissuti dai nostri ragazzi nel difficile periodo di pandemia da Covid 19 hanno messo a dura prova gli individui, le famiglie e il sistema scolastico, costringendo ognuno di noi a modificare radicalmente la propria vita. Si è trattato, e tuttora si tratta, di un'esperienza di grande complessità che ha inciso in particolar modo sulla salute psico-emotiva dei ragazzi: essi spesso hanno vissuto diverse emozioni quali ansie, paure, momenti di grande incertezza e disorientamento. Inoltre, sono stati costretti a modificare radicalmente le loro abitudini e a sperimentare periodi di isolamento sociale e rinuncia di quelle esperienze che, nella fase preadolescenziale e adolescenziale, rappresentano dei veri e propri passaggi evolutivi.

Il periodo di pandemia può, tuttavia, essere visto come una prova, certo ardua e complicata, tra le tante che i ragazzi devono affrontare nel corso del loro sviluppo.

Gli adolescenti e i giovani vivono frequentemente momenti difficili, periodi di crisi e di isolamento: non è raro, infatti, che essi si trovino a vivere esperienze e situazioni che li costringono a fare i conti con la fatica di crescere e con emozioni dolorose: la sofferenza per una separazione o una perdita, dinamiche di classe complesse, la malattia di un compagno o anche quel senso di inquietudine e incertezza che, spesso, accompagna i ragazzi di oggi.

Ogni momento di crisi crea indubbiamente disagi e difficoltà che è utile esternare e condividere. Tuttavia, le difficoltà non necessariamente rappresentano dei momenti di blocco o regressione, ma al contrario, quando vissute in chiave di crescita e maturazione, possono favorire quel naturale processo di sviluppo e assunzione di nuove consapevolezze in grado di stimolare un atteggiamento resiliente e proattivo.

Come troveremo i ragazzi dopo una fase di crisi dipenderà molto da come loro hanno vissuto il periodo di difficoltà sia in famiglia, sia con i pari, sia nei contesti educativi e formativi che li vedono protagonisti.

Nello specifico caso del periodo pandemico, è possibile che il lockdown sia stato vissuto a fasi alterne: così, ad esempio, dopo una prima fase di vita familiare in cui generalmente ci si è sentiti rassicurati dallo stare in casa, nel proprio rifugio, potrebbero successivamente essere emersi nuovi elementi di destabilizzazione del clima emotivo, sia familiare che personale.

Potrà succedere che alla ripresa della scuola, ritroveremo quindi ragazzi che hanno vissuto in un clima emotivo e comportamentale molto variegato e sarà molto importante che gli insegnanti possano iniziare l'anno affrontando questi temi, in modo da essere una guida adulta in grado di aiutarli a dare un nome alle diverse emozioni e a comprendere anche gli aspetti positivi e le diverse risorse messe in campo.

L'obiettivo di tale unità didattica è di costituire un'opportunità propedeutica per riflettere, analizzare e condividere i momenti di crisi e/o difficoltà sociale; partendo dalla contestualiz-

zazione al periodo pandemico, si è cercato di strutturare un'attività che, da un lato, fosse una base comune e un terreno fertile su cui innestare le attività successive e dall'altro si ponesse come strumento per rinforzare le life skills cognitive, emotive e motivazionali dei ragazzi, utili in qualunque momento e situazione critica. Aumentare la consapevolezza sui propri vissuti può aiutare l'elaborazione dei momenti più faticosi della realtà e creare spazi per interpretazioni più funzionali, aiutando i giovani a formare l'atteggiamento positivo e antifragile che è utile, sempre, per trasformare le difficoltà in opportunità.

Questa unità ha come obiettivo generale quello di aiutare l'elaborazione di vissuti negativi o difficili e di favorire in modo naturale e fisiologico lo sviluppo del pensiero positivo nei preadolescenti.

A tale scopo l'unità 0 è costituita da diversi momenti parte di un unico percorso coerente, ognuno dei quali ha uno specifico obiettivo/intento.

Il primo momento prevede un lavoro di consapevolezza, primo passaggio fondamentale per elaborare in modo proattivo le situazioni di vita ed è quindi studiata in modo tale da portare i ragazzi in generale a riflettere su quanto accaduto (eventi positivi e negativi), su come si sono sentiti (vissuti e sensazioni positive e negative) e su come si sono invece sentiti gli altri compagni (confronto tra i vissuti).

Il secondo si prefigge, invece, di favorire lo sviluppo del pensiero positivo/antifragile, in modo particolare in quelle situazioni ritenute dai ragazzi più difficili da gestire.

Partendo quindi dai risultati del lavoro sulla consapevolezza, ci si andrà a concentrare principalmente su quegli eventi e vissuti percepiti dai ragazzi come difficili, in modo tale da favorire la nascita delle risorse necessarie per superarli.

L'ultimo step infine ha come obiettivo principale il rafforzamento e l'utilizzo condiviso delle risorse positive individuate.

Parole chiave

Emozioni, sentimenti, stati d'animo durante i periodi di crisi.

Destinatari

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

Obiettivi

- ▶ Aumentare la consapevolezza sui propri vissuti e aiutare l'elaborazione dei momenti più faticosi.
- ▶ Favorire una rilettura collettiva e condivisa della realtà.
- ▶ Promuovere, attraverso il confronto di vissuti, il ridimensionamento e la reinterpretazione del proprio malessere percepito.
- ▶ Favorire la comprensione di fattori esterni, fuori dal nostro controllo, che a volte intervengono e che determinano il nostro stato di benessere.
- ▶ Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni e identificare le situazioni che le suscitano.

Life-skills

Resilienza e antifragilità, riconoscimento delle emozioni, conoscenza di sé e consapevolezza dei propri vissuti.

Durata:

Circa 3 ore didattiche per lo svolgimento delle due attività e della conclusione

Materiali:

- ▶ Un cartellone o una lavagna
- ▶ Fogli bianchi
- ▶ Pennarelli di colore rosso, verde e giallo/arancione
- ▶ Un cartellone o una lavagna
- ▶ Stampe delle due pagine dell'allegato 0, in quantità pari al numero di gruppi in cui verranno divisi i ragazzi
- ▶ Forbici

PRIMA ATTIVITA'

IL SEMAFORO DELLE EMOZIONI

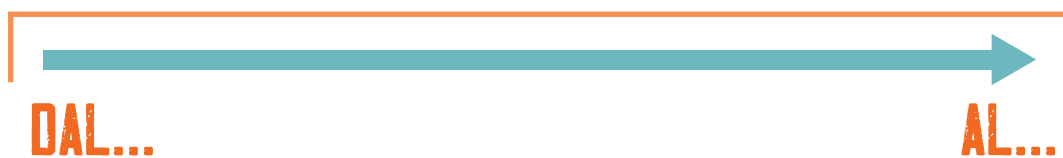
Introduzione dell'attività (5')

Nell'introdurre e spiegare l'attività, è opportuno che l'insegnante sottolinei il fatto che i ragazzi saranno chiamati a mettersi in gioco e che potranno sentirsi liberi di proporre qualunque riflessione o spunto, poiché tutto il lavoro viene portato avanti in un clima di rispetto e assenza di giudizio. Prima di iniziare l'attività sotto descritta è importante che l'insegnante scelga, sulla base della conoscenza del gruppo classe e delle sue necessità, un arco temporale su cui lavorare: ad esempio l'insegnante può decidere di focalizzare l'attività rispetto al periodo delle vacanze estive, oppure agli ultimi mesi di scuola dello scorso anno scolastico, oppure ancora al periodo di didattica a distanza vissuto dai ragazzi tra febbraio e maggio 2021, oppure potrà scegliere di focalizzare l'attività su altri periodi di difficoltà che potranno presentarsi in futuro.

Il semaforo delle emozioni (50')

1. L'insegnante spiega ai ragazzi l'obiettivo dell'attività, che è quello di esplorare e prendere consapevolezza di come i ragazzi hanno vissuto il periodo individuato, promuovendo, attraverso il confronto di vissuti e stati emotivi, il ridimensionamento del proprio malessere percepito. Precisa anche che l'attività sarà focalizzata su un preciso arco temporale, stabilito preventivamente dall'insegnante, e fornirà le motivazioni per cui è stato scelto quello specifico periodo: *"Oggi proveremo a ritornare indietro di qualche settimana/mese per andare a esplorare come avete vissuto il periodo... (ad esempio: il periodo di rientro a scuola per l'ultimo mese prima delle vacanze estive). Siccome abbiamo vissuto un periodo molto complesso, in cui le nostre abitudini e la nostra quotidianità hanno subito diversi cambiamenti e noi abbiamo dovuto spesso adattarci a regole, norme e contesti in continuo mutamento, non possiamo lavorare su un arco temporale troppo vasto. Ci è, invece, più utile e funzionale focalizzarci su un periodo più ristretto e preciso..."*

2. Su un cartellone viene disegnata la linea temporale definita come nell'esempio sotto riportato:



3. L'insegnante distribuisce ad ogni ragazzo un foglio bianco e 3 pennarelli di colore rosso, arancione/giallo e verde che ricordano i colori dei semafori. Quindi invita i ragazzi a tracciare la linea del tempo copiando da quella precedentemente disegnata sul cartellone: tale linea deve quindi racchiudere tutto il periodo identificato: *"Ora prendendo spunto dalla linea che ho disegnato sul cartellone, tracciate la vostra linea e indicate le date che abbiamo definito come arco temporale su cui concentrare l'attività..."*

4. L'insegnante chiede ai ragazzi, attraverso domande ed esempi, di riflettere su quello che hanno vissuto in quel periodo e di inserire alcune date significative all'interno dell'arco temporale individuato, legate ad eventi ritenuti importanti (sia positivi che negativi) accaduti in quel periodo: *"Ora provate a ricordare quello che avete vissuto, sia di positivo, che di negativo e se ci sono delle date importanti per voi, potete annotarle all'interno della linea del tempo."*

5. L'insegnante porta l'attenzione degli studenti su come si sono sentiti e su come sono stati durante tutto il periodo indicato nella linea del tempo:

"Magari per qualcuno di voi il rimanere a casa senza poter uscire, sarà stata un'occasione positiva per stare in famiglia, nella tranquillità della propria casa e dei propri affetti; per altri, invece, potrà essere stato più faticoso e aver generato un senso di soffocamento o prigionia: tutti noi viviamo in luoghi e contesti diversi che ovviamente ci fanno sentire diversi gli uni dagli altri..."

6. Successivamente l'insegnante invita i ragazzi a suddividere e colorare la linea del semaforo delle emozioni segnando sia le esperienze vissute come positive e negative, sia i momenti di difficoltà che vanno contrassegnati utilizzando i 3 colori del semaforo, secondo i seguenti significati:

- ♥ **Rossa:** grande difficoltà
- ♥ **Arancione/giallo:** media difficoltà
- ♥ **Verde:** bassa o nessuna difficoltà

L'insegnante può aiutare i ragazzi a riflettere sul fatto che uno stesso periodo e una stessa situazione possono aver generato emozioni o vissuti differenti; può essere utile ricorrere a esempi tipo: *"Magari un periodo in cui avete dovuto trascorrere molto tempo lontano dagli amici può essere rosso per alcuni di voi, perché si sono sentiti soli, ma anche può essere verde per altri, che hanno apprezzato il fatto di avere la possibilità di trascorrere più tempo con i genitori"*.

Il fatto di aver inserito eventi negativi e positivi può aiutare l'insegnante a far notare che è possibile incontrare delle difficoltà anche quando viviamo esperienze positive; esse, infatti, diventano tali per ciò che ci lasciano, per ciò che ci insegnano, per come ci aiutano a crescere: *"Se vi ascoltate, vi accorgete che, tuttavia, non esistono periodi completamente liberi da fatiche o difficoltà. Possiamo aver vissuto esperienze belle ma che ci costano fatica ed esperienze spiacevoli ma, in un certo senso, poco difficili. Per farvi capire meglio facciamo qualche esempio: se siete riusciti a prendere l'impegno di andare a comprare il giornale per la vicina di casa può darsi sia stato molto difficile (e quindi sarà un bel semaforo rosso): avrete dovuto sforzarvi, a volte sacrificare del tempo che avreste preferito impegnare in altro modo...ma alla fine sarà stata una esperienza positiva perché vi avrà fatto crescere e maturare: ve ne sarete accorti!"*

Finita l'attività, l'insegnante chiede ai ragazzi di prendere parola e di raccontare la propria linea de **Il Semaforo delle emozioni** in modo da favorire il confronto tra i vissuti differenti. In particolare, l'insegnante può cercare di favorire il confronto tra i vissuti differenti, sollecitando i compagni a intervenire e a notare somiglianze o differenze rispetto alla propria linea: *"Ora che Carlo vi ha mostrato la sua linea del tempo e i suoi semafori, che raccontano come è stato e come si è sentito durante questo periodo, valutate se anche voi avete utilizzato gli stessi semafori o se invece per il vostro vissuto risulta diverso..."*

7. L'insegnante procede dando la parola e facendo intervenire tutti i compagni, cer-

cando sempre di coinvolgere anche chi è più timido o riservato, lasciando un congruo, ma limitato, tempo in modo che ogni ragazzo possa avere spazio per portare il proprio contributo: per ottimizzare i tempi, a volte può essere quindi utile servirsi di un cronometro o di una clessidra spiegando ai ragazzi che ogni intervento deve essere svolto in 2/3 minuti. Questo aiuta anche i ragazzi a concentrarsi e a focalizzarsi su ciò che devono raccontare, aiutandoli a cercare di fare una sintesi senza essere dispersivi.

8. Prima di concludere l'attività l'insegnante spiega che la linea del Semaforo delle emozioni che ciascun ragazzo ha disegnato andrà conservata poiché sarà il punto di partenza per svolgere la seconda attività di questa unità.

SECONDA ATTIVITÀ

I DETECTIVE E SUPEREROI DELLE SFIDE

Introduzione dell'attività (5')

Questa seconda attività che, come anticipato, ha l'obiettivo di favorire lo sviluppo di un pensiero positivo e proattivo, si concentrerà quindi sugli eventi ritenuti negativi o difficili e caratterizzati da un semaforo rosso o giallo, in modo tale da supportare i ragazzi nella nascita delle risorse necessarie per affrontarli.

Ogni situazione difficile, se non vissuta passivamente, ma se elaborata in modo proattivo, genera sempre delle risorse positive che aiutano a crescere.

Il primo passaggio per far nascere risorse positive è indubbiamente quello di dare parole, pensieri e immagini alla fatica provata, per poi fare in modo che l'attenzione si focalizzi sulle abilità dimostrate e sugli aspetti positivi avvenuti durante la quarantena e su tutte le risorse messe in campo per affrontare la situazione.

L'obiettivo di questa attività è quindi quello di aumentare il benessere e lo sviluppo del pensiero positivo, aiutando i ragazzi a riflettere su di sé e a condividere e confrontare le risorse e le strategie.

Nello specifico questa attività prevede uno sviluppo del lavoro svolto in precedenza con **Il Semaforo delle emozioni** e va pertanto svolta a distanza di circa una settimana dalla stessa.

L'insegnante introduce l'attività spiegando che essa ha l'obiettivo di rielaborare quanto emerso nell'attività svolta nel primo incontro, provando così a trasformare la fatica e le difficoltà che erano state analizzate con il lavoro de **Il Semaforo delle emozioni**.

I detective e supereroi delle sfide (50')

1. L'insegnante spiega alla classe che si lavorerà in gruppi da circa 5/6 ragazzi per un momento di confronto, con la finalità di individuare le 3 difficoltà tra tutte quelle descritte nella precedente attività.

2. Una volta che i gruppi sono stati formati, l'insegnante può introdurre l'attività in questo modo: *"Ora riprendete il foglio dell'attività Il Semaforo delle emozioni dove avete indicato i momenti più importanti e le difficoltà maggiori e per voi più significative che avete incon-*

trato. Prendetevi un po' di tempo per discutere tra di voi e cercate di scegliere 3 difficoltà tra tutte quelle che saranno emerse dal confronto"

Ai ragazzi va spiegato che devono, per gioco, trasformarsi in detective: i detective hanno la competenza di analizzare bene i dettagli e i rischi e sanno quindi guardare attraverso delle metaforiche lenti di ingrandimento che consentono di individuare le situazioni pericolose: *"Immaginate ora di essere dei detective che devono andare alla ricerca di una situazione pericolosa. Analizzate bene le varie situazioni difficili che avete individuato e cercate di sceglierne tre, che devono essere secondo voi quelle più sfidanti e potenzialmente pericolose per il vostro benessere..."*

3. L'insegnante invita quindi i ragazzi dei vari gruppi a scrivere nelle lenti dell'**allegato 0.1** le situazioni/sfide che hanno vissuto e percepito come più difficili, ricordando che possono utilizzare delle parole chiave o delle brevi frasi. Potrà capitare che ad esempio siano indicate situazioni tipo: non poter uscire con gli amici; fare la DAD in camera con i miei fratelli; non andare agli allenamenti; aver litigato con il mio amico etc... Per questa prima parte di attività in gruppo l'insegnante imposta un tempo di lavoro di 20'.

4. Al termine dei 20 minuti l'insegnante distribuisce la seconda scheda dell'**allegato 0.2** su cui sono raffigurati tre scudi da super-eroe e ciascuno scudo rappresenta la strategia che i ragazzi hanno trovato o avrebbero potuto trovare per far fronte alla difficoltà.

Ai gruppi viene quindi richiesto di abbinare uno scudo, cioè una strategia, a ciascuna delle sfide annotate nelle lenti: *"Ora vi consegnerò degli scudi: sicuramente ciascuno di voi ha trovato delle strategie per far fronte alle difficoltà. Per ciascuna delle sfide che avete scritto nelle lenti del detective, ora provate a scrivere le soluzioni che avete trovato o che avreste potuto trovare, proprio come fossero stati gli scudi per difendervi. Se ad esempio non avete potuto più fare allenamento, ma avete scoperto un bravissimo youtuber che vi ha fatto da personal trainer per il periodo di lockdown in casa, questo è stato davvero uno scudo da super-eroi! Avete a disposizione uno scudo per ciascuna lente, e in ciascuno scudo potete scrivere fino a 3 strategie che avete trovato o che avreste potuto trovare per far fronte a quella sfida...".* Così, ad esempio, alla lente in cui è stata riportata la sfida *"fare la DAD in camera con i miei fratelli"*, viene abbinato uno scudo su cui si segnano tre strategie, come: *"attrezzare il solaio e trasformarlo nel mio studio personale"*, *"stabilire dei turni per usare lo studio di papà"*, *"andare dalla nonna"*.

Per completare l'esercizio degli scudi si assegna alla classe un tempo di 20'.

5. Quando l'esercizio degli scudi è terminato, l'insegnante raccoglie i vari fogli e li attacca su un cartellone, che potrà essere appeso in classe in modo che durante tutto l'anno scolastico l'insegnante possa ricordare agli studenti le sfide raggiunte e le strategie individuate e aiutarli quindi a diventare consapevoli della loro capacità di affrontare e superare momenti critici. È importante a questo punto dedicare una decina di minuti per fare riflettere i ragazzi su come, anche di fronte a sfide importanti, è possibile trasformarsi in detective dotati di lenti di ingrandimento e mettere in campo le giuste strategie per affrontare le difficoltà: *"Ora guardate il cartellone che avete realizzato: su di esso vedrete tante difficoltà e tanti rischi che, da bravi detective, avete individuato come più sfidanti. Ma, nello stesso tempo, noterete anche che siete riusciti, per ognuna di esse a individuare degli scudi per proteggervi. Siete stati davvero bravi! Questo significa diventare grandi! Cioè imparare a trovare sempre, nei periodi di crisi, un modo per trasformare le difficoltà in opportunità..."*

Il cartellone sarà poi la base per il lavoro di conclusione proposto per il terzo incontro.

TERZA ATTIVITÀ (40')

INVENTIAMO UN MOTTO

Questa attività ha come obiettivo quello di consolidare quanto fatto negli step precedenti, e in particolare di costruire una riflessione condivisa sulle risorse che sentiamo essere necessarie e di aiuto per affrontare e superare periodi difficili, sia a livello personale che scolastico. Viene così proposta l'elaborazione di un motto come strumento pratico e condiviso da richiamare nei momenti di difficoltà.

- 1.** L'insegnante stimola i ragazzi a riflettere sul fatto che, quando ci troviamo ad affrontare dei periodi difficili, capita di essere preoccupati di non essere capaci o bravi abbastanza e che avere un motto ci potrebbe fare sentire più forti e capaci di sconfiggere le paure. Proprio come avviene nel mondo dello sport, il motto o un urlo di battaglia ci aiuta a superare bene quel momento e a trovare le risorse necessarie, come ad esempio la forza, la pazienza, la motivazione. Un motto, infatti, è una breve frase, o una collezione di parole, con valore simbolico che viene utilizzata per descrivere le motivazioni o la forza di un gruppo.
- 2.** L'insegnante spiega il significato del termine motto e fornisce alcuni esempi di motti famosi ("Uno per tutti, tutti per uno" "Insieme si può" etc).
- 3.** L'insegnante anticipa alla classe che l'attività che andranno a fare sarà fatta in gruppo e che avrà come obiettivo la creazione di un motto. L'insegnante divide quindi la classe in gruppi di 3 o 4 allievi e chiede di avere con sé fogli bianchi e pennarelli. Ad ogni gruppo è richiesto di iniziare un confronto su quello che, ripensando al periodo individuato con l'esercizio Il semaforo delle emozioni, più li ha aiutati a superare i momenti critici: *"Per creare il vostro motto, ispiratevi alle difficoltà che avete superato durante il periodo critico individuato con la linea dell'esercizio Il semaforo delle emozioni; pensate anche a quello che, più in generale, vi aiuta ad affrontare un momento difficile, confrontate le vostre esperienze e create il vostro motto".*

In un tempo prefissato (15') ogni gruppo deve quindi creare il proprio motto che verrà scritto su un foglio con pennarelli colorati. Se avanza loro del tempo, i gruppi possono anche inventare un simbolo grafico collegato al loro motto.

- 4.** Successivamente l'insegnante chiede ad ogni gruppo, attraverso un portavoce, di leggere, spiegare e motivare il proprio motto e il proprio simbolo.

L'insegnante spiega che i motti creati potranno essere utilizzati durante l'anno per affrontare situazioni difficili e quindi verranno inseriti in un grande cartellone che verrà lasciato visibile in classe in modo che durante tutto l'anno scolastico sia l'insegnante che i ragazzi stessi possano citarli e utilizzarli per affrontare e superare momenti critici.



RICONOSCERE LE EMOZIONI

UNITA' 1 - PARTE IN PRESENZA

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 preadolescente si trova a vivere. I repentini sbalzi di umore e i sentimenti contrastanti disorientano il preadolescente 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 preadolescente. 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.

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 sé

Durata:

Circa 3 ore didattiche per la realizzazione delle tre attività

Materiali:

- ▶ Sette cappelli colorati (possibilmente rosso, blu, bianco, nero, verde, giallo e viola)
- ▶ Scatola/cesto
- ▶ Musica di sottofondo
- ▶ Fogli e pennarelli
- ▶ Cartelloni/lavagna
- ▶ Post-it/foglietti
- ▶ Cartoncini bianchi (10x12 cm, ossia delle dimensioni del diario scolastico)

PRIMA ATTIVITÀ

BRAINSTORMING SULLA PAROLA EMOZIONE

Introduzione alle 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 o all'aperto. 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 (30')

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.

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 un quadro completo ed articolato del tema oggetto di discussione.

È importante che l'insegnante comunichi agli studenti che durante un brainstorming non ci sono idee giuste o sbagliate, né precise categorie di associazioni o un numero massimo di parole da utilizzare. Prima di iniziare 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

1. 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. Dopodiché 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.
2. 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.
3. Terminato il tempo a disposizione per il brainstorming (5-10 minuti), l'insegnante invita gli studenti ad attaccare i post-it 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.
4. 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.
5. L'insegnante riassume quanto emerso e riepiloga le diverse opinioni raccolte con una frase del tipo *"Secondo voi le emozioni sono..."*, concludendo l'attività.



SECONDA ATTIVITÀ

INDOSSA L'EMOZIONE CHE FA PER TE

Introduzione alle attività (10')

È utile proporre questa attività subito dopo il brainstorming.

L'insegnante introduce l'attività che ha l'obiettivo di favorire il riconoscimento delle emozioni che possono manifestarsi nei preadolescenti. 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 (45')

Questa 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 preadolescenti 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 situa-

zione può evocare emozioni 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 chiusa 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 indossano¹. 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 immaginare in quale situazione proverebbe quella data emozione oppure raccontare un'esperienza indiretta vissuta da una persona di sua conoscenza (es. un familiare, 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 evocano 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?"*).

¹ se non è possibile, per le prescrizioni in materia di prevenzione del contagio da Coronavirus, indossare il cappello, è possibile modificare l'attività facendo indicare ai ragazzi il cappello dell'emozione di cui si vuole trattare. Oppure in alternativa si può decidere di sostituire questa specifica attività con quella descritta nella sezione dedicata all'online.

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".*

TERZA ATTIVITÀ

CRAZY EMOTIONS

Introduzione dell'attività (5')

L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi dell'attività. Riallacciandosi alle due attività precedenti, 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 preadolescenti 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 preadolescente, 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

UNITA' 2 - PARTE IN PRESENZA

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 al di là 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 preadolescenti

Riconoscere e valorizzare le differenze personali

Life-skills

Pensiero critico, conoscenza di sé, capacità di relazioni interpersonale

Durata:

2 ore didattiche per lo svolgimento di entrambe le attività e della conclusione

Materiali:

- ▶ Immagini fotografiche
- ▶ Fotocopie della scheda "Carta di identità" (allegato 2.1)
- ▶ Un cartellone

PRIMA ATTIVITÀ

CHI È CHI

Introduzione dell'attività (5')

1. Prima di effettuare questa attività, così come la successiva, dedicata agli stereotipi di genere, può essere utile che l'insegnante dedichi un po' di tempo a spiegare cosa sono gli stereotipi. Si allegano come spunto alcune definizioni che possono essere utili per chiarire il concetto di stereotipo:

- ▶ Lo stereotipo è una opinione precostituita su persone o gruppi, che è frutto di un processo di generalizzazione e semplificazione
- ▶ Lo stereotipo è una credenza condivisa, una idea preconcepita, non basata sull'esperienza diretta e difficilmente modificabile
- ▶ Lo stereotipo può essere un giudizio preconcepito, un comportamento convenzionale e ricorrente derivante da schemi fisse e luoghi comuni

2. 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 o all'aperto.

3. 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 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. Quindi suddivide la classe in quattro gruppi sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali.

2. L'insegnante consegna a ciascun gruppo almeno due delle immagini selezionate: esse possono, ad esempio, essere scelte da quello degli **allegati 2.0**. Fornisce inoltre la scheda **Carta di identità** (vedi **allegato 2.1**) del personaggio raffigurato nell'immagine attribuita al gruppo. Se l'insegnante ritiene di voler scegliere altre immagini, diverse da quelle presenti negli allegati, si raccomanda di selezionare precedentemente all'attività circa 10 immagini raffiguranti individui diversi tra loro. La 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.

3. 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, interessi attitudini e caratteristiche caratteriali. In questa fase l'insegnante non deve fornire agli studenti alcuna informazione reale sui personaggi raffigurati nelle immagini selezionate.

4. 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 (**allegato 2.0.d**). 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 ♥ lo 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.



SECONDA ATTIVITÀ

NOI DI QUA, VOI DI LÀ... IO NON SO

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.** "Se sei straniero andrai male in italiano"
- d.** "I maschi sono più allegri"
- e.** "Se fai il liceo classico sei un secchione"

2. Prima dell'inizio dell'attività, l'insegnante seleziona, sulla base delle caratteristiche degli studenti, tre stereotipi/pregiudizi tra quelli proposti – oppure può individuarne di nuovi. 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 CIO' CHE SONO

UNITA' 3 - PARTE IN PRESENZA

Presentazione

L'obiettivo di questa unità didattica è di condividere una riflessione sugli stereotipi e sulle rappresentazioni che la società esprime rispetto alla questione del genere, stimolando, senza alcuna pretesa di fare un lavoro dai risvolti psicologici, un confronto sulle emozioni legate alla definizione della propria identità in questo particolare momento della vita. I contesti di socializzazione quali la famiglia, la scuola, i pari, la comunità veicolano, infatti, pur in modi diversi, norme, modelli e aspettative riguardo alle espressioni di genere, influenzando anche su comportamenti, atteggiamenti, pensieri, interessi, emozioni. Si è ritenuto utile proporre una unità che, seppur in maniera molto sfumata, provasse a introdurre una riflessione sul tema del genere, perché è indubbio che i cambiamenti fisici e puberali dell'adolescenza comportano un lavoro di ridefinizione della propria identità, in termini di modelli a cui assomigliare o da cui differenziarsi. Ognuno di noi, fin dall'infanzia, è chiamato a confrontarsi con le aspettative legate all'espressione del genere e con norme, più o meno esplicite, che distinguono tra ciò che è considerato accettato e accettabile, e ciò che viene guardato con giudizio e, talvolta, anche marginalizzato: *"le ragazze non possono giocare a calcio e i ragazzi non possono fare danza classica"*. Porre l'accento sulla dimensione culturale e socialmente costruita delle norme può mostrare come i confini tra ciò che è incluso e ciò che è escluso, ciò che è normale e ciò che non lo è, sono soggetti a cambiamenti, conflitti e negoziazioni.

Essere maschi ed essere femmine oggi significa quindi confrontarsi con una realtà complessa e articolata, in cui l'idea di mascolinità e femminilità non sempre è rintracciabile con chiarezza e facilità. La complessità nell'affrontare le questioni di genere deriva dal fatto che queste si articolano con altri fattori come il sesso biologico, l'orientamento affettivo, le identità di genere e la relazione che questi hanno tra loro e nel definire le norme culturali di un dato luogo in un dato tempo. 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. Una maggiore consapevolezza di tali aspetti contribuisce a conoscere meglio sé 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.

Per tutti questi motivi è importante accompagnare e sostenere i preadolescenti nel loro percorso di riflessione sulla questione del genere.

Parole chiave

Mascolinità, femminilità, identità di genere

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di primo grado

Obiettivi

Identificare e riconoscere i fattori sociali e culturali che influenzano la costruzione dell'identità di genere

Identificare e riconoscere la coesistenza di tratti maschili e femminili nella medesima persona

Life-skills

Pensiero critico, conoscenza di sé, capacità di relazioni interpersonali

Durata

2-3 ore didattiche per la realizzazione delle due attività e della conclusione

Materiali

Colonna sonora

Elenco delle situazioni da mimare Riviste (circa 10)

Cartellone/foglio/lavagna

PRIMA ATTIVITA'

MIMICA A SUON DI MUSICA

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 misti. 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 focalizzare 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.

SECONDA ATTIVITA'

COME CI RAPPRESENTANO?

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 uomini e donne 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.

Come ci rappresentano? (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 gli uomini e le donne 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 contraddittori 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 (30')

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? Dopo aver svolto queste attività, possiamo dire che l'importante è essere sé stessi e che non ci sono atteggiamenti o modi di fare che sono tipicamente maschili o femminili?...".*"

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

UNITA' 4 - PARTE IN PRESENZA

Presentazione

Diventare grandi significa anche comprendere le cause che producono particolari vissuti emozionali e utilizzare strategie adeguate a 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 preadolescenti maggiormente consapevoli delle cause che producono o potrebbero produrre certe esperienze emotive in sé e negli altri. Inoltre, risulta fondamentale stimolare i preadolescenti 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 per lo svolgimento delle due attività e della conclusione

Materiali

- ▶ Fotocopie delle schede “ **Il mio oroscopo**” (allegato 4.1)
- ▶ Cartelloni/fogli
- ▶ Lavagna
- ▶ Musica di sottofondo

PRIMA ATTIVITÀ**L'OROSCOPO DELLE EMOZIONI****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 della 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 (70'-90')

La presente attività ha l'obiettivo di favorire la comprensione delle cause delle emozioni e stimolare negli studenti la riflessione sul 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 4.1**, 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 abbiano 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 4.1)** da compilare e lo invita a ritornare al proprio posto. La consegna delle 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 distraiga 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?"* Tali domande hanno il fine di favorire la riflessione sulle 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).

SECONDA ATTIVITÀ

PAURA, RABBIA, TRISTEZZA... CHE FARE?

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 vengono 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♥ lo 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♥ lo 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 alle 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.



SCOPRIRE LE EMOZIONI DEGLI ALTRI

UNITA' 5 - PARTE IN PRESENZA

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 preadolescenti 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 sociale e 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 per la realizzazione delle due attività e della conclusione

Materiali

- ▶ ♡ Fotocopie della scheda “Le immagini ambigue” (Allegato 5.1 e 5.2)
- ▶ ♡ Cartellone/lavagna
- ▶ ♡ Colonna sonora

PRIMA ATTIVITÀ

QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA

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 vista (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 partecipare 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 Allegati 5.1 e 5.2) e abbia ritagliato le singole immagini. Si raccomanda all'insegnante di fare un numero sufficiente di copie della scheda contenuta nell'Allegato 5 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 distraiga 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?

5. 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.

6. 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?
- 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.

SECONDA ATTIVITÀ

A OGNUNO LA SUA EMOZIONE... COME VA A FINIRE?

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, contribuisce a ridurre i conflitti e le distanze e ci fa anche sentire più felici. 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 20' 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 20 minuti. Per lo svolgimento di questa attività è necessario che l'insegnante fotocopii 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 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 preso 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

Vittoria 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 vicini? 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 e in base alle normative vigenti al momento della realizzazione, l'insegnante può proporre l'attività facoltativa **L'isola movimentata**, di seguito descritta. Tale attività risulta par-

ticolarmente 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 ed 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, 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 CONCLUSIVE

- 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 proposto. Inoltre, si consiglia 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 fotografie² 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 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, i propri compagni e anche gli insegnanti coinvolti e, di conseguenza, per stare meglio insieme a scuola.

² Nel caso in cui le fotografie ritraggano una o più persone, è necessario il consenso dell/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.

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 ad ogni studente 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.





DIARIO DELLA SALUTE

PERCORSO DIDATTICO PER INSEGNANTI

ATTIVITA' DA SVOLGERE A DISTANZA



I ❤️ LE MIE DIFFICOLTÀ E LE MIE RISORSE

UNITA' 0 - PARTE A DISTANZA

Presentazione

Gli eventi e le situazioni vissute dai nostri ragazzi nel difficile periodo di pandemia da Covid 19 hanno messo a dura prova gli individui, le famiglie e il sistema scolastico, costringendo ognuno di noi a modificare radicalmente la propria vita. Si è trattato, e tuttora si tratta, di un'esperienza di grande complessità che ha inciso in particolar modo sulla salute psico-emotiva dei ragazzi: essi spesso hanno vissuto diverse emozioni quali ansie, paure, momenti di grande incertezza e disorientamento. Inoltre, sono stati costretti a modificare radicalmente le loro abitudini e a sperimentare periodi di isolamento sociale e rinuncia di quelle esperienze che, nella fase preadolescenziale e adolescenziale, rappresentano dei veri e propri passaggi evolutivi.

Il periodo di pandemia può, tuttavia, essere visto come una prova, certo ardua e complicata, tra le tante che i ragazzi devono affrontare nel corso del loro sviluppo.

Gli adolescenti e i giovani vivono frequentemente momenti difficili, periodi di crisi e di isolamento: non è raro, infatti, che essi si trovino a vivere esperienze e situazioni che li costringono a fare i conti con la fatica di crescere e con emozioni dolorose: la sofferenza per una separazione o una perdita, dinamiche di classe complesse, la malattia di un compagno o anche quel senso di inquietudine e incertezza che, spesso, accompagna i ragazzi di oggi.

Ogni momento di crisi crea indubbiamente disagi e difficoltà che è utile esternare e condividere. Tuttavia, le difficoltà non necessariamente rappresentano dei momenti di blocco o regressione, ma al contrario, quando vissute in chiave di crescita e maturazione, possono favorire quel naturale processo di sviluppo e assunzione di nuove consapevolezze in grado di stimolare un atteggiamento resiliente e proattivo.

Come troveremo i ragazzi dopo una fase di crisi dipenderà molto da come loro hanno vissuto il periodo di difficoltà sia in famiglia, sia con i pari, sia nei contesti educativi e formativi che li vedono protagonisti.

Nello specifico caso del periodo pandemico, è possibile che il lockdown sia stato vissuto a fasi alterne: così, ad esempio, dopo una prima fase di vita familiare in cui generalmente ci si è sentiti rassicurati dallo stare in casa, nel proprio rifugio, potrebbero successivamente essere emersi nuovi elementi di destabilizzazione del clima emotivo sia familiare, che personale.

Potrà succedere che alla ripresa della scuola, ritroveremo quindi ragazzi che hanno vissuto in un clima emotivo e comportamentale molto variegato e sarà molto importante che gli insegnanti possano iniziare l'anno affrontando questi temi, in modo da essere una guida adulta in grado di aiutarli a dare un nome alle diverse emozioni e a comprendere anche gli aspetti positivi e le diverse risorse messe in campo.

L'obiettivo di tale unità didattica è di costituire un'opportunità propedeutica per riflettere, analizzare e condividere i momenti di crisi e/o difficoltà sociale; partendo dalla contestualizzazione al periodo pandemico, si è cercato di strutturare un'attività che, da un lato, fosse una

base comune e un terreno fertile su cui innestare le attività successive e dall'altro si ponesse come strumento per rinforzare le life skills cognitive, emotive e motivazionali dei ragazzi, utili in qualunque momento e situazione critica. Aumentare la consapevolezza sui propri vissuti può aiutare l'elaborazione dei momenti più faticosi della realtà e creare spazi per interpretazioni più funzionali, aiutando i giovani a formare l'atteggiamento positivo e antifragile¹ che è utile, sempre, per trasformare le difficoltà in opportunità.

Questa unità ha come obiettivo generale quello di aiutare l'elaborazione di vissuti negativi o difficili e di favorire in modo naturale e fisiologico lo sviluppo del pensiero positivo nei preadolescenti.

A tale scopo l'unità 0 è costituita da diversi momenti parte di un unico percorso coerente, ognuno dei quali ha uno specifico obiettivo/intento.

Il primo momento prevede un lavoro di consapevolezza, primo passaggio fondamentale per elaborare in modo proattivo le situazioni di vita ed è quindi studiata in modo tale da portare i ragazzi in generale a riflettere su quanto accaduto (eventi positivi e negativi), su come si sono sentiti (vissuti e sensazioni positive e negative) e su come si sono invece sentiti gli altri compagni (confronto tra i vissuti).

Il secondo si prefigge, invece, di favorire lo sviluppo del pensiero positivo/antifragile, in modo particolare in quelle situazioni ritenute dai ragazzi più difficili da gestire.

Partendo quindi dai risultati del lavoro sulla consapevolezza, ci si andrà a concentrare principalmente su quegli eventi e vissuti percepiti dai ragazzi come difficili, in modo tale da favorire la nascita delle risorse necessarie per superarli.

L'ultimo step infine ha come obiettivo principale il rafforzamento e l'utilizzo condiviso delle risorse positive individuate.

Parole chiave

Emozioni, sentimenti, stati d'animo durante i periodi di crisi.

Destinatari

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

Obiettivi

- ▶ Aumentare la consapevolezza sui propri vissuti e aiutare l'elaborazione dei momenti più faticosi.
- ▶ Favorire una rilettura collettiva e condivisa della realtà.
- ▶ Promuovere, attraverso il confronto di vissuti, il ridimensionamento e la reinterpretazione del proprio malessere percepito.
- ▶ Favorire la comprensione di fattori esterni, fuori dal nostro controllo, che a volte intervengono e che determinano il nostro stato di benessere.
- ▶ Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni e identificare le situazioni che le suscitano.

Life-skills

Resilienza e antifragilità, riconoscimento delle emozioni, conoscenza di sé e consapevolezza dei propri vissuti.

Durata

2 ore e mezza

Materiali

- ▶ Ciascun ragazzo deve avere a disposizione dei fogli bianchi e dei pennarelli di colore rosso-verde-giallo/arancione
- ▶ Fogli e penne per appunti
- ▶ Ciascun ragazzo deve avere a disposizione il lavoro fatto durante l'attività Il semaforo delle emozioni

¹ L'antifragilità è un concetto di grande attualità che rappresenta l'evoluzione della resilienza. È una competenza sempre più studiata in ambito psicologico e può essere definita come la capacità di accogliere la fragilità promuovendo un adattamento funzionale ed evolutivo - e non semplicemente adattativo - al cambiamento. Per saperne di più si consiglia il testo: *Antifragile* di N. Taleb, Ed. Il Saggiatore 2013, pag. 576.

PRIMA ATTIVITÀ

IL SEMAFORO DELLE EMOZIONI

Introduzione dell'attività (5')

Prima di iniziare l'attività sotto descritta è importante che l'insegnante richiami e riprenda per qualche minuto le regole per l'effettuazione delle attività in modalità online descritte a pagina 8.

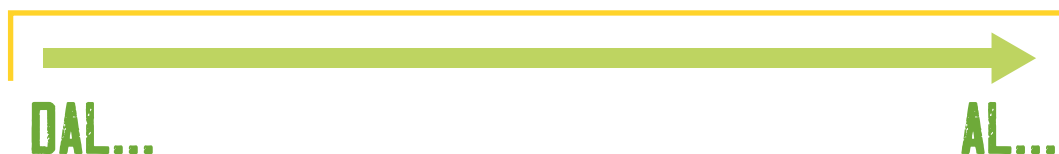
Quindi l'insegnante sceglie, sulla base della conoscenza del gruppo classe e delle sue necessità, un arco temporale su cui lavorare: ad esempio l'insegnante può decidere di focalizzare l'attività rispetto al periodo delle vacanze estive oppure agli ultimi mesi di scuola dello scorso anno scolastico oppure ancora al periodo di didattica a distanza vissuto dai ragazzi tra febbraio e maggio 2021 oppure potrà scegliere di focalizzare l'attività su altri periodi di difficoltà che potranno presentarsi in futuro.

Il semaforo delle emozioni (60')

1. L'insegnante spiega ai ragazzi l'obiettivo dell'attività, che è quello di esplorare e prendere consapevolezza di come i ragazzi hanno vissuto un determinato periodo, promuovendo, attraverso il confronto di vissuti e stati emotivi, il ridimensionamento del proprio malessere percepito. Precisa anche che l'attività sarà focalizzata su un preciso arco temporale, stabilito preventivamente dall'insegnante, e fornirà le motivazioni per cui è stato scelto quello specifico periodo. Per individuare il periodo su cui focalizzare il lavoro può essere utile prevedere un breve momento di discussione (c.10-15 minuti) al fine di individuare un momento temporale che per tutti, in qualche modo, è stato significativo:

“Oggi proveremo a ritornare indietro di qualche settimana/mese per andare a esplorare come avete vissuto il periodo... (ad esempio: il periodo di rientro a scuola per l'ultimo mese prima delle vacanze estive). Siccome abbiamo vissuto un periodo molto complesso, in cui le nostre abitudini e la nostra quotidianità hanno subito diversi cambiamenti e abbiamo dovuto adattarci a regole, norme e contesti in continuo mutamento, non possiamo lavorare su un arco temporale troppo vasto. Ci è, invece, più utile e funzionale focalizzarci su un periodo più ristretto e preciso. Una volta che avremo definito un preciso arco temporale andremo a vedere come ognuno di noi lo ha vissuto...”

2. Ai ragazzi viene chiesto di tracciare su un foglio una freccia che corrisponde alla linea temporale del periodo scelto per l'attività e di avere a disposizione 3 pennarelli dei colori rosso, arancione/giallo, verde che ricordano i colori dei semafori.



3. L'insegnante invita i ragazzi, attraverso domande ed esempi, a riflettere, su come si sono sentiti e su come sono stati durante il periodo indicato nella linea del tempo.

È anche possibile invitare i ragazzi a tracciare la linea del semaforo delle emozioni utilizzando uno dei semplici programmi che si trovano online e che servono a creare elementi grafici, come ad esempio **Paint**. L'utilizzo di tale strumento favorisce una più semplice ed efficace condivisione.

Paint o **paintbrush** è un programma di grafica semplice, fornito assieme a tutte le versioni di Windows: di semplice utilizzo, consente agli utenti di selezionare colori e disegnare sullo screen semplici forme ed elementi grafici, inserendo anche caselle di testo.

4. *“Magari per qualcuno di voi rimanere a casa senza poter uscire, sarà stata un’occasione positiva per stare in famiglia, nella tranquillità della propria casa dei propri affetti; per altri, invece, potrà essere stato più faticoso e aver generato un senso di soffocamento o prigionia: tutti noi viviamo in luoghi e contesti diversi che ovviamente ci fanno sentire diversi gli uni dagli altri.”*

Successivamente l'insegnante invita i ragazzi a suddividere e colorare la linea del semaforo delle emozioni segnando sia le esperienze vissute come positive e negative, sia i momenti di difficoltà che vanno contrassegnati utilizzando i 3 colori del semaforo, secondo i seguenti significati:

- ♥ **Rossa:** grande difficoltà
- Arancione/giallo:** media difficoltà
- ♥ **Verde:** bassa o nessuna difficoltà

L'insegnante può aiutare i ragazzi a riflettere sul fatto che uno stesso periodo e una stessa situazione possono aver generato emozioni o vissuti differenti; può essere utile ricorrere a esempi tipo: *“Magari un periodo in cui avete dovuto trascorrere molto tempo lontano dagli amici può essere rosso per alcuni di voi, che si sono sentiti soli, ma anche può essere verde per altri che hanno apprezzato il fatto di avere la possibilità di trascorrere più tempo con i genitori”*.

Il fatto di aver inserito eventi negativi e positivi può aiutare l'insegnante a far notare che è possibile incontrare delle difficoltà anche quando viviamo esperienze positive; esse, infatti, diventano tali per ciò che ci lasciano, per ciò che ci insegnano, per come ci aiutano a crescere: *“Se vi ascoltate, ragazzi, vedrete che, tuttavia, i nostri sentimenti non sono mai neutri, che non esistono periodi completamente liberi da fatiche o difficoltà. Possiamo aver vissuto esperienze belle ma che ci costano fatica ed esperienze spiacevoli ma, in un certo senso, poco difficili. Per farvi capire meglio facciamo qualche esempio: se siete riusciti a prendere l'impegno di andare a comprare il giornale per la vicina di casa può darsi sia stato molto difficile (e quindi sarà un bel semaforo rosso): avrete dovuto sforzarvi, a volte sacrificare del tempo che avreste preferito impegnare in altro modo...ma alla fine sarà stata una esperienza positiva perché vi avrà fatto crescere e maturare: ve ne sarete accorti!”*

5. Finita l'attività, l'insegnante chiede ai ragazzi di prendere parola uno per volta e di mostrare a video ai compagni la propria linea con i relativi semafori, commentandola brevemente. In particolare, l'insegnante può cercare di favorire il confronto tra i vissuti differenti sollecitando i compagni a intervenire e a notare somiglianze o differenze rispetto alla propria

linea: *“Ora che Carlo vi ha mostrato la sua linea del tempo e i suoi semafori, che raccontano come è stato e come si è sentito durante questo periodo, valutate se anche voi avete utilizzato gli stessi semafori o se invece per il vostro vissuto risulta diverso...”*

L'insegnante procede dando la parola e facendo intervenire tutti i ragazzi che si sentono liberi di condividere la propria linea, invitando i più timidi e riservati a utilizzare la chat per commentare ed esprimere riflessioni, cercando sempre di coinvolgere anche chi è più timido o riservato: per ottimizzare i tempi, a volte può essere quindi utile servirsi di un cronometro o di una clessidra e spiegare ai ragazzi che ogni intervento deve essere svolto in non più di 1 minuto. Questo aiuta anche i ragazzi a concentrarsi e a focalizzarsi su ciò che devono raccontare, aiutandoli a cercare di fare una sintesi senza essere dispersivi.

Si ricorda che può essere buona prassi anche sollecitare l'utilizzo della chat come spazio virtuale dove annotare commenti e riflessioni riguardanti l'attività.

6. Prima di concludere l'attività l'insegnante spiega che la linea del Semaforo delle emozioni che ciascun ragazzo ha disegnato andrà conservata poiché sarà il punto partenza per svolgere la seconda attività di questa unità.

SECONDA ATTIVITÀ

I DETECTIVE E SUPEREROI DELLE SFIDE

Introduzione dell'attività (5')

Questa seconda attività che, come anticipato, ha l'obiettivo di favorire lo sviluppo di un pensiero positivo e proattivo, si concentrerà quindi su quegli eventi ritenuti negativi o difficili e caratterizzati da un semaforo rosso o giallo in modo tale da supportare i ragazzi nella nascita delle risorse necessarie per affrontarli.

Ogni situazione difficile, se non vissuta passivamente, ma se elaborata in modo proattivo, genera sempre delle risorse positive che aiutano a crescere.

Il primo passaggio per far nascere risorse positive è indubbiamente quello di dare parole, pensieri e immagini alla fatica provata, per poi fare in modo che l'attenzione si focalizzi sulle abilità dimostrate e sugli aspetti positivi avvenuti durante la quarantena e su tutte le risorse messe in campo per affrontare la situazione.

L'obiettivo di questa attività è quindi quello di aumentare il benessere e lo sviluppo del pensiero positivo, aiutando i ragazzi a riflettere su di sé e a condividere e confrontare le risorse e le strategie.

Nello specifico questa attività prevede uno sviluppo del lavoro svolto in precedenza con Il Semaforo delle emozioni e va pertanto svolta a distanza di circa una settimana dalla stessa.

L'insegnante introduce l'attività spiegando che essa ha l'obiettivo di rielaborare quanto emerso nell'attività svolta nel primo incontro, provando così a trasformare la fatica e le difficoltà che erano state analizzate con il lavoro de **Il semaforo delle emozioni**.

I detective e supereroi delle sfide (50')

1. L'insegnante spiega alla classe che si lavorerà in stanze virtuali composte da circa 5/6 ragazzi e che ciascun gruppo dovrà dedicare circa 6/7 minuti a un momento di confronto con la finalità di individuare le 3 difficoltà più grosse emerse durante l'attività Il semaforo delle emozioni.

2. Prima di allestire le stanze virtuali, l'insegnante può introdurre l'attività in questo modo *"Ora vi chiederò di riprendere le vostre linee del Semaforo delle emozioni su cui avete indicato le difficoltà maggiori e per voi più significative che avete incontrato. Una volta che sarete divisi in gruppi nelle varie stanze, prendetevi un po' di tempo per discutere tra di voi e cercate di individuare 3 difficoltà"*.

Ai ragazzi va spiegato che devono, per gioco, trasformarsi in detective: i detective hanno la competenza di analizzare bene i dettagli, i rischi e sanno individuare le situazioni pericolose: *"Immaginate ora di essere dei detective che devono andare alla ricerca di una situazione pericolosa. Analizzate bene le varie situazioni difficili che avete individuato e cercate di sceglierne tre, che devono essere secondo voi quelle più sfidanti e potenzialmente pericolose per il vostro benessere..."*

3. L'insegnante spiegherà che ciascun gruppo dovrà nominare un referente che avrà il compito di annotare su un foglio quelle situazioni/sfide che hanno vissuto e percepito come più difficili, ricordando che possono utilizzare delle parole chiave o delle brevi frasi. Potrà capitare che ad esempio siano indicate situazioni tipo: non poter uscire con gli amici; fare la DAD in camera con i miei fratelli; non andare agli allenamenti; aver litigato con il mio amico etc... Per questa prima parte di attività in gruppo l'insegnante imposta un tempo di lavoro di 20 minuti.

4. Al termine dei 20 minuti l'insegnante interrompe la modalità in stanze virtuali e riprende il lavoro in plenaria. Si ricorda che alcune piattaforme utilizzate per la didattica a distanza consentono di pre-impostare la durata delle stanze virtuali. Esse vengono chiuse automaticamente allo scadere del tempo.

5. Una volta ritornati in plenaria, l'insegnante chiede ai referenti dei vari gruppi di elencare le difficoltà che sono state individuate, spiegando le motivazioni della scelta.

6. Ai ragazzi viene quindi chiesto di scrivere in chat le strategie che i ragazzi hanno trovato o avrebbero potuto trovare per far fronte alle varie sfide. È importante sottolineare che non riuscire a superare difficoltà o momenti critici è un'esperienza comune e che spesso è proprio dal confronto con gli altri che si riesce a trovare aiuto per individuare risorse o strategie: *"Sicuramente ciascuno di voi di fronte a momenti difficili si è chiesto come fare. Qualcuno potrà aver trovato i modi per superare le difficoltà, ma spesso può anche succedere che i momenti difficili ci facciano rimanere bloccati e senza via di uscita. Questo non ci deve far sentire inadeguati o meno in gamba, ma deve essere uno stimolo per farci cercare aiuto. Spesso infatti è proprio dal confronto con gli altri che arriva la forza e la strategia giusta per far fronte alle difficoltà. Quindi, ora, per ciascuna delle sfide che avete citato provate a scrivere in chat le soluzioni che avete trovato o che avreste potuto trovare: non avete potuto più fare allenamento? Questa era la difficoltà...ma avete scoperto un bravissimo youtuber che vi ha fatto da personal trainer per il periodo di lockdown in casa e questa è una strategia davvero da super-eroi! Ciascun compagno è invitato a dare i propri suggerimenti e consigli in chat..."*

È necessario che l'insegnante annoti quanto viene riportato in chat, man mano che i ragazzi scrivono e suggeriscono le diverse strategie possibili per affrontare le difficoltà.

Terminata la condivisione rispetto alle strategie, alla quale è opportuno dedicare un tempo di circa 20', si possono ancora dedicare alcuni minuti a fare riflettere i ragazzi su come, anche di fronte a sfide importanti, è possibile trasformarsi in detective dotati di lenti di ingrandimento e mettere in campo strategie per affrontare qualsiasi difficoltà: *"Avete scritto in chat molte azioni che avete messo in campo o avreste potuto attuare per far fronte alle difficoltà? Bravi! Ed avete riconosciuto momenti di crisi, che tutti hanno (grandi e piccoli) e rispetto alle quali avete provato a trovare soluzioni oppure spazi di confronto con i vostri compagni. Non dobbiamo mai dimenticare, infatti, che, anche quando ci sono tunnel che ci sembrano senza via di uscita, abbiamo sempre una grande opportunità, che è quella di chiedere una mano a chi ci sta vicino".*

7. In un momento successivo è importante che l'insegnante realizzi una slide con tutte le difficoltà incontrate dai ragazzi ma anche con le loro **"strategie da supereroi"**. Nell'**allegato 0.3** si riporta, a titolo di esempio, un facsimile. Tali slide dovranno poi essere inviate via mail agli studenti: esse costituiscono la base per il lavoro di conclusione proposto per l'attività di conclusione.

Terza attività (35')

INVENTIAMO UN MOTTO

Questa attività ha come obiettivo quello di consolidare quanto fatto negli step precedenti e in particolare di costruire una riflessione condivisa sulle risorse che sentiamo essere necessarie e di aiuto per affrontare e superare periodi difficili, sia a livello personale che scolastico. Viene così proposta l'elaborazione di un motto come strumento pratico e condiviso da richiamare nei momenti di difficoltà.

1. L'insegnante stimola i ragazzi a riflettere sul fatto che quando ci troviamo ad affrontare dei periodi difficili, capita di essere preoccupati di non essere capaci o bravi abbastanza e che avere un motto ci potrebbe fare sentire più forti e capaci di sconfiggere le paure. Proprio come avviene nel mondo dello sport, il motto o un urlo di battaglia ci aiuta a superare bene quel momento e a trovare le risorse necessarie, come ad esempio la forza, la pazienza, la motivazione. L'insegnante spiega il significato del termine motto e fornisce alcuni esempi di motti famosi ("Uno per tutti, tutti per uno" "Insieme si può" etc).

2. L'insegnante anticipa alla classe che l'attività che andranno a fare sarà fatta in gruppo e che avrà come obiettivo la creazione di un motto e volendo anche disegnare un simbolo rappresentativo del motto.

Quindi, attraverso l'utilizzo delle stanze on line, divide quindi la classe in gruppi di 3 o 4 allievi e chiede ad ogni allievo di avere con sé fogli bianchi e pennarelli. L'insegnante chiede ad ogni gruppo, attraverso il ruolo del moderatore, di iniziare un confronto su quello che, ripensando al periodo individuato con l'esercizio **"Il Semaforo delle emozioni"**, più li ha aiutati a superare i momenti critici e di creare quindi un motto: *"Per creare il vostro motto, ispiratevi alle difficoltà che avete superato durante il periodo critico individuato con la linea dell'esercizio Il semaforo delle emozioni; pensate anche a quello che, più in generale, vi aiuta ad affrontare un momento difficile, confrontate le vostre esperienze e create il vostro motto".*

3. Una volta terminato il lavoro nelle stanze virtuali (è possibile pre-determinare un tempo di durata delle stanze virtuali: il tempo consigliato è di 15'), l'insegnante chiede ad ogni gruppo, attraverso il moderatore, di leggere, spiegare e motivare il proprio motto.
4. L'insegnante spiega che i motti e i simboli creati potranno anche essere utilizzati durante l'anno per affrontare situazioni difficili e quindi verranno lasciati visibili e consultabili su un Padlet in modo che durante tutto l'anno scolastico sia l'insegnante che i ragazzi stessi possano citarli e utilizzarli per affrontare e superare momenti critici.
5. Per poter rendere visibili i vari motti l'insegnante può, una volta terminata l'attività, caricare i vari motti su una piattaforma online tipo Padlet e rendere visibili i vari motti attraverso la condivisione della schermata del padlet.

Padlet.it è una delle più popolari applicazioni web che consente di pubblicare contenuti sul web. Padlet è costituito da uno spazio virtuale vuoto o wall, un muro a cui si accede, previa registrazione gratuita; si tratta di uno strumento per inserire contenuti multimediali come testi, immagini, video, file audio, link e creare raccolte di documenti, ma anche mappe e linee del tempo. Una volta inseriti i contenuti sul wall, è possibile scegliere di condividere i contenuti con altri utenti.

I ❤️ RICONOSCERE LE EMOZIONI

UNITA' 1 - PARTE A DISTANZA

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.

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 sé

Durata

2 ore didattiche per la realizzazione delle due attività

Materiali:

- ▶ Scatola
- ▶ Cartoncini colorati (rosso, blu, bianco, nero, verde, giallo e viola)
- ▶ Cartoncini o foglietti di carta di colore neutro
- ▶ Pennarelli

♥ ragazzi devono stampare il calendario dell'**allegato 1.3** (è anche possibile scaricarlo in formato digitale dal blog).

PRIMA ATTIVITÀ

BRAINSTORMING SULLA PAROLA EMOZIONE

Introduzione alla attività (10')

1. Prima di effettuare le attività in modalità DAD può essere utile richiamare all'attenzione dei ragazzi le regole e la netiquette descritte nella parte introduttiva a pagina 8.
2. L'insegnante dispone la scatola contenete i cartoncini colorati ben in vista davanti alla videocamera. La scatola deve essere precedentemente preparata da parte dell'insegnante. Si consiglia di coprire la scatola 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, come già anticipato, invita gli studenti a mantenere accese le videocamere per tutta la durata dell'incontro ma chiede di tenere spenti i microfoni quando non si richiede di intervenire. Spiega inoltre agli studenti che ogni richiesta di chiarimento o ogni riflessione può anche essere scritta nella chat che deve, in ogni caso, essere utilizzata solo per commenti o quesiti inerenti il lavoro in corso.
4. Agli studenti vanno spiegati 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 (30'-40')

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività di gruppo basata sullo scambio e sulla discussione e che l'obiettivo è raccogliere quante più idee e opinioni possibili sul tema delle emozioni.
2. L'insegnante può proiettare una slide precedentemente preparata sulla quale è presente la parola ("Emozione") e la frase stimolo ("Che cosa sono le emozioni"): vedere **allegato 1.1** per fac-simile di slide. Quindi chiede agli studenti di pensare alla parola o alla breve descrizione più immediata che agli studenti viene in mente in associazione a parola o alla frase stimolo, invitandoli a scriverli e a caricarli direttamente in uno dei programmi utili alla realizzazione di una word cloud (cfr. descrizione seguente). 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 consentendo, così, agli studenti di scrivere liberamente la propria associazione. È anche importante che l'insegnante spieghi agli studenti che non ci sono idee giuste o sbagliate, né precise categorie di associazioni o un numero massimo di parole.
4. Terminato il tempo a disposizione per scrivere e caricare in una word cloud le proprie idee (5-10 minuti), l'insegnante inizia a leggere quanto è stato scritto dai ragazzi e invita i ragazzi a notare eventuali differenze o affinità, stimolando un confronto e una condivisione. È importante che i ragazzi possano 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

5. Come già anticipato per lo svolgimento di questo lavoro è possibile utilizzare una delle piattaforme online che consentono la realizzazione delle cosiddette **“word cloud”** (trad. nuvola di parole)

Word cloud

Le word cloud sono immagini composte da parole di dimensione variabile in funzione della frequenza con cui esse ricorrono, che possono essere realizzate grazie ad alcune applicazioni gratuite reperibili online. Esse permettono di visualizzare in modo immediato i concetti chiave emersi da una attività di condivisione; sono utili anche perché, sviluppano l'apprendimento visivo e la memoria fotografica attraverso l'immediatezza dell'immagine grafica.

Le piattaforme gratuite più adatte per creare le word cloud online sono:

WordArt

È molto intuitivo da usare: basta cliccare su “crea” per poi inserire le parole nella “nuvola”, scegliendo il peso visivo da assegnare a ciascuna, la forma in cui disporla, il font, il colore ed eventuali animazioni. Una volta terminata, la nuvola può essere scaricata o condivisa tramite email o social networks.

Abcya

Abcya è uno strumento molto intuitivo, permette di creare nuvole di parole in maniera veloce, senza troppi campi per personalizzarle. Basta digitare le parole da utilizzare e la word cloud verrà generata automaticamente scegliendole se eventualmente modificare l'aspetto grafico.

Mentimeter

È uno strumento che consente di realizzare diverse presentazioni grafiche. Per creare una nuvola è sufficiente scegliere di creare una nuova presentazione e di scegliere da un menu laterale la forma della nuvola. Viene fornito un codice per l'accesso gratuito a menti.com: una volta inserito il codice possono essere inserite le parole/le risposte che generano la word cloud

Ecco un esempio di word cloud:



5. Alla fine della attività, eventualmente dopo aver mostrato la word cloud, l'insegnante riassume quanto emerso e riepiloga le diverse opinioni raccolte con una frase del tipo *“Secondo voi le emozioni sono...”*, concludendo il brainstorming.

SECONDA ATTIVITÀ

INDOSSA L'EMOZIONE CHE FA PER TE

Introduzione alle attività (10')

È utile proporre questa attività subito dopo il brainstorming.

L'insegnante introduce l'attività che ha l'obiettivo di favorire il riconoscimento delle emozioni che possono manifestarsi nei preadolescenti. 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 (45')

Questa è l'attività centrale di questa prima unità didattica. L'insegnante spiega ai ragazzi che ha a disposizione una scatola in cui ha precedentemente inserito i cartoncini colorati corrispondenti alle diverse emozioni che si vogliono analizzare e approfondire insieme agli studenti. Quindi proietta ai ragazzi la slide dell'**allegato 1.2** che mostra la corrispondenza di emozioni e colori e spiega che durante l'attività i colori aiuteranno a raccontare il vissuto emotivo correlato ad alcune specifiche situazioni: *"Ora vi mostro una slide in cui a ciascuna emozione è associato un colore: questo abbinamento ci aiuterà a diventare più consapevoli delle emozioni che abbiamo provato in alcune specifiche situazioni...nella scatola che ho qui con me ci sono i cartoncini colorati che corrispondono alle diverse emozioni. Nel caso qualche studente chieda di aggiungere qualche altra emozione, l'insegnante può utilizzare i cartoncini neutri o i foglietti di carta scrivendo con un pennarello il nome dell'emozione da aggiungere (ad esempio l'insoddisfazione o la vergogna)."*

Le emozioni che sono più adatte a essere trattate con i preadolescenti e i relativi colori del cartoncino sono le seguenti:

- ▶ **rosso**: rappresenta l'amore
- ▶ **blu**: rappresenta la felicità/gioia
- ▶ **bianco**: rappresenta la gelosia
- ▶ **verde**: rappresenta l'euforia
- ▶ **giallo**: rappresenta la tristezza
- ▶ **nero**: rappresenta la rabbia
- ▶ **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 ragazzi è richiesto di pensare a 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 emozioni 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 spiega in modo chiaro a quale colore corrisponde ciascuna emozione. Può essere interessante in questa fase che l'insegnante chieda ai ragazzi se appare loro chiaro che ci sia qualche emozione che non è stata considerata e alla quale, pertanto, non sono stato associato un altro colore. Per stimolare questa riflessione l'insegnante può ad esempio chiedere ai ragazzi: *"lo vi ho presentato questi colori, che corrispondono ciascuno alle emozioni amore, felicità/gioia, gelosia, tristezza, rabbia, paura: ma ci sono altre emozioni che ritenete di voler aggiungere e che possiamo considerare abbinandole ad un altro colore?"*. Nel caso in cui qualche studente chieda di aggiungere un'altra emozione, l'insegnante può utilizzare i cartoncini neutri o i foglietti di carta, scrivendo con un pennarello il nome dell'emozione da aggiungere (ad esempio l'insoddisfazione o la vergogna). È sempre importante che l'insegnante ricordi ai ragazzi che possono sia intervenire in diretta attivando il microfono, sia utilizzare la chat per annotare i propri commenti.

2 L'insegnante espone le regole del gioco e il compito richiesto agli studenti: a turno, ciascuno studente sceglie un cartoncino con il colore corrispondente ad una determinata emozione e racconta brevemente la situazione in cui ha provato quella stessa emozione; al fine di stimolare un confronto più interattivo, l'insegnante può chiedere ai compagni se hanno vissuto situazioni simili che hanno generato emozioni analoghe o di immaginare in quale situazione proverebbero quella data emozione oppure ancora se è capitato loro di vivere un'esperienza indiretta vissuta da persone a loro vicine (familiari, amici...).

3. Di seguito è riportata una possibile situazione tipo: *"Cominci tu Carlo? Bene. Indicami quale colore di cartoncino vuoi che estragga e mostri a video. (Carlo indica il viola). Bene, allora prenditi un po' di tempo per riflettere e poi racconta brevemente un episodio in cui ti sei sentito "viola di paura".* 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 scelto un cartoncino e hanno raccontato una situazione tipica in cui hanno provato l'emozione corrispondente al colore riferito all'emozione corrispondente. È importante che l'insegnante inviti tutti gli studenti a partecipare al gioco e a scegliere il cartoncino sulla base della sua preferenza: può quindi succedere che gli studenti scelgano la stessa emozione così come invece scelgano emozioni diverse. Per favorire una maggiore attivazione di tutti i partecipanti, l'insegnante può anche chiedere ai ragazzi di passarsi la parola tra di loro.

4. Quando tutti gli studenti hanno scelto un cartoncino, l'insegnante riassume quanto emerso. Ad esempio, può sottolineare come certe situazioni evocano 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..."*). È importante che l'insegnante riporti l'attenzione anche sulle emozioni che non sono state scelte da nessuno (*"Nessuno di voi ha scelto il cartoncino bianco. Ma non vi è mai capitato di sentirvi gelosi di qualcuno o di qualcosa?"*).

Conclusione (15')

A ogni studente viene chiesto di avere a disposizione una copia stampata de **Il calendario delle emozioni (allegato 1.3)**

Per concludere l'incontro, l'insegnante propone agli studenti di realizzare Il calendario delle emozioni che andranno a caratterizzare i giorni della settimana successiva. Utilizzando i medesimi colori/emozioni del gioco Scegli 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. Ai ragazzi viene chiesto di colorare lo spazio di ogni giornata utilizzando il colore relativo all'emozione che ha caratterizzato quel particolare giorno, ossia quella che è stata vissuta con più intensità e frequenza: può essere ovviamente utile invitare i ragazzi ad annotare i colori corrispondenti alle emozioni, riferendosi ai cartoncini che sono stati utilizzati per svolgere l'attività Scegli l'emozione che fa per te. La compilazione del calendario non solo permetterà agli studenti di prendere coscienza del proprio stato d'animo, ma potrà fornire, in un secondo tempo, 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 invierò via mail un semplice calendario che potete stampare in più copie: vi invito a colorare la casella corrispondente a ciascuna giornata con il colore dell'emozione che ha caratterizzato quel giorno. Ad esempio, se lunedì vi siete sentiti arrabbiati, colorate la casella di nero. Se invece vi siete sentiti un po' tristi e un po' felici, allora colorate la casella metà di blu e metà di giallo. Potete tenere le varie schede calendario e potremo poi vederle insieme: sono un modo per fare una fotografia di come state e di come vi sentite".* L'insegnante può far notare ai ragazzi che sarebbe importante che non si limitassero a compilare il Calendario delle emozioni per una sola settimana bensì per alcune settimane di seguito in modo da abituarsi a "osservare" i propri stati emotivi.

TERZA ATTIVITÀ

CRAZY EMOTIONS

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 (40')

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

Scegli l'emozione che fa per te.

2. L'insegnante spiega agli studenti che saranno divisi a coppie in stanze virtuali. 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. L'insegnante spiega l'attività: una volta che le coppie saranno inviate nelle stanze virtuali, i ragazzi dovranno focalizzarsi sulle tre emozioni precedentemente identificate; ciascuno studente, a turno, dovrà mimare di fronte alla videocamera l'espressione di ciascuna emozione e il compagno dovrà scattare una fotografia del volto del compagno-attore o disegnarla su un foglio. Ad esempio, se l'insegnante ha scelto come emozione la felicità-la tristezza -la rabbia, può spiegare l'attività nel seguente modo: *"Una volta che sarete nelle stanze virtuali proverete a mimare con il volto queste emozioni. Ognuno di voi, a turno, prima mima la felicità, poi, sempre alternandosi, la tristezza e infine la rabbia: il compagno che non sta mimando, scatterà la fotografia del compagno che sta cercando di esprimere le diverse emozioni con le espressioni del viso"*. Il passo successivo è quello di spiegare ai ragazzi che dovranno anche abbinare a ciascuna fotografia o disegno una situazione che più frequentemente evoca quella emozione (*"Dopo che avrete scattato la fotografia del volto del vostro compagno quando è felice, chiedetegli in quale situazione e perché gli capita di sentirsi felice e appuntatevelo su un foglio"*)

4. Terminato il tempo a disposizione, l'insegnante interrompe la modalità di lavoro a coppie nelle stanze virtuali, facendo ritornare tutti gli studenti nella sessione plenaria.

A questo punto l'insegnante spiega che ciascuna foto o disegno dovrà essere inviata con whatsapp (o via mail) all'insegnante riportando come didascalia la situazione descritta come correlata a quella emozione: per meglio spiegare questo passaggio si può utilizzare una frase tipo: *"Ora che ciascuno di voi ha scattato le tre fotografie del vostro compagno di coppia quando è felice, quando è triste e quando è arrabbiato potete inviare via whatsapp o via mail le fotografie aggiungendo come didascalia la situazione che voi o il vostro compagno ha associato all'emozione mentre la mimava."* Così, ad esempio, alla fotografia di Carlo mentre mima la felicità verrà associata la didascalia: "quando finisco un bel giro in bicicletta e vado con gli amici a mangiare un gelato oppure quando prendo un bel voto di storia".

5. L'insegnante riceverà quindi le varie fotografie o disegni dei ragazzi con le situazioni associate alle emozioni mimate. L'insegnante può scaricare le varie fotografie e comporre un cartellone virtuale inserendole in un power point insieme alle didascalie che descrivono le situazioni che hanno generato le diverse emozioni.

Conclusione (35')

In un incontro aggiuntivo online l'insegnante può proiettare il power point realizzato con le varie fotografie e le relative didascalie e commentarlo avendo cura di far notare ai ragazzi come il nostro volto possa utilizzare il linguaggio non verbale per comunicare ciò che sentiamo. L'obiettivo è anche far riflettere gli studenti su come medesime situazioni possano suscitare emozioni differenti e su come persone diverse tra loro possano provare emozioni

simili ma magari espresse in modo diverso. 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.

Volendo, è anche possibile prevedere un momento di approfondimento e riflessione su come comunichiamo le nostre emozioni: a tal scopo si suggerisce la visione della breve clip dal film **"Emoji"**: <https://youtu.be/edPbUxolS-k> (solo il primo minuto, prima del trailer)

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.



ANDARE OLTRE GLI STEREOTIPI

UNITA' 2 - PARTE A DISTANZA

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 al di là delle apparenze.

Parole chiave

Stereotipo, pregiudizio, appartenenza, gruppo

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

- Identificare e riconoscere gli stereotipi più diffusi tra i pre-adolescenti
- Identificare, riconoscere e valorizzare le differenze personali

Life-skills

Pensiero critico, conoscenza di sé, capacità di relazioni interpersonali

Durata

circa 2 ore didattiche per le attività con relative conclusioni

Materiali

Per l'insegnante: schede dell'allegato 2.0 da condividere online o da inviare via whatsapp/mail

Per gli alunni: fogli per appunti e cartoncini o foglietti bianchi su cui disegnare gli emoticon

PRIMA ATTIVITÀ

CHI È CHI

Introduzione dell'attività (10')

1. Prima di effettuare questa attività, così come la successiva, dedicata agli stereotipi di genere, può essere utile che l'insegnante dedichi un po' di tempo, circa 10 minuti, a spiegare cosa sono gli stereotipi. Si allegano come spunto alcune definizioni che possono essere utili per chiarire il concetto di stereotipo:

- Lo stereotipo è una opinione preconstituita su persone o gruppi, che è frutto di un processo di generalizzazione e semplificazione
- Lo stereotipo è una credenza condivisa, una idea preconcepita, non basata sull'esperienza diretta e difficilmente modificabile
- Lo stereotipo può essere un giudizio preconcepito, un comportamento convenzionale e ricorrente derivante da schemi fisse e luoghi comuni

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 (30'-40')

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un lavoro da svolgere in piccoli gruppi che lavoreranno in stanze virtuali; alla fine del lavoro in gruppi gli studenti si troveranno nuovamente a lavorare nella sessione plenaria per un momento di condivisione e confronto.

2. L'insegnante suddivide la classe in quattro stanze virtuali sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali e spiega ai ragazzi che in ciascuna aula virtuale avranno un tempo prefissato per svolgere l'attività di gruppo. Su alcune delle più utilizzate piattaforme di DAD è possibile anche impostare un timer di durata delle sessioni a gruppo: scaduto il tempo, le stanze virtuali vengono chiuse automaticamente e tutti i partecipanti ritornano nella stanza comune. Se si usa questa funzionalità per lo svolgimento dell'attività Chi è chi, il tempo consigliato per le sessioni di gruppo nelle stanze virtuali è di 20'/30'.

3. L'insegnante entra a turno in ciascuna stanza virtuale e proietta una delle slide con le immagini che sono presenti nell'**allegato 2.0**: in questo modo ad ogni gruppo viene assegnata una scheda (a, b o c) con due immagini che saranno oggetto di lavoro. Se la piattaforma non consente di proiettare le slide nelle stanze virtuali l'insegnante può inviarle via whatsapp o mail a uno degli alunni del gruppo. È importante che i vari gruppi possano svolgere questa attività utilizzando immagini diverse. Se l'insegnante lo ritiene opportuno, può anche selezionare precedentemente immagini diverse da quelle allegate al fondo del

manuale, ritagliandole da riviste e giornali o scaricandole da internet: in questo caso, si raccomanda all'insegnante di selezionare, in un momento precedente lo svolgimento dell'attività circa 8/10 immagini raffiguranti individui diversi tra loro. La 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 indovinare l'identità e le caratteristiche dei personaggi raffigurati sulla scheda degli **allegati 2.0** che è stata loro assegnata. L'insegnante può spiegare il lavoro in questo modo: *“Ora la sfida è quella di indovinare chi sono i due personaggi raffigurati nella scheda: provate a costruire l'identità di ciascuno di essi, attribuendo un nome, un cognome, una età, una nazionalità, una professione e, se avete tempo, anche delle caratteristiche di personalità. Potete ad esempio immaginare se è una persona ironica o seria, se è sportivo o studioso, se e quali interessi e attività secondo voi svolge nel tempo libero. Provate ad annotare su un foglio queste informazioni riguardanti i personaggi sulla base della sola visione delle immagini”*.

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 interrompe le stanze virtuali e una volta che gli studenti sono di nuovo tutti nella plenaria, 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”*) sulla base di ciò che i ragazzi hanno immaginato e annotato. Quindi, 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 immaginato 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 rosso; 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 a

turno, in cui alcuni studenti impersonano i protagonisti del diario e ne leggono i dialoghi; in questa fase conclusiva è importante stimolare i ragazzi a riflettere e discutere tra loro sugli stereotipi più comuni e diffusi all'interno del proprio gruppo e contesto di appartenenza ricordando che, anche in questo caso, è possibile utilizzare la chat per scrivere commenti, pensieri o spunti di riflessione.

SECONDA ATTIVITÀ

NOI DI QUA, VOI DI LÀ... IO NON SO

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 (45')

1. L'insegnante chiede ai ragazzi di individuare 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.** "Se sei straniero andrai male in italiano"
- d.** "I maschi sono più allegri"
- e.** "Se fai il liceo classico sei un secchione"

L'insegnante può chiedere ai ragazzi di scrivere in chat gli stereotipi. I luoghi comuni che ritengono più comuni e ne seleziona tre, sulla base delle caratteristiche degli studenti.

2. Agli studenti viene quindi chiesto di preparare il materiale utili per effettuare le votazioni: ciascuno studente deve disegnare su tre foglietti o cartoncini i tre diversi emoticon che corrispondono ai tre diversi giudizi; in alternativa, poiché alcune piattaforme di didattica online hanno la possibilità di aggiungere in chat emoticon in digitale, è possibile effettuare la votazione chiedendo ai ragazzi di utilizzare questa modalità, che, tra l'altro, consente di lasciare traccia visibile delle opinioni espresse, facilitando la discussione.

Per fare questa operazione viene dato agli studenti un massimo di massimo 3'



SONO D'ACCORDO



NON SONO D'ACCORDO



NON SO

3. Ogni stereotipo/pregiudizio viene quindi sottoposto a votazione: l'insegnante invita gli studenti a mostrare a video il cartoncino corrispondente con la loro opinione riferita a quello specifico stereotipo: *"Ora votiamo lo stereotipo secondo cui I maschi sono più sportivi: chi è d'accordo con questa affermazione mostri a video il cartoncino con la faccina allegra, chi è indeciso quello con la faccina dubbiosa, quelli che non sono d'accordo il cartoncino con la faccina arrabbiata".*

4. È importante sottoporre a votazione uno stereotipo per volta. Terminata la votazione l'insegnante conta i vari "voti" e comunica il risultato ai ragazzi, invitandoli a discutere su quanto emerso per un tempo di 10': lo scopo di questa fase è sia suscitare cambi di opinione sia, in particolare, 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.

Terminata la discussione si procede con la votazione e la discussione del secondo e del terzo stereotipo.

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 CIO' CHE SONO

UNITA' 3 - PARTE A DISTANZA

Presentazione

L'obiettivo di questa unità didattica è di condividere una riflessione sugli stereotipi e sulle rappresentazioni che la società esprime rispetto alla questione del genere, stimolando, senza alcuna pretesa di fare un lavoro dai risvolti psicologici, un confronto sulle emozioni legate alla definizione della propria identità in questo particolare momento della vita. I contesti di socializzazione quali la famiglia, la scuola, i pari, la comunità veicolano, infatti, pur in modi diversi, norme, modelli e aspettative riguardo alle espressioni di genere, influenzando anche su comportamenti, atteggiamenti, pensieri, interessi, emozioni.

Si è ritenuto utile proporre una unità che, seppur in maniera molto sfumata, provasse a introdurre una riflessione sul tema del genere, perché è indubbio che i cambiamenti fisici e puberali dell'adolescenza, come quelli a livello cognitivo, sociale ed emotivo-affettivo, comportano un lavoro di ridefinizione della propria identità, in termini di modelli a cui assomigliare o da cui differenziarsi. Ognuno di noi, fin dall'infanzia, è chiamato a confrontarsi con le aspettative legate all'espressione del genere e con norme, più o meno esplicite, che distinguono tra ciò che è considerato accettato e accettabile, e ciò che viene guardato con giudizio e, talvolta, anche marginalizzato: "le ragazze non possono giocare a calcio e i ragazzi non possono fare danza classica". Porre l'accento sulla dimensione culturale e socialmente costruita delle norme può mostrare come i confini tra ciò che è incluso e ciò che è escluso, ciò che è normale e ciò che non lo è, sono soggetti a cambiamenti, conflitti e negoziazioni.

Essere maschi ed essere femmine oggi significa quindi confrontarsi con una realtà complessa e articolata, in cui l'idea di mascolinità e femminilità non sempre è rintracciabile con chiarezza e facilità. La complessità nell'affrontare le questioni di genere deriva dal fatto che queste si articolano con altri fattori come il sesso biologico, l'orientamento affettivo, le identità di genere e la relazione che questi hanno tra loro e nel definire le norme culturali di un dato luogo in un dato tempo. 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. Una maggiore consapevolezza di tali aspetti contribuisce a conoscere meglio sé 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.

Per tutti questi motivi è importante accompagnare e sostenere i preadolescenti nel loro percorso di riflessione sulla questione del genere.

Parole chiave

Mascolinità, femminilità, identità di genere

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola secondaria di primo grado

Obiettivi

Identificare e riconoscere i fattori sociali e culturali che influenzano la costruzione dell'identità di genere

Identificare e riconoscere la coesistenza di tratti maschili e femminili nella medesima persona

Life-skills

Pensiero critico, conoscenza di sé, capacità di relazioni interpersonali

Durata

2-3 ore didattiche per la realizzazione delle due attività

Materiali

L'insegnante deve avere a disposizione l'**allegato 3.1**

Gli studenti dovranno dotarsi di un cartoncino giallo e di un cartoncino verde

Introduzione dell'attività (5')

1. Prima di effettuare le attività in modalità DAD può essere utile richiamare all'attenzione dei ragazzi le regole e la netiquette descritte nella parte introduttiva a pagina 8.
2. 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".*
3. L'insegnante spiega ai ragazzi che dovranno rispondere ad alcune domande relative a ciò che viene ritenuto femminile/maschile alzando i cartoncini: si alzerà il cartoncino giallo per quelle situazioni/comportamenti ritenute tipicamente femminili e il cartoncino verde per le situazioni/comportamenti ritenute tipicamente maschili. Per ciascuna delle domande l'insegnante avrà cura di annotare se c'è stata una prevalenza di cartoncini gialli o di cartoncini verdi. Alcune delle domande del test saranno poi la base per una condivisione a rotazione dei gruppi di discussione

Test: che cosa è femminile o maschile (50')

1. L'insegnante inizia a proporre ai ragazzi la prima domanda del test e spiega come dare la risposta utilizzando i cartoncini verdi e gialli: *"Ora vi chiederò se alcuni comportamenti sono secondo voi da maschi o da femmine. Nel primo caso alzate il cartoncino verde, nel secondo quello giallo. Date una risposta di pancia, senza pensarci troppo, basandovi su ciò che vi viene d'istinto ..."*. È importante, proprio per favorire l'espressione di idee il più possibile spontanee e istintive, assegnare a ciascuna domanda un tempo di pochi secondi.
2. L'insegnante prosegue sottoponendo ai ragazzi tutte le domande dell'**allegato 3.1** e annotando quale scelta per ciascuna domanda è espressione della maggioranza sulla base della prevalenza di cartoncini verdi o gialli.
3. In alternativa a questa modalità l'insegnante può anche utilizzare la piattaforma di **google moduli**. Essa consente di caricare le domande su un modulo virtuale: una volta creato il test si genera un link di che, una volta condiviso, consente di accedere al test per la compilazione. Nel caso si decida di utilizzare la piattaforma di google form, il test va predisposto prima di iniziare l'attività.

Google moduli

È una applicazione gratuita utilizzabile senza nessuna procedura di installazione. Con Google Moduli è possibile effettuare raccolte di dati condividendo semplicemente un URL. In fase di impostazione del form si può scegliere la tipologia di risposta che l'utente dovrà fornire selezionando tra tanti layout diversi: si possono, ad esempio, impostare domande a risposta chiusa o domande a risposta aperta.

Una volta raccolti i contributi degli utenti, i dati memorizzati da Google Moduli possono essere consultati ed elaborati aprendoli con un qualunque foglio elettronico. Inoltre, è possibile, selezionando la modalità Quiz trasformare il form Google Moduli in un vero e proprio quiz, con la possibilità di mostrare il risultato ottenuto.

4. Quando tutte le domande sono state esaurite, si scelgono tre item del test su cui lavorare con la modalità della discussione a gruppi: è importante che vengano scelti item che hanno avuto come esito risposte il più possibile miste, come, ad esempio, la scelta di discutere su questi tre item:

- a) Andare a fare shopping è...
- b) Darsi un bacio quando ci si incontra è...
- c) Allenare i muscoli è...

L'insegnante spiega ai ragazzi che verranno divisi in gruppi di lavoro attraverso l'utilizzo delle stanze virtuali. Ciascun gruppo viene quindi invitato a nominare un facilitatore che ha il compito di stimolare la riflessione, favorendo l'intervento di tutti e che deve prendere nota di quanto emerge durante le discussioni.

Ciascun gruppo dovrà dibattere ciascuna delle tre domande selezionate, cercando di far emergere le differenze di opinione: chi ha votato "verde" proverà a spiegare e a sostenere le proprie motivazioni, cercando di farle comprendere a chi ha votato in maniera diversa. Attraverso questa attività si prova a riflettere su quali siano le credenze e le opinioni degli studenti rispetto a ciò che è maschile/femminile, prendendo coscienza degli stereotipi e dei pregiudizi legati al genere. Per ciascuna sessione si deve prevedere un tempo di 10'.

5. Una volta che tutti e tre i gruppi hanno terminato le discussioni, l'insegnante chiude le stanze virtuali e, in sessione plenaria, raccoglie da ciascun facilitatore quanto è emerso nelle varie condivisioni.

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

“Rispetto a quello che avete appena dibattuto:

- *potete ora dire che mettere una camicia rosa sia davvero solo qualcosa di adatto per una ragazza?*
- *Possiamo pensare che i ragazzi e le ragazze sono molto influenzati dalle opinioni comuni, dagli stereotipi e dalle consuetudini?*
- *Perché, secondo voi, siamo portati a pensare che certe cose siano da maschi e altre da femmine?*
- *Questi “luoghi comuni” come ci condizionano?*
- *Vi piacerebbe cambiare alcune abitudini o luoghi comuni? Se sì quali?”*

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.

SECONDA ATTIVITA'

COME CI RACCONTANO?

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 di genere veicolata dalla società: i diversi linguaggi e le diverse forme culturali come i libri, i film, le pubblicità e, più in generale, i media veicolano modelli che spesso sono anche indicazioni di ciò che è normale o di ciò che è strano, di ciò che è accettabile o di ciò che non lo è. L'obiettivo è riflettere su quanto sono diffuse tali norme e aspettative e su come esse influenzano il nostro modo di sentire, di comportarci e di confrontarci con gli altri.

2. L'insegnante spiega ai ragazzi che verranno proiettati alcuni spezzoni di cartoni animati e, successivamente, un trailer di un cortometraggio intitolato “Mi piace Spiderman e allora?” e che, dopo ciascuna visione, verrà effettuata una discussione di gruppo sulla base di alcune domande-guida: *“Ora ragazzi vi farò vedere alcuni spezzoni di cartoni animati che magari avrete già visto e che sicuramente conoscete. Dopo aver visto questi spezzoni ci fermeremo un attimo per condividere alcune riflessioni e per provare a intavolare un confronto sulla base di alcune domande...quindi faremo una riflessione sugli stereotipi che raccontano il nostro essere maschio e femmina, facendoci stimolare dalla visione di un breve trailer...”*).

COME CI RACCONTANO? (60')

1. L'insegnante inizia a condividere il video 1: terminata la visione l'insegnante stimola un confronto su quanto visto aiutandosi con alcune delle domande di seguito riportate nella tabella. A ciascun momento di discussione viene dedicato un tempo di circa 15'/20'. Quindi l'insegnante procede con la stessa procedura e metodologia anche per il video 2.

VIDEO 1



https://www.youtube.com/watch?v=GxDY_df-59M

Domande:

- Il re dice “c'è ne sarà una adatta a diventare una buona fattrice...” la fattrice è una donna adatta a fare figli...quindi una buona moglie è quella che procrea e si occupa dei figli? Cosa significa secondo voi essere marito e moglie?
- La ragazza che canta dice che avrà un buon marito e una figlia (femmina) e la manderà a prendere l'acqua...e se fosse un maschio? Lo manderebbe a caccia? Cosa pensate dei ruoli degli uomini e delle donne? Che ruoli considerati “normali” osservate attorno a voi? Quali vi piacerebbe cambiare?
- Alla tigre viene detto...” prega di non avere figlie femmine...” Sapete che in molte società avere figlie femmine è ancora percepito come una disgrazia...perché secondo voi?
- A Mulan viene detto cosa vogliono gli uomini...donne obbedienti, educate e con un bel fisico...siete d'accordo? E le donne, secondo voi, che tipi di uomini vorrebbero? Mulan poi si ribella a questa visione diventando guerriera...cosa vi fa pensare questo? Cosa devono fare uomini e donne per conquistare la loro libertà?
- Il bellimbusto Gaston butta via il libro a Belle e le dice che dovrebbe occuparsi di lui...forse facendo come le tre ragazze che fanno il filo al bel fusto mettendo in mostra i loro sorrisi?
- Come si fa a far colpo su un uomo? E su una donna?
- Ursula spiega alla Sirenetta che i bei discorsi agli uomini non interessano: forse vuol dire che è meglio la bellezza rispetto all'intelligenza? O che gli uomini badano solo al corpo e non alla intelligenza? Cose ne pensate?
- Gaston mette in mostra i suoi muscoli...un uomo vero ha un fisico muscoloso? È forte e anche un po' aggressivo?

VIDEO 2



<https://www.youtube.com/watch?v=3gGRaPvoOAw>

Domande:

- Cosa è secondo voi uno stereotipo?
- Proviamo a raccontarci degli stereotipi che osserviamo e vediamo nella vita di tutti i giorni, proprio come quelli che vive Cloé, la protagonista del trailer (Spiderman è da maschio, Il calcio è da maschio)
- Quali cose tipicamente maschili vorreste fare voi?
- Quali cose tipicamente femminili vorreste fare voi?

Durante le fasi di discussione di gruppo è importante che si ponga l'accento su come vengono in generale rappresentati i maschi e le femmine, provando a cogliere gli stereotipi e le aspettative che sono veicolati attraverso le diverse forme culturali. In particolare, l'insegnante orienta gli studenti a riflettere e ad analizzare in modo critico quelle immagini che veicolano messaggi ambigui e contraddittori a proposito dell'identità di genere.

Conclusione (15')

L'insegnante invita gli studenti a discutere e commentare le opinioni e i vissuti dei protagonisti del diario "lo 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? Dopo aver svolto queste attività, possiamo dire che l'importante è essere sé stessi e che non ci sono atteggiamenti o modi di fare che sono tipicamente maschili o femminili?..."*

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono riportati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curricolare 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

UNITA' 4 - PARTE A DISTANZA

Presentazione

Diventare grandi significa anche comprendere le cause che producono particolari vissuti emozionali e utilizzare strategie adeguate a 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 preadolescenti maggiormente consapevoli delle cause che producono o potrebbero produrre certe esperienze emotive in sé e negli altri. Inoltre, risulta fondamentale stimolare i preadolescenti 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

2-3 ore didattiche per la realizzazione delle due attività

Materiali

- ▶ **Allegato 4.1** da proiettare/condividere
- ▶ Gli studenti devono avere a disposizione fogli e penne

PRIMA ATTIVITÀ**L'OROSCOPO DELLE EMOZIONI****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 della 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.

- 1.** L'insegnante invita gli studenti ad avere a disposizione dei fogli di carta e delle penne.

Quindi divide la classe in tre gruppi spiegando che si tratta di un'attività da svolgere prima individualmente e poi in stanze virtuali e che al termine dell'attività seguirà una discussione con tutta la classe

2. L'insegnante proietta la slide dell'**allegato 4.1 "Il mio oroscopo"** e chiede agli studenti di provare a scrivere il proprio oroscopo sul foglio:

- gli studenti appartenenti al **gruppo 1** dovranno scrivere il proprio oroscopo legato alla **rabbia**
- gli studenti appartenenti al **gruppo 2** dovranno scrivere il proprio oroscopo legato alla **tristezza**
- gli studenti appartenenti al **gruppo 3** dovranno scrivere il proprio oroscopo legato alla **paura**.

Per illustrare come svolgere l'attività proposta l'insegnante può fare alcuni esempi: *"Ciascuno di voi immagini di dover scrivere il proprio 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 proprio oroscopo in silenzio e da solo, lavorando sull'emozione assegnata al gruppo di appartenenza. Per scrivere il vostro oroscopo seguite la griglia della slide che viene proiettata. Avete 15 minuti di tempo per scrivere il vostro oroscopo della settimana".*

Durante lo svolgimento del compito individuale l'insegnante può mettere un sottofondo musicale utilizzando la condivisione di contenuti multimediali (es. youtube) che favorisca la concentrazione e l'adesione alla consegna. Si raccomanda all'insegnante di individuare una musica di accompagnamento che non distraiga 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 procede con la creazione delle tre stanze virtuali in cui fa confluire i tre gruppi creati in precedenza: ciascun gruppo viene invitato a riflettere sulle 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 oppure un sondaggio e trovate un accordo sulle cose che secondo voi fanno arrabbiare, fanno paura, rendono tristi i ragazzi e le ragazze della vostra età. Ciascun gruppo dovrà riflettere sull'emozione che gli è stata assegnata e dovrà nominare un facilitatore che avrà il compito di prendere appunti su quanto emerge dalla discussione. Avete 30 minuti di tempo"*). Così, ad esempio, nella stanza 1 ci sarà il gruppo 1 che dovrà condividere riflessioni sull'emozione della rabbia, nella stanza 2 ci sarà il gruppo 2 che dovrà condividere riflessioni sull'emozione della tristezza, nella stanza 3 ci sarà il gruppo 3 che dovrà condividere riflessioni sull'emozione della paura. Ciascun gruppo dovrà nominare un facilitatore che dovrà prendere nota di quanto viene condiviso. Il tempo a disposizione di ogni gruppo per lo svolgimento del compito è di circa 30 minuti: si ricorda, a tal proposito, che alcune piattaforme consentono di pre-definire la durata delle stanze virtuali; allo scadere del tempo le stanze si chiudono automaticamente e i partecipanti vengono trasferiti di nuovo nella riunione plenaria.

4. Terminato il tempo a disposizione e ritornati in sessione plenaria, l'insegnante chiede a ciascun facilitatore di raccontare quanto è emerso nel lavoro di gruppo. Può essere utile raccogliere gli stimoli degli studenti su una lavagna virtuale o su un padlet.

Le lavagne virtuali

L'applicazione padlet.it è già stata descritta nell'unità 0; si veda a pagina 65.

Le lavagne virtuali invece sono delle piattaforme online molto semplici da usare che consentono di inserire testi, immagini e anche di disegnare, condividendo o semplicemente mostrando il contenuto attraverso la condivisione. Di seguito si presentano alcune tra le più utilizzate e semplici lavagne virtuali utilizzate per la didattica a distanza:

Jamboard: disponibile per chiunque disponga di un account Google ed è integrata come app direttamente in Google Suite for Education. Permette di scrivere, cancellare, inserire note, schermate, immagini, così come avviene su tutte le lavagne interattive disponibili online, ed è possibile invitare persone a collaborare e condividere i lavori casualmente che potrete inviare ad altre persone per avviare una collaborazione in tempo reale.

Webwhiteboard.com: è una piattaforma per inserire testi o disegnare in maniera collaborativa; non necessita alcuna registrazione ma solo l'accesso alla piattaforma web in cui è possibile iniziare da subito a lavorare. Sotto la lavagna troviamo il selettore che ci permette di passare alla modalità di inserimento testo, di cambiare colore, di cancellare e di eliminare l'ultima operazione eseguita.

whiteboard.fi: è una lavagna virtuale utilizzabile da coloro che hanno un account Kahoot, una delle più diffuse piattaforme adatte a realizzare giochi e quiz didattici: è molto semplice da usare e consente di riportare e visualizzare sulla lavagna virtuale domande e risposte.

Per ogni emozione selezionata l'insegnante riporta sulla lavagna virtuale o sul padlet quanto man mano i facilitatori dei gruppi riferiscono relativamente alle situazioni che più frequentemente sono collegate alle emozioni di rabbia, paura, tristezza. Si consiglia di suddividere la lavagna virtuale o il padlet in tre aree, ognuna delle quali corrisponde a una delle emozioni prese in esame: per ciascuna di queste aree l'insegnante annota le diverse situazioni riportate dagli studenti.

5. Una volta terminata questa fase dell'attività, l'insegnante stimola la discussione e la riflessione con l'intera classe su quanto emerso e riportato sulla lavagna virtuale/padlet. 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 possano 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?"*

6. 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).

SECONDA ATTIVITÀ

PAURA, RABBIA, TRISTEZZA... CHE FARE

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? (50')

La presente attività ha l'obiettivo di far riflettere e condividere tra 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 suddivisi negli stessi gruppi che hanno lavorato con **L'oroscopo delle emozioni**. Poi, nuovamente, divide gli studenti in tre stanze virtuali 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).

2. L'insegnante 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: l'insegnante può invitare i vari gruppi a far emergere almeno 5 strategie, che il facilitatore può annotare sotto forma di elenco (*"Provate a pensare a che cosa fate di solito quando siete tristi o arrabbiati o avete paura per farvi passare un po' queste emozioni. Il facilitatore può scrivere su un foglio i modi che trovate per gestire queste emozioni: siate sinceri e spontanei, annotate 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. Il facilitatore annoterà l'elenco delle strategie che individuerete e poi le condivideremo e vedremo cosa ne pensate. Avete 15 minuti di tempo"*). Il tempo a disposizione di ogni gruppo per lo svolgimento del compito è di circa 15 minuti.

3. Terminato il tempo a disposizione, l'insegnante chiude le stanze virtuali e prosegue con la condivisione di quanto emerso con tutta la classe insieme.

L'insegnante invita i ragazzi a tenere a portata di mano un cartoncino bianco, uno nero e uno colorato e spiega che il cartoncino bianco significa **"vale anche per me"**, quello nero **"per me non funziona"** e quello colorato significa **"non so, proverò"**. In alternativa ai cartoncini l'insegnante può chiedere ai ragazzi di usare il linguaggio delle mani con il pollice in su che indica **"vale anche per me"**, il pollice in giù che indica **"per me non funziona"** e la mano aperta che significa **"non so, proverò"**.

Man mano che i facilitatori leggono le strategie di gestione della paura, della rabbia e della tristezza ciascuno studente deve votare se quel dato comportamento è per lui una strategia utile, o se invece non lo è oppure ancora se può essere messa in campo in futuro per tentare di gestire le emozioni difficili.

4. Una volta terminata questa condivisione 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. Per illustrare questo concetto l'insegnante può servirsi di qualche esempio: *"Se siamo molto arrabbiati possiamo rivolgere la rabbia contro noi stessi, ad esempio adottando comportamenti che ci fanno del male, oppure possiamo sfogare la nostra rabbia diventando aggressivi con chi ci sta vicino. Potete capire come entrambi questi comportamenti non sono una buona gestione dell'emozione!"*. 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 ♥ lo 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.

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 alle 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.



SCOPRIRE LE EMOZIONI DEGLI ALTRI

UNITA' 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

2-3 ore didattiche per la realizzazione delle due attività

Materiali

- ▶ L'insegnante deve avere a disposizione sul pc le slide degli **allegati 5.2 e 5.3**
- ▶ Una clessidra o un timer
- ▶ I ragazzi devono avere a disposizione fogli e penne

PRIMA ATTIVITÀ

QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA

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 vista (30'-40')

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 partecipare 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 che prevede l'utilizzo di un cronometro e che, nella prima fase, esso verrà utilizzato per una gara di velocità che ha la finalità di riconoscere delle immagini: *“Ora vi proietterò delle slide: su ciascuna slide ci sono tre immagini numerate. Vi chiederò di scrivere in chat cosa vedete. Per ciascuna immagine avrete esattamente cinque secondi, poi dovrete passare all'immagine successiva. Quindi in modo poco razionale, d'istinto, dovrete scrivere cosa avete visto per prima cosa nell'immagine...quando scrivete in chat cosa avete visto per ciascuna immagine numerata scrivete anche il numero dell'immagine stessa”.*

La prima parte dell'attività, con la conseguente riflessione, si svolgerà in plenaria. Quindi i ragazzi verranno divisi in 4/5 gruppi (a seconda del numero di studenti della classe: si consiglia di formare gruppi di circa 5/6 ragazzi) per una seconda parte dell'attività.

2. L'insegnante prosegue, quindi, proiettando la prima slide e successivamente la seconda, assegnando 5 secondi per la lettura delle immagini numerate in sequenza.

3. Una volta che gli studenti hanno terminato di scrivere cosa hanno visto in ciascuna delle immagini, l'insegnante stimola il confronto e le riflessioni, avendo cura di far notare ai ragazzi come di fronte ad una stessa realtà (in questo caso una immagine) ci possano essere percezioni differenti *"Nell'osservare le immagini, può essere successo che abbiate visto la stessa cosa o che invece abbiate visto cose diverse. Oppure potete aver visto contemporaneamente più cose. Questo succede perché ognuno di noi percepisce la realtà in modo differente. In pratica è come se, siccome ognuno di noi ha occhi e cervello diversi, ci fossero diverse letture e interpretazioni dello stesso oggetto, ma anche delle stesse situazioni e delle stesse esperienze. Per questo non possiamo dire che esiste un'unica realtà..."*

4. Dopo questo primo confronto l'insegnante procede con la suddivisione in gruppi: ciascun gruppo confluisce nelle stanze virtuali con la consegna di intavolare una discussione di gruppo finalizzata a rispondere alle seguenti domande:

- Secondo voi, in quali situazioni capita più spesso di avere punti di vista diversi?
- Vi è mai capitato di avere un punto di vista diverso da un'altra persona sulla medesima situazione?
- Secondo voi, è utile riconoscere il punto di vista dell'altro?
- Perché?

L'insegnante invita gli studenti a nominare un facilitatore che ha il compito di annotare quanto emerge durante la discussione per poi, una volta terminato il lavoro in gruppi, riportare alla classe le risposte e le riflessioni condivise.

Per il lavoro nelle stanze virtuali l'insegnante assegna un tempo di 15 minuti.

5. Terminato il lavoro nei gruppi, si interrompe la modalità delle stanze virtuali e i partecipanti vengono fatti confluire nella sessione plenaria. A questo punto l'insegnante invita i vari facilitatori a riportare e condividere quanto emerso, orientando 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. 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. *("Abbiamo imparato che possiamo avere punti di vista diversi davanti alla stessa immagine, che non esiste una realtà univoca e che di fronte a situazioni uguali possiamo avere percezioni e reazioni diverse. Questo vale anche per le emozioni che possono essere molto diverse anche quando si vive la stessa esperienza. Questa consapevolezza forse vi può aiutare a non giudicare a priori chi reagisce o vede le cose in maniera diversa da noi, ma a guardare al suo punto di vista o alle sue sensazioni come un qualcosa di speciale...").*

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.

SECONDA ATTIVITÀ

UOVO, CAROTA O CHICCO DI CAFFÈ... COME VA A FINIRE?

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 di qualcuno esterno a noi e a immaginare come si sente in una determinata situazione, 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".*

Uovo, carota o chicco di caffè...come va a finire? (60')

La presente attività intende promuovere negli studenti la consapevolezza che mettersi nei panni degli altri facilita l'ascolto, la cooperazione e la comunicazione, contribuisce a ridurre i conflitti e le distanze e ci fa anche sentire più felici. 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 spiega che si tratta di un'attività che prevede un momento iniziale tutti insieme durante il quale verrà letta una storia: successivamente i ragazzi verranno divisi in stanze virtuali per un lavoro in piccoli gruppi
2. L'insegnante legge la storia seguente:

Una ragazza andò a trovare sua nonna e cominciò a raccontarle della sua vita e di come tutto fosse difficile per lei. Aveva appena litigato con la sua amica, il fidanzato l'aveva lasciata, l'allenatore di pallavolo non l'aveva convocata per la partita della finale e a scuola aveva cominciato a prendere brutti voti in molte materie. La ragazza confidò alla nonna di sentirsi molto scoraggiata e delusa dalla vita: non ce la faceva più e voleva scappare da tutto perché era stanca di vivere esperienze difficili.

Mentre la ragazza faceva il resoconto delle sue disavventure, la nonna la invitò a seguirla in cucina. Riempì tre pentole d'acqua. Nella prima, mise delle carote, nella seconda delle uova e infine nella terza mise dei chicchi di caffè macinati. Accese il fuoco e le lasciò bollire senza dire una parola. Dopo circa venti minuti spense i fornelli. Scolò le carote e le mise in un vassoio. Tirò le uova fuori dall'acqua e le mise in un altro vassoio. Poi mise il caffè in una caraffa. Rivolgendosi alla nipote, le chiese: "Dimmi, cosa vedi?" "Carote, uova e caffè," rispose lei, un po' confusa e anche un po' scocciata perché le sembrava che la nonna la stesse prendendo in giro: "Nonna ma è questa roba? Mi ascolti o no? Cosa mi vuoi dire con queste tue robe di cucina?"

La nonna le avvicinò le carote e le chiese di toccarle. Lei si accorse che erano diventate molli. Poi la nonna le chiese di prendere un uovo e romperlo. Dopo aver tolto il guscio, lei guardò tra le mani l'uovo sodo. Alla fine, le chiese di assaggiare il caffè. La giovane nipote sorrise nel gustarne il buon sapore.

Poi chiese a sua nonna: "Cosa è che mi vuoi dire, nonna?"

La nonna spiegò che ciascuna di queste tre cose aveva affrontato la stessa difficoltà, cioè l'acqua bollente, ma ciascuna aveva reagito diversamente. La carota era entrata in acqua forte, dura e resistente, però, dopo essere stata nell'acqua bollente, si era ammorbidente ed era diventata debole.

L'uovo era stato prima fragile, il suo guscio sottile aveva protetto il liquido all'interno. Ma dopo essere stato cotto nell'acqua bollente, il suo interno si era indurito.

I chicchi di caffè, però, erano diversi. Dopo essere stati per un tempo nell'acqua bollente, avevano cambiato l'acqua, colorato l'acqua...e profumato tutta la casa con il loro aroma.

"Quale sei tu?" la nonna chiese a sua nipote. "Quando i periodi difficili e le difficoltà si presentano alla tua porta, come rispondi? Sei una carota che sembra forte, ma poi quando arrivano le avversità e il dolore, diventa debole e perde la sua forza? Sei un uovo, che all'inizio ha un cuore malleabile e uno spirito fluido, ma dopo una morte, una separazione o un addio, diventa duro e rigido? Fuori sembra lo stesso, ma all'interno come si è trasformato? Oppure sei come il caffè? Il caffè cambia l'acqua, la colora, riesce a trasformare l'elemento che gli causa dolore. Quando l'acqua arriva al punto di ebollizione, il caffè sprigiona il suo sapore e il suo profumo migliore. Se sei come i chicchi di caffè, quando le cose si mettono male, reagirai al meglio e permetterai che il mondo intorno a te migliori: insomma...non potrai evitare le esperienze e le emozioni faticose, ma potrai decidere di affrontarle in un modo piuttosto che un altro."

La ragazza iniziava a capire...

La nonna le stava cercando di far capire che esistono diversi modi di reagire alle difficoltà: l'uovo fa il duro, la carota si rammollisce, invece il chicco di caffè si trasforma e sprigiona il suo aroma ossia la sua essenza! La ragazza trovò interessante tutta la storiella e dentro di sé ringrazio la nonna per quella pillola di saggezza...

Terminata la lettura della storia, l'insegnante spiega ai ragazzi che verranno divisi in piccoli gruppi in stanze virtuali. Ciascun gruppo dovrà nominare un moderatore che ha il compito di guidare la discussione e di prendere appunti per poi riportare alla classe quanto emerso. L'insegnante spiega che la discussione dovrà essere finalizzata a trovare delle risposte alle domande presenti nella slide dell'**allegato 5.3**, che dovrà essere mostrata agli studenti attraverso la condivisione dello schermo:

"In gruppo, provate a riflettere sulla storia che vi ho consegnato e provate a rispondere alle domande che vedrete nella slide: il facilitatore deve annotare su un foglio così da non dimenticarle e da guidare la discussione di gruppo sulla base delle domande su un foglio. 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 15 minuti.

3. Terminato il tempo a disposizione, l'insegnante interrompe le stanze virtuali e, in sessione plenaria, invita ciascun gruppo a raccontare, per voce del moderatore, le riflessioni condivise durante il lavoro di gruppo: *"Il tempo a disposizione per riflettere sulla storia è terminato. A turno un rappresentante di ogni gruppo leggerà a voce alta le risposte che avete dato alle varie domande che hanno guidato la discussione nelle stanze virtuali 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.

È utile che l'insegnante faccia notare come di fronte alle situazioni difficili, possiamo avere reazioni diverse e che alcune sono più funzionali di altre alla nostra crescita e allo sviluppo di un atteggiamento verso la vita più positivo. (*"Ora che avete condiviso diverse riflessioni e che avete compreso cosa significa e cosa comporta reagire alle avversità da carota, da uovo o da chicco di caffè, provate a pensare a situazioni difficili in cui avete reagito da carota o*

da uovo e pensate a come avreste potuto comportarvi per provare a essere chicchi di caffè. Fate di questa storiella un qualcosa da richiamare alla memoria ogni volta che vi troverete in situazioni difficili...”)

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 una storia che vi ha consentito di provare a immedesimarvi nella protagonista e nella nonna: ci ha consentito di provare a 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 fanno 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?

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

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 anche la visione di un breve video sull'empatia, a scelta tra i due proposti di seguito.

La visione 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 con un momento più leggero che consente il rilassamento degli studenti e l'elaborazione di quanto appreso.

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.

Video consigliati sull'empatia:

<https://www.youtube.com/watch?v=id3w0IA81cA>
<https://www.youtube.com/watch?v=QlfTYokogkE>

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.

ATTIVITA' CONCLUSIVA

Al termine del percorso didattico “**Diario della Salute**” si raccomanda all’insegnante di proporre all’intera classe la seguente attività facoltativa finalizzata 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 il proprio livello di gradimento rispetto a quanto 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 fotografie¹ 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.

COSA MI PORTO IN VALIGIA

Materiali necessari: musica di sottofondo; i ragazzi devono avere a disposizione oggetti colorati dei colori: verde, rosso, azzurro/blu, giallo

Svolgimento: al termine dell’unità didattica 5 l’insegnante propone una discussione di gruppo, invitando 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. Terminata la discussione di gruppo, alla quale è opportuno dedicare un tempo di circa 15’, l’insegnante spiega ai ragazzi il proseguimento di questa attività conclusiva: verrà messo un sottofondo musicale e gli studenti dovranno prendersi una decina di minuti per pensare a una breve frase che esprima cosa si portano dietro dal percorso svolto (“*Ora, ragazzi, vi metterò un sottofondo musicale che vi aiuterà a concentrarvi e a trovare l’ispirazione. Vi chiedo di prendervi una decina di minuti per ripensare a quanto ci siamo detti durante la discussione di poco fa, e ascoltando la musica, di provare a leggere i vostri vissuti, le vostre riflessioni e le vostre emozioni rispetto a tutto quanto abbiamo fatto e condiviso durante lo svolgimento delle varie attività. Insieme abbiamo fatto un viaggio e ora nella valigia per la vostra vita ci sarà qualcosa in più...Scrivete su un foglio delle parole che esprimono quello che avete vissuto e poi cercate di comporre un breve frase che racconti cosa vi portate dietro da questo percorso.*”).

Una volta terminato il tempo per il lavoro individuale, l’insegnante chiede ai ragazzi di inviare via mail o via messaggio la loro frase. L’insegnante potrà comporre un collage virtuale con le diverse frasi utilizzando gli strumenti già descritti a pagina 86. Tale collage virtuale potrà poi essere restituito ai ragazzi via mail.

¹ Nel caso in cui le fotografie ritraggano una o più persone, è necessario il consenso dell/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.

In conclusione, l'insegnante può chiedere ai ragazzi di esprimere il proprio giudizio e livello di gradimento per quanto effettuato e proposto durante l'intero percorso "**Diario della Salute**": a ogni ragazzo viene chiesto esprimere un indice di gradimento rispetto al percorso, scegliendo di mostrare a video gli oggetti del colore scelto secondo queste indicazioni:

■ **verde** - mi sono annoiato/a

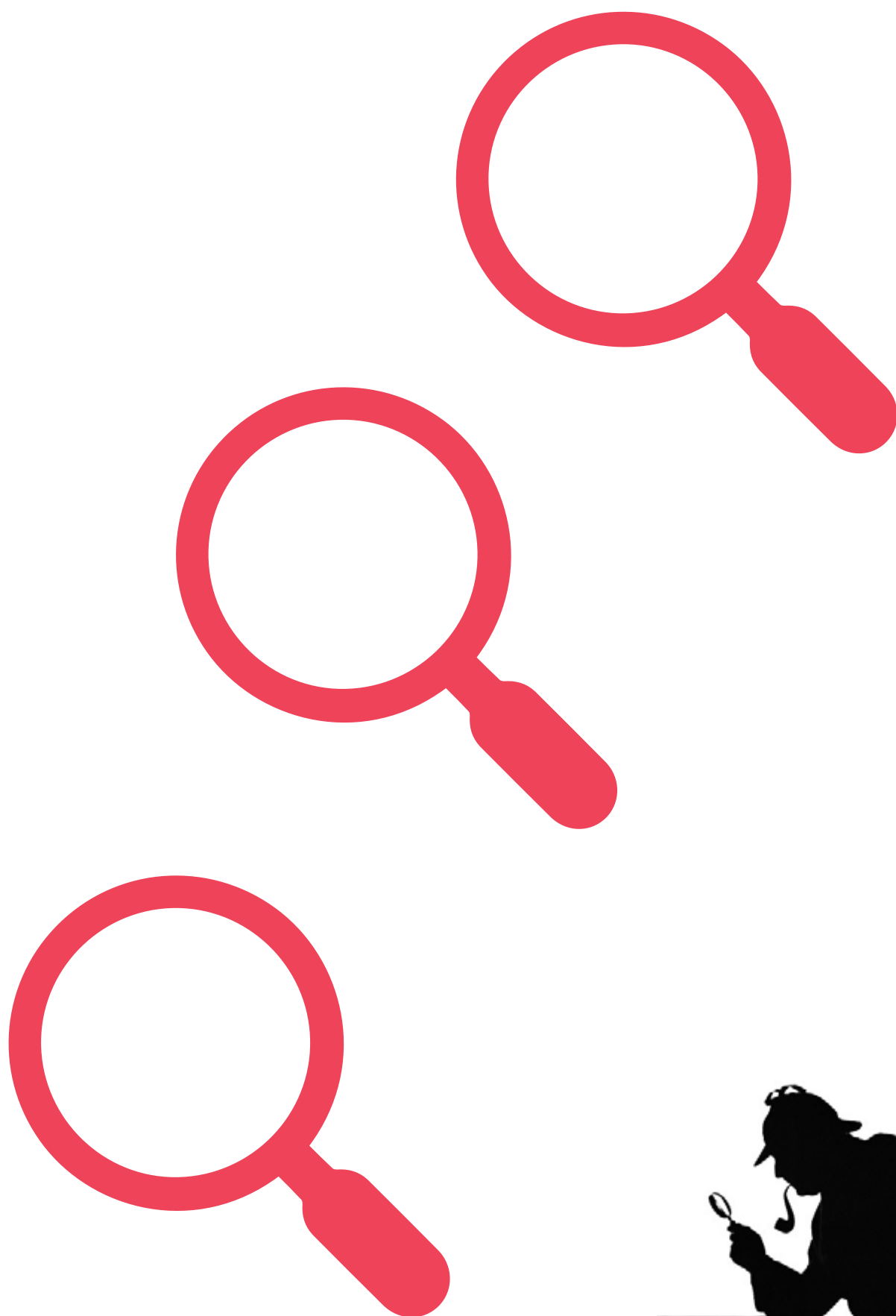
■ **giallo** - mi è piaciuto

■ **azzurro/blu** - è stato difficile

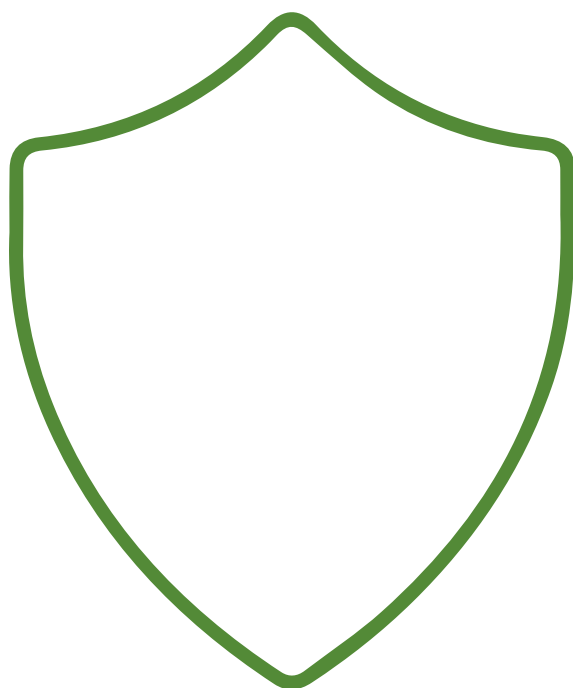
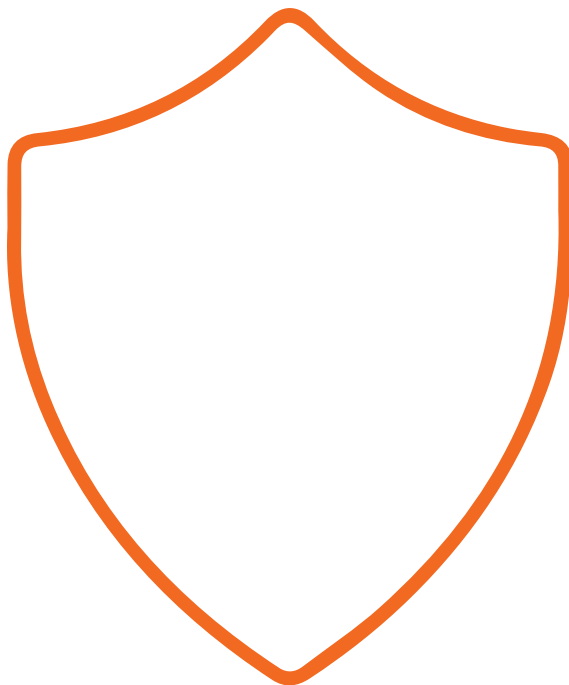
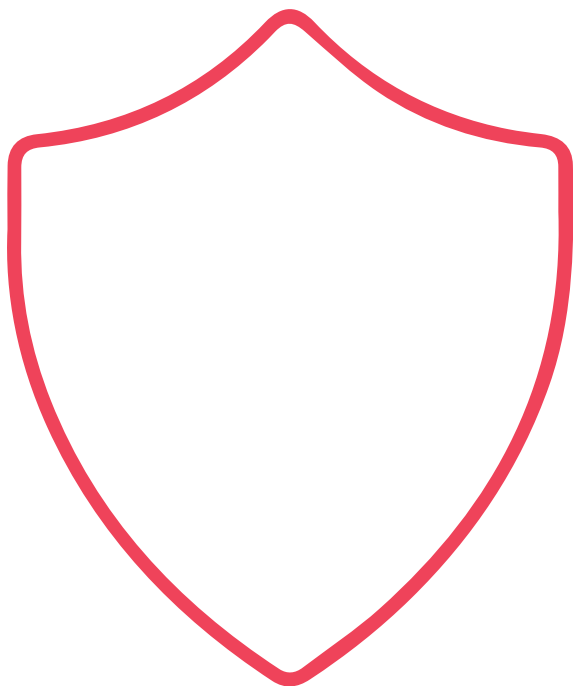
■ **rosso** - ho scoperto nuove cose.

L'insegnante conta i cartoncini e valuta quale colore è prevalente: esso rappresenta il livello di gradimento per l'intero percorso espresso dalla maggioranza degli studenti, dedicando qualche minuto a commentare il risultato.

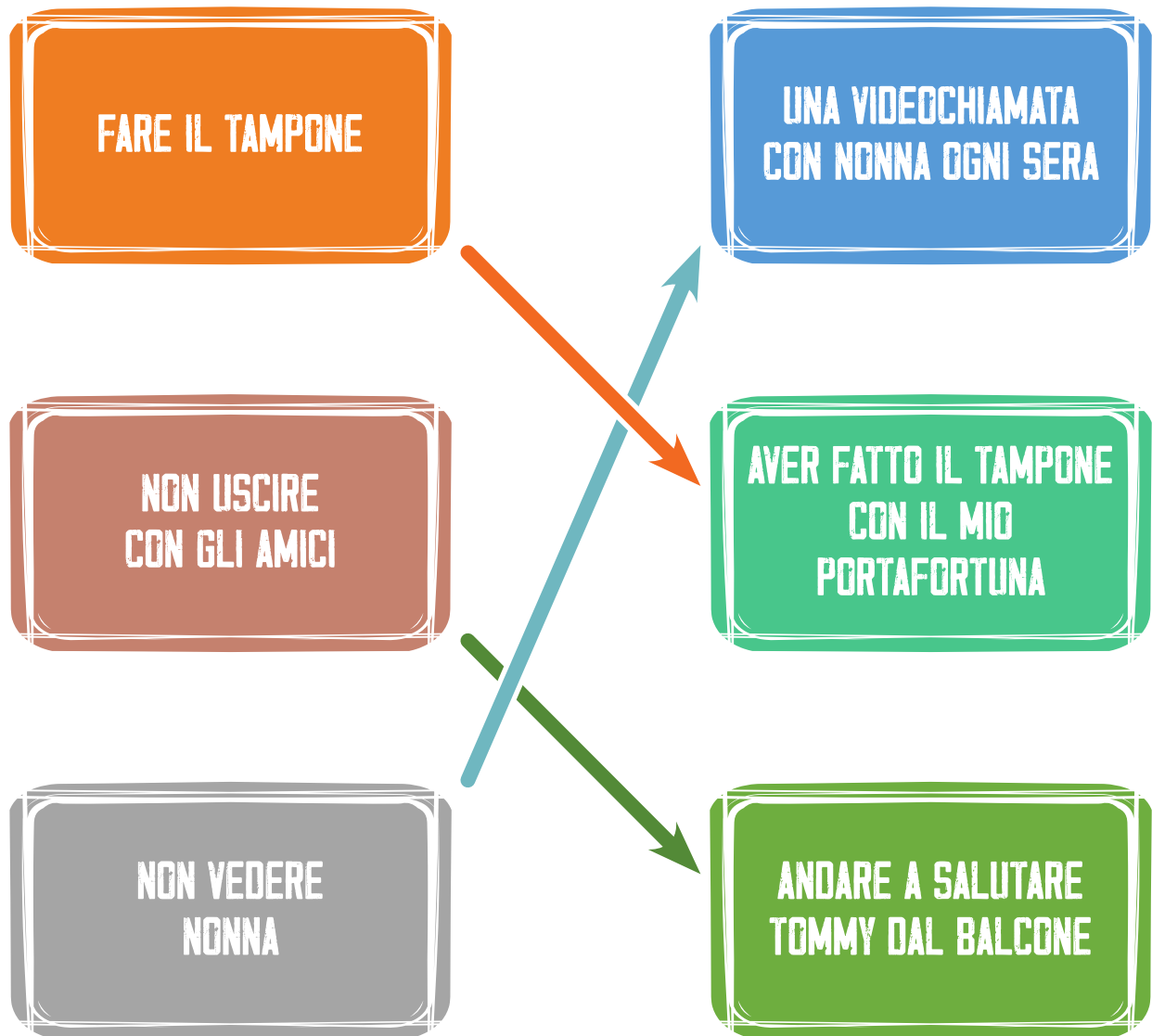




ALLEGATO 0.2: GLI SCUDI DEL SUPER-EROE



ALLEGATO 0.3: ESEMPIO DI SLIDE SFIDE/STRATEGIE



EMOZIONE...

COSA VI VIENE IN MENTE

QUANDO SENTITE QUESTA PAROLA?

COSA SONO PER VOI LE EMOZIONI?

**SCRIVETELO
IN CHAT!**



ROSSO: AMORE

BLU: FELICITA'/GIOIA

VERDE: EUFORIA

GIALLO: TRISTEZZA

NERO: RABBIA

VIOLA: PAURA

BIANCO: GELOSIA



ALLEGATO 1.3: IL CALENDARIO DELLE EMOZIONI



Settimana dal

al

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'
VENERDI'	SABATO	DOMENICA	

1



2



ALLEGATO 2.0: CHI E' CHI?



3

4



5



6



ALLEGATO 2.0: CHI E' CHI?

1



NOME **Sergio**
COGNOME **Preziosi**
ETA' **38**
PROFESSIONE **autotrasportatore**
NAZIONALITA' **italiana**
Segni Particolari:
Vincitore del premio camionista dell'anno

2



NOME: **YenTen**
COGNOME: **Sagamoto**
ETA': **24**
PROFESSIONE: **Ricercatrice**
NAZIONALITA': **Cinese**
Segni Particolari:
La più giovane scienziata donna della repubblica cinese

3



NOME: **Jeffrey**
COGNOME: **Dhamer**
ETA': **22**
PROFESSIONE: **studente**
NAZIONALITA': **americana**
Segni Particolari: **Serial Killer. Scosse l'America negli anni 70 , seminando il panico nei campus universitari. Noto per la sua brutalità**

4



NOME: **Elisabetta II**
COGNOME: **Regina del Regno Unito**
ETA': **86**
PROFESSIONE: **Regina del Regno Unito, Antigua e Barbuda, Australia, Bahamas, Barbados, Belize, Canada, Grenada, Giamaica, Nuova Zelanda, Papua Nuova Guinea, Saint Kitts e Nevis, Saint Vincent e Grenadine, Isole Salomone, Santa Lucia e Tuvalu.**
NAZIONALITA': **Inglese**
Segni Particolari: **Il suo carattere di ferro e i suoi cappellini**

5



NOME: **Pietro**
COGNOME: **Pacciani**
ETA': **deceduto a 73 anni**
PROFESSIONE: **contadino**
NAZIONALITA': **italiana**
Segni Particolari:
Serial Killer italiano, scosse l'Italia e Firenze tra gli anni 70-80

6



NOME: **Maria Paola**
COGNOME: **Lementini**
ETA': **52**
PROFESSIONE: **Suora laica**
NAZIONALITA': **italiana**
Segni Particolari:
Tatuaggio spalla destra



NOME

COGNOME

ETA'

PROFESSIONE

NAZIONALITA'

SEGNI PARTICOLARI

CARATTERISTICHE CARATTERIALI

INTERESSI

ATTIVITA' NEL TEMPO LIBERO

ALLEGATO 3.1: TEST - CHE COSA E' FEMMINILE O MASCHILE



1. Andare a fare shopping è...

- ☐ da femmine
- ☐ da maschi

3. Allenare i muscoli è...

- ☐ da femmine
- ☐ da maschi

5. Passare molto tempo davanti allo specchio è...

- ☐ da femmine
- ☐ da maschi

5. Avere coraggio è...

- ☐ da femmine
- ☐ da maschi

2. Darsi un bacio quando ci si incontra è...

- ☐ da femmine
- ☐ da maschi

4. Pettegolare è...

- ☐ da femmine
- ☐ da maschi

6. Appassionarsi allo sport del calcio è...

- ☐ da femmine
- ☐ da maschi

6. Occuparsi delle faccende domestiche è...

- ☐ da femmine
- ☐ da maschi



SAREI TRISTE SE IL MIO OROSCOPO DICESSE CHE...

SCUOLA

AMICI

GENITORI

TEMPO LIBERO / SPORT

AMORE

ALLEGATO 4.1: IL MIO OROSCOPO

AVREI PAURA 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

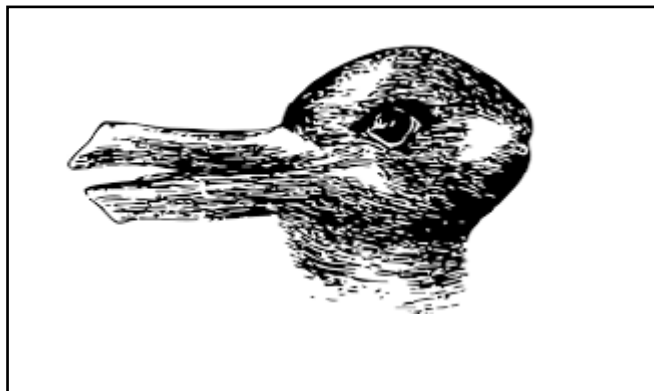
AMORE

ALLEGATO 5.1: IMMAGINI AMBIGUE

1



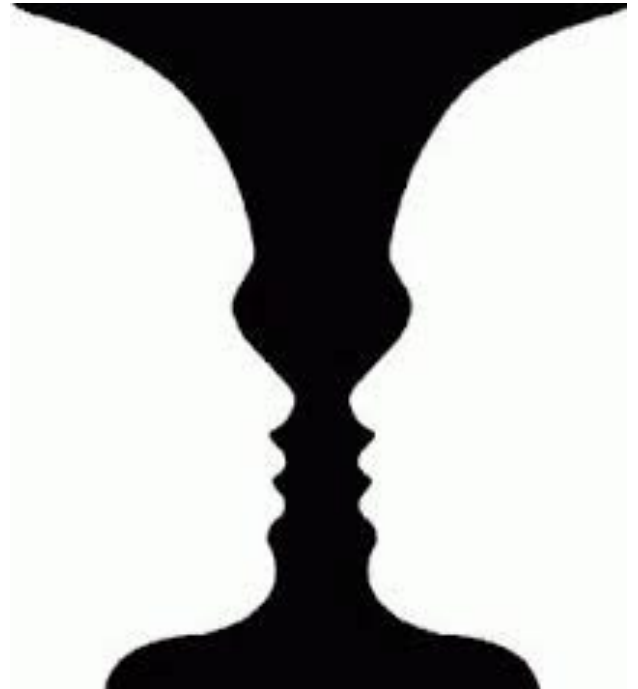
2



3

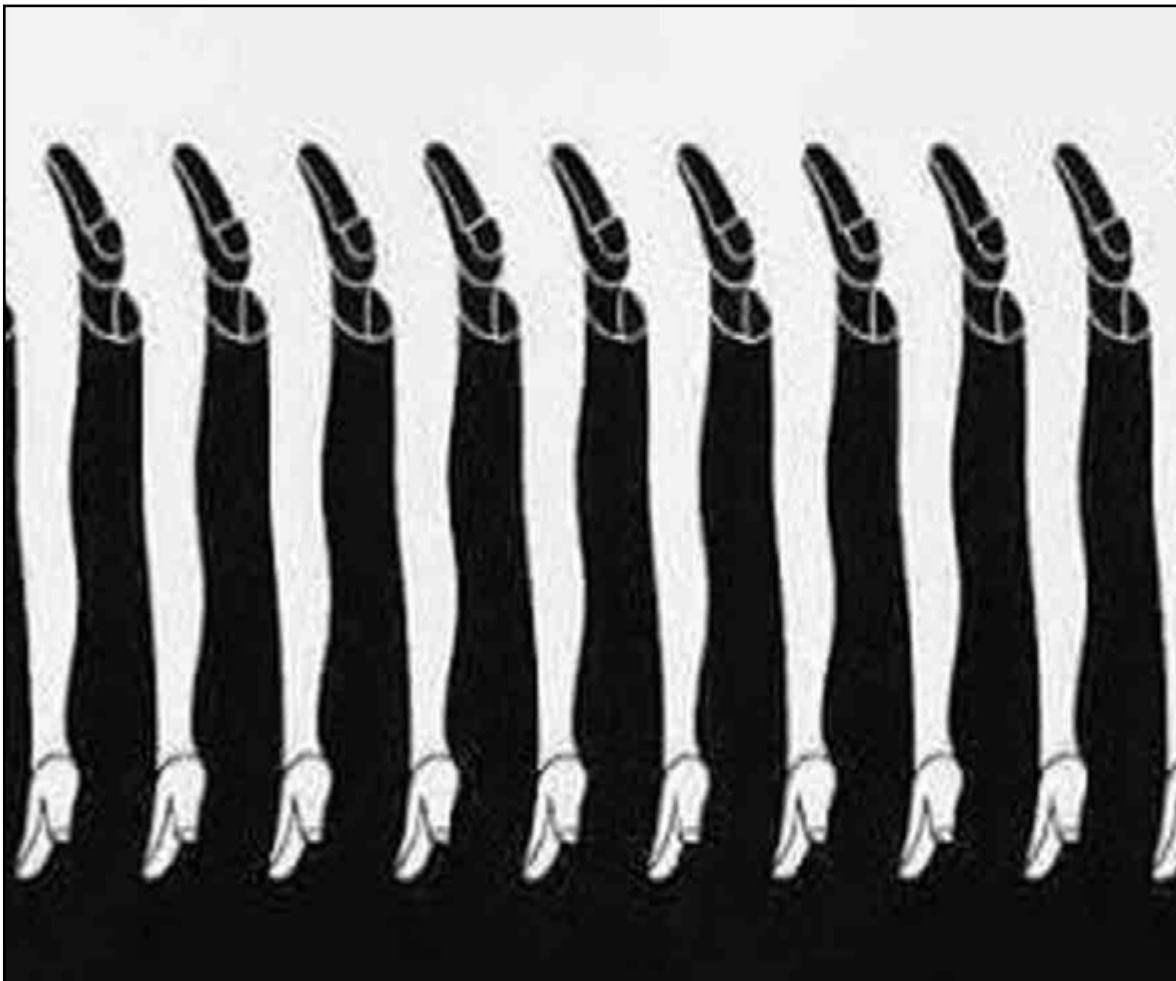


4



6

5



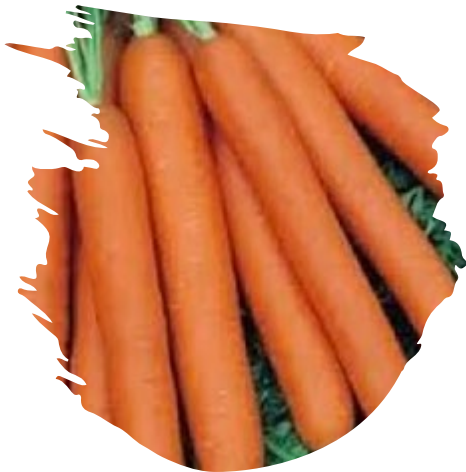
ALLEGATO 5.3: LE DOMANDE PER LA DISCUSSIONE SULLA STORIA UOVO, CAROTA O CHICCO DI CAFFE'

☐ Secondo voi come si sente la ragazza?

☐ Se voi foste la ragazza, come vi sentireste?

☐ Se voi foste un'amica o un amico della ragazza che assiste alla scena, che emozioni provereste e quali pensieri vi verrebbero in mente?

☐ Cosa potremmo fare tutti insieme per aiutare la protagonista della storia e per farle che gli siamo vicini e comprendiamo il suo stato d'animo?



☐ Come potrebbe finire la storia?





Progetto Editoriale

Eclectica

www.eclectica.it

Responsabile Scientifico

Laura Marinaro, responsabile S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e coordinamento attività di prevenzione,
ASL CN2 ALBA-BRA

A cura di

Antonella Ermacora, Giusy Famiglietti, Roberta Molinar, Barbara Costamagna, Laura Conforti

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

Logo

Ars Media

www.ars-media.it

Progetto grafico e impaginazione

Cesare Crova

www.cesarecrova.it

Il presente materiale e il progetto "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti" – edizione 2021, sono stati realizzati con il contributo della Fondazione CRT. Il materiale costituisce l'aggiornamento delle precedenti edizioni (realizzate con il contributo di: Ministero della Salute, CCM, Regione Piemonte, Regione Veneto, Fondazione CRT) e dell'edizione 2007 (realizzata con il contributo della Città di Torino e della Circoscrizione 5 nell'ambito del progetto Ubal).



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari



**PREVENZIONE
PIEMONTE**



**Fondazione
CRT**



Ministero della Salute



**REGIONE
PIEMONTE**



REGIONE DEL VENETO

