

MODELLO DI LAVORO CON UN ALUNNO DI 6-10 ANNI PER LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Coordinato da Phd. Oana DĂU-GAŞPAR



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'Istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Numero di progetto: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785



SUGLI AUTORI

Oana DĂU-GASPAR (coord. /ed.)

Professore Associato, Ricercatore, Formatore, Psicologo, Psicoterapeuta, Supervisore

Paese:

- ❖ ROMANIA

Affiliazione:

- ✉ UNIVERSITÀ "TIBISCUS" DI TIMISOARA
- ✉ ASSOCIAZIONE DI TERAPIA FAMILIARE E DI COPPIA DI TIMIȘOARA (ATFCT)

Con una laurea in Psicologia e una in Economia, un master in Psicologia delle Organizzazioni e uno in Psicologia Clinica e Psicoterapia e un dottorato in Scienze dell'Educazione, è professore associato e ricercatore presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Tibiscus (Timisoara, Romania). È anche psicologa praticante con diverse aree di competenza, tra cui la psicologia della consulenza e dell'educazione e la psicologia clinica, nonché psicoterapeuta nell'approccio sistematico familiare e nella terapia focalizzata sulle emozioni. Il suo lavoro nel suo studio privato e all'interno dell'ATFCT riflette i suoi interessi nel promuovere buone pratiche e interventi educativi e personalizzati in tutta la comunità. Da oltre dieci anni lavora con bambini, adulti e famiglie in difficoltà, aiutandoli ad affrontare emozioni, malattie, traumi, disabilità ecc. per raggiungere la funzionalità e orientarli verso scelte di vita più gratificanti. È autrice o coautrice di numerosi articoli scientifici, capitoli di libri, manuali e altre risorse educative e ha partecipato come relatrice o moderatrice di workshop a numerose conferenze nazionali e internazionali. Ha anche esperienza nell'implementazione di progetti finanziati dall'UE, come membro del team di implementazione o project manager, e ha moderato numerosi corsi e workshop per specialisti o per membri della comunità.

Aurora CAPORALI

Ricercatore, insegnante

Paese:

- ❖ ITALIA

Affiliazione:

- ✉ ISTITUTO PER LA STORIA DELL'UMBRIA CONTEMPORANEA (ISUC)
- ✉ FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

Dottore di ricerca in Storia del Teatro e Filologia Italiana, cultrice delle stesse materie presso l'UniPG, ha conseguito il Diploma di Archivistica, Diplomatica e Paleografia presso l'ASPG. Membro del comitato scientifico delle riviste "Avanguardia" e "Scholia", ha pubblicato saggi in riviste scientifiche e di fascia A sulla storia del teatro, la letteratura italiana, le teorie e le tecniche di pubblicazione di un testo a stampa. Nel 2022 Morlacchi Spettacolo ha pubblicato la monografia "Il teatro comico di Giovan Battista Marzi". Ha tenuto lezioni accademiche e di dottorato presso l'Università degli Studi di Perugia e l'Università per Stranieri di Perugia e ha partecipato come relatrice a numerosi convegni nazionali e internazionali. Ha collaborato, sia a fini di ricerca che didattici, con l'Istituto per la Storia Contemporanea dell'Umbria e con la Fondazione Patrizio Paoletti, occupandosi di ricerche in ambito neuro-scientifico, psicopedagogico, educativo e sociale. Ha partecipato al progetto Erasmus+ Biennale di disegno e pittura figurativa. Dal 2020 è anche membro attivo del progetto internazionale Pro Learn, che coinvolge sei diverse organizzazioni di 5 Paesi dell'UE.

Persefoni CHARALAMBOUS

Consulente educativo, psicologo

Paese:

- ❖ CIPRO

Affiliazione:

- ✉ ELLINIKI SCHOLI OLYMPION

Consulente scolastico e psicologo specializzato in Psicologia degli adolescenti e Intelligenza emotiva. Ha conseguito la laurea in Psicologia presso l'Università Aristotele di Salonicco nel 2008. Ha inoltre conseguito un PGC in Counselling presso l'Università di Nottingham e un Master in Counselling scolastico e orientamento professionale presso l'Università di Cipro. Ha lavorato come consulente per studenti in un'università per due anni e dal 2019 lavora con bambini e adolescenti dai 12 ai 18 anni.

AGNIESZKA CHRAPOWICKA

Psicologo scolastico

Paese:

- ❖ POLONIA

Affiliazione:

Si è laureata in psicologia e ha completato gli studi post-laurea in socioterapia e prevenzione sociale per bambini e giovani e in consulenza professionale, educazione e terapia di persone con disturbi dello spettro autistico. Ha 14 anni di esperienza di lavoro con bambini e giovani. Ha lavorato in una scuola materna sostenendo i bambini nel loro corretto sviluppo e ha esperienza nel lavoro con studenti a rischio di disadattamento sociale. Attualmente lavora in una scuola elementare e conduce corsi per lo sviluppo delle competenze sociali degli studenti e corsi

SUGLI AUTORI

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 38 W LUBLINIE

Stefano GAGLIARDI

Psicologo, psicoterapeuta, formatore

Paese:

❖ ITALIA

Affiliazione:

FONDAZIONE PATRIZIO PAOLETTI

terapeutici.

Laureato in Psicologia della Comunicazione e dello Sviluppo presso l'Università Cattolica di Milano. Ha approfondito gli studi clinici conseguendo il titolo di psicoterapeuta, specializzandosi in ipnosi Ericksoniana a Roma e specializzandosi ulteriormente nel lavoro con le coppie presso la Scuola Mara Selvini di Milano. La sua attività professionale è stata inizialmente dedicata ad attività socio-educative con adolescenti a rischio di marginalità sociale e successivamente si è allargata alle coppie e alle famiglie. Iscritto all'Ordine degli Psicologi, svolge attività psicologica privata ed è supervisore psicoeducativo per importanti organizzazioni nazionali del terzo settore.

Georgia GRIVA

Formatore, educatore

Paese:

❖ GRECIA

Affiliazione:

SEME DI APPRENDIMENTO

AKNOW

È impegnata nel settore dell'istruzione e della formazione da quasi 10 anni, prima come tirocinante e poi come formatrice, per poter fare un'esperienza completa. Il suo background e il suo duro lavoro l'hanno portata a collaborare con una vasta rete di scuole, sia primarie che secondarie. Il suo stretto contatto con gli insegnanti delle scuole e con i rappresentanti della Direzione dell'Educazione le ha fornito utili conoscenze in materia di progettazione educativa e psicologia infantile.

Giorgio KAPNITIS

Insegnante

Paese:

❖ GRECIA

Affiliazione:

KESSARIS

AKNOW

Ha più di 10 anni di esperienza come insegnante di scuola, lavorando con ragazzi dagli 11 ai 18 anni. Il suo campo e la sua esperienza come insegnante riguardano l'informatica. Tuttavia, per coinvolgere i bambini nelle sue lezioni, ha cercato soluzioni per far sentire i suoi studenti affini e familiari. In questo contesto, migliorare la loro auto-motivazione è uno dei suoi obiettivi principali.

Daria MAKOCZOŃ-GZIUT

Pedagogista, socioterapeuta

Paese:

❖ POLONIA

Affiliazione:

OIC POLONIA

È laureata in Pedagogia assistenziale ed educativa con terapia pedagogica presso l'Università Maria Curie-Skłodowska, la Scuola per formatori PROGRESS e il Corso di assistenza socio-terapeutica per bambini provenienti da famiglie di alcolisti. Show lavora come pedagogista presso il Centro di consulenza psicologica e pedagogica di Lublino, dove si occupa della diagnosi e della terapia pedagogica di bambini e adolescenti. Ha anche esperienza nella conduzione di gruppi socio-terapeutici.

Alina-Oana MORAR-ZAMOSTEANU

Professore Associato, Ricercatore, Formatore, Psicologo, Psicoterapeuta, Supervisore

Paese:

❖ ROMANIA

Affiliazione:

UNIVERSITÀ "TIBISCUS" DI TIMISOARA

ASSOCIAZIONE DI TERAPIA FAMILIARE E DI COPPIA DI TIMIȘOARA (ATFCT)

Psicologa, dottore di ricerca in Psicologia forense, psicoterapeuta e formatrice in Approccio sistematico familiare, professore associato presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Tibiscus (Timisoara, Romania), titolare di diversi corsi di psicoterapia e psicologia clinica, formatrice certificata in Terapia sistemica. Ha lavorato come psicologa presso il Centro Educativo di Buzias, occupandosi di studenti e giovani a rischio. È stata membro di gruppi di lavoro per lo sviluppo personale dei giovani e coautrice di programmi psicologici per giovani delinquenti. Ha tenuto diversi corsi di formazione per esperti in varie università europee e ha pubblicato numerosi studi nel campo della psicoterapia. Ha esperienza nello sviluppo e nell'implementazione di progetti UE, come partner o project manager.

SUGLI AUTORI

Daniel MURANYI

Professore assistente, ricercatore, formatore, psicologo, psicoterapeuta

Paese:

- ❖ ROMANIA

Affiliazione:

- ✉ UNIVERSITÀ "TIBISCUS" DI TIMISOARA
- ✉ ASSOCIAZIONE DI TERAPIA FAMILIARE E DI COPPIA DI TIMIȘOARA (ATFCT)

Dottore di ricerca in Psicologia, è professore assistente e ricercatore presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Tibiscus (Timisoara, Romania) e psicoterapeuta specializzato nell'Approccio Sistematico Familiare e nell'Ipnoterapia, che lavora nel suo studio privato con famiglie, coppie e individui. In qualità di psicoterapeuta sistematico, tiene anche conferenze e workshop sui temi dei sistemi umani per professionisti e membri della comunità. La sua esperienza comprende il lavoro in psicoterapia con individui e giovani appartenenti a gruppi a rischio. Durante il dottorato di ricerca ha studiato i fattori di rischio e di protezione del comportamento criminale giovanile ed è autore/coautore di diversi lavori di ricerca sull'intervento psicoterapeutico.

Stavri PANAYIOTOU

Insegnante di lingua inglese, pedagogista

Paese:

- ❖ CIPRO

Affiliazione:

- ✉ ELLINIKI SCHOLI OLYMPTION

Insegnante di lingua inglese, ha conseguito una laurea in Lingua e Linguistica Inglese e un master in Linguistica Teorica e Applicata. Ha studiato Metodologie di insegnamento e Psicologia dell'apprendimento e dell'acquisizione linguistica. Ha inoltre frequentato un corso intensivo sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva. Insegna inglese dal 2014 e ha lavorato con studenti dai 4 ai 20 anni. Il suo lavoro come insegnante di scuola le ha permesso di conoscere la mentalità degli studenti nella vita quotidiana.

Aleksandra PRZYWECKA

Consulente scolastico, insegnante

Paese:

- ❖ POLONIA

Affiliazione:

- ✉ SZKOŁA PODSTAWOWA NR 38 W LUBLINIE

Si è laureata presso l'Accademia di Educazione Speciale Maria Grzegorzewska di Varsavia, specializzandosi in Pedagogia Terapeutica. È autorizzata a condurre terapie pedagogiche e logopediche per studenti in età scolare. Ha migliorato le sue competenze professionali completando gli studi post-laurea in Educazione della prima infanzia (Università di Economia e Innovazione di Lublino). Ha oltre 20 anni di esperienza di lavoro con bambini e ragazzi. Ogni giorno lavora con studenti di età compresa tra i 7 e i 14 anni, conducendo lezioni per lo sviluppo di competenze emotive e sociali, nonché lezioni di gruppo o individuali con studenti con bisogni educativi speciali.

Evangelia SAMARA

Consulente educativo, ricercatore

Paese:

- ❖ GRECIA

Affiliazione:

- ✉ AUTISMO
- ✉ AKNOW

I suoi studi di scrittura creativa e di insegnamento delle lingue sono stati solo l'inizio del suo percorso nel campo dell'istruzione. Ha lavorato come insegnante con diverse fasce d'età, compresi i bambini con bisogni speciali. Nel corso della sua esperienza lavorativa, soprattutto come consulente educativa, ha svolto attività di ricerca e scrittura sulla progettazione educativa e sulla psicologia.

Dora SOULANTIKA

Psicologo

Paese:

- ❖ GRECIA

Psicologa con un master in psicologia comunitaria ed esperienza nell'orientamento familiare e nel coaching. Ha lavorato con bambini provenienti da contesti diversi in diverse strutture. La sua esperienza le permette di fornire orientamento e sostegno a diverse fasce d'età, soprattutto per aumentare la salute mentale e migliorare il benessere.

SUGLI AUTORI

Affiliazione:

- AKNOW

Wiesław TALIK

Psicologo, Coach, Formatore, Consulente di carriera, Insegnante certificato

Paese:

- ❖ POLONIA

Affiliazione:

- L'UNIVERSITÀ CATTOLICA JOHN PAUL II DI LUBLINO
- OIC POLONIA

Ha conseguito un dottorato di ricerca in psicologia, una certificazione di coach ed è un consulente di carriera e un formatore di livello II raccomandato dall'Associazione psicologica polacca. È cofondatore della PROGRESS Trainer School e membro dello staff di ricerca e insegnamento presso l'Istituto di Scienze Sociologiche dell'Università Cattolica di Lublino. È un insegnante certificato con una vasta esperienza come psicologo scolastico e consulente di carriera nelle scuole primarie, secondarie e superiori. Sviluppa e conduce corsi di formazione e workshop sulle soft skills per insegnanti e giovani, nonché sessioni di formazione per formatori. È esperto in progetti internazionali e innovativi a sostegno dell'istruzione generale e professionale e dell'apprendimento permanente e autore di diverse pubblicazioni scientifiche sullo sviluppo personale e la misurazione delle competenze.

Contenuti

SUGLI	AUTORI1
INDICE DEI CONTENUTI	5
INTRODUZIONE.....	7
PANORAMICA GRAFICA DEI MODELLI EQSTUDENTS	10
PARTE 1. INTELLIGENZA EMOTIVA E AMBIENTE EDUCATIVO11	
CAPITOLO 1. Il primo ciclo scolastico: una grande sfida nella vita del bambino	12
1.1. Crescita e sviluppo del bambino durante il primo ciclo scolastico	12
1.2. Guida adeguata per il bambino durante i primi anni di scuola	14
CAPITOLO 2. Descrizione dell'intelligenza emotiva e delle sue componenti	16
2.1. L'intelligenza emotiva come concetto scientifico - revisione della letteratura.....	16
2.2. Le componenti dell'intelligenza emotiva	17
CAPITOLO 3. L'intelligenza emotiva: un catalizzatore per lo sviluppo globale	20
3.1. L'importanza dell'intelligenza emotiva per i bambini	20
3.2. Metodi e tecniche per sviluppare l'intelligenza emotiva fin dalla giovane età	21
3.3. Valutazione dell'intelligenza emotiva.....	22
CAPITOLO 4. Il ruolo degli insegnanti nello sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini	24
4.1. Gli insegnanti come guida allo sviluppo dell'intelligenza emotiva.....	24
4.2. Consigli e suggerimenti per gli insegnanti sulla gestione delle emozioni.....	26
CAPITOLO 5. La prospettiva sistematica dei problemi comportamentali e disadattivi	28
5.1. I principi sistematici e la teoria generale dei sistemi	28
5.2. La famiglia come sistema	29
5.3. La scuola come sistema	29
5.4. Il pensiero sistematico	30
5.5. Come applicare la lente sistematica.....	32
CAPITOLO 6. Linee guida per gli insegnanti.....	34
6.1. Principi del lavoro transdisciplinare	34
6.2. Principi di lavoro con piccoli alunni con problemi comportamentali	34
6.3. Attività pratiche.....	35
CAPITOLO 7. Linee guida per gli specialisti per il lavoro individuale	48
7.1. Principi di intervento su piccoli alunni con problemi di comportamento	48
7.2. Sessioni	51
CAPITOLO 9. Linee guida per gli specialisti del lavoro di gruppo	99
8.1. Principi di lavoro con un gruppo/classe	99
8.2. Sessioni di gruppo.....	101
CAPITOLO 9. Sostegno ai genitori	135
9.1. Il ruolo dei genitori nello sviluppo dell'intelligenza emotiva.....	135
9.2. I genitori sono il cambiamento che desiderano vedere nel loro universo familiare.....	137

INDICE DEI CONTENUTI

9.3. Strumenti per i genitori che desiderano crescere bambini intelligenti dal punto di vista emotivo	138
9.4. Piani di workshop	140
CAPITOLO 10. Migliori pratiche interculturali.....	151
GLOSSARIO	163
RIFERIMENTI	165

Il modello EQ Kids definisce i processi, gli strumenti e le regole per lavorare con gli alunni dai 6 ai 10 anni, soprattutto quelli con difficoltà di adattamento, per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva nell'ambiente educativo e a casa, coinvolgendo insegnanti, tutor, pedagogisti scolastici, psicologi, consulenti e genitori. È un **precursore del modello EQ Teens**, che si occupa di alunni di 11-15 anni, quindi se siete interessati a processi, strumenti e regole per lavorare con questa fascia d'età, consultate anche questo modello.

Il modello EQ Kids si concentra sulla fase del primo ciclo scolastico, che rappresenta una sfida nella vita del bambino, ma offre anche ampie opportunità per sviluppare l'intelligenza emotiva e gestire le problematiche legate all'adattamento scolastico, alla creazione e al mantenimento di amicizie, all'acquisizione di autonomia. Il periodo in cui il bambino inizia a frequentare la scuola è caratterizzato da un'intensa crescita fisiologica e psicologica, che porta all'aumento delle capacità motorie, allo sviluppo del ragionamento concreto, al potenziamento della memoria e del linguaggio, ma anche a capacità introspettive ed empatiche più profonde. Tutti questi cambiamenti, che si sovrappongono alle nuove esigenze dell'ambiente di apprendimento formale e alle nuove regole sociali da rispettare, creano una forte tensione nei giovani alunni, che non sono emotivamente attrezzati per affrontarla senza il sostegno degli adulti. In questo contesto, sia i genitori che gli insegnanti devono essere adeguatamente preparati ad assistere gli alunni, concentrandosi sullo sviluppo della loro intelligenza emotiva.

L'**obiettivo** del modello è presentare uno **schema completo su come lavorare con gli alunni e come sostenerli nello sviluppo della loro intelligenza emotiva**. Il modello si rivolge al personale scolastico, vale a dire insegnanti, tutor, pedagogisti scolastici, consulenti, psicologi, socioterapeuti e altri esperti che lavorano con alunni di età compresa tra i 6 e i 10 anni in difficoltà e con i loro genitori o altri membri della famiglia.

Lo stato emotivo di un alunno influenza il modo in cui acquisisce le conoscenze e il successo scolastico dipende in larga misura dalle sue caratteristiche emotive. Pertanto, il modello EQ Kids coprirà **quattro componenti chiave dell'intelligenza emotiva**, al fine di promuovere il benessere degli alunni, potenziare la loro capacità di adattarsi all'ambiente scolastico e garantire relazioni interpersonali di successo e il successo scolastico. Queste quattro componenti chiave sono **codificate** con gli stessi colori in tutto il modello: **consapevolezza di sé - rosso**, **gestione**

di sé - verde, **consapevolezza sociale - giallo** e **gestione delle relazioni - blu**.

Il modello contiene due parti:

- ☞ **parte 1** - dedicata alle **informazioni teoriche** - sulle dimensioni dell'intelligenza emotiva, sull'impatto della formazione sistematica guidata da insegnanti, genitori e altri professionisti sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva e sulla prospettiva sistematica dei problemi comportamentali e disadattivi - e
- ☞ **parte 2** - dedicata alle **informazioni pratiche** - che descrive tecniche specifiche, esercizi, schede di lavoro, linee guida, organizzate per componenti chiave (seguite i codici colore per cercarne una determinata), per gestire lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, da attuare direttamente con i bambini (uno a uno o in gruppo) o con i genitori.

La parte 1 si rivolge sia agli insegnanti che agli specialisti coinvolti nel processo educativo degli alunni, mentre la parte 2 è suddivisa in capitoli che si concentrano su diversi gruppi target, come segue:

- ☞ un capitolo con **brevi attività che gli insegnanti possono implementare nelle loro lezioni quotidiane**, indipendentemente dalla materia che insegnano;
- ☞ un capitolo contenente un **programma completo per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva dei ragazzi in sessioni individuali di 50 minuti**, destinate a specialisti scolastici qualificati (psicologo, consulente scolastico, pedagogista, assistente sociale, tutor, insegnante di sostegno, psicoterapeuta/socioterapeuta, ecc.);
- ☞ un capitolo contenente un **programma completo per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva dei ragazzi in lezioni di gruppo o di classe della durata di 45-50 minuti**, destinate a essere impartite da specialisti scolastici preparati (psicologo, consulente scolastico, pedagogista scolastico, assistente sociale, tutor, insegnante di sostegno, psicoterapeuta/socioterapeuta ecc.) o da insegnanti esperti/educatori giovanili che hanno già familiarità con i meccanismi di sviluppo dell'intelligenza emotiva; il programma è composto da 18 lezioni (1 introduttiva, 4 per ogni componente chiave e 1 finale); la durata della sessione di gruppo è approssimata in base alla durata della lezione abituale nei Paesi partner del progetto, ma potrebbe richiedere del tempo in più, a seconda della situazione specifica e delle dimensioni di ogni gruppo di lavoro;
- ☞ un capitolo contenente un **programma completo per sostenere i genitori nello**

INTRODUZIONE

sviluppo dell'intelligenza emotiva dei loro figli, il programma è composto da 5 workshop (1 introattivo e 1 per ogni componente chiave) della durata di circa 90 minuti e si raccomanda di essere consegnato da uno specialista scolastico formato (psicologo, consulente scolastico, pedagogista scolastico, assistente sociale, tutor, insegnante di sostegno, psicoterapeuta/socioterapeuta, ecc.) o da insegnanti/formatori/educatori adulti esperti che hanno già familiarità con i meccanismi di sviluppo dell'intelligenza emotiva;

- ─ un capitolo che fornisce una *raccolta di buone pratiche provenienti da diversi Paesi e continenti*, destinate a *ispirare sia i professionisti che lavorano nel campo dell'educazione dei bambini sia le parti interessate coinvolte nella gestione del processo educativo* (come i direttori scolastici, gli ispettori dell'istruzione, i responsabili dei programmi e delle politiche educative, ecc.)

Il modello è strutturato come segue:

- **Parte 1. Intelligenza emotiva e ambiente educativo**
 - Capitolo 1. Il primo ciclo scolastico: una grande sfida nella vita del bambino
 - Capitolo 2. Descrizione dell'intelligenza emotiva e delle sue componenti
 - Capitolo 3. L'intelligenza emotiva: un catalizzatore per lo sviluppo globale
 - Capitolo 4. Il ruolo degli insegnanti nello sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini
 - Capitolo 5. La prospettiva sistematica dei problemi comportamentali e disadattivi
- **Parte 2. Linee guida pratiche per sviluppare l'intelligenza emotiva nell'ambiente scolastico**
 - Capitolo 6. Linee guida per gli insegnanti
 - Capitolo 7. Linee guida per gli specialisti per il lavoro individuale
 - Capitolo 8. Linee guida per gli specialisti del lavoro di gruppo
 - Capitolo 9. Sostegno ai genitori
 - Capitolo 10. Migliori pratiche interculturali
- **Glossario**
- **Riferimenti**

L'implementazione di EQ Kids è rivolta agli studenti della scuola primaria (6-10 anni), al personale scolastico (insegnanti, tutor, consulenti, psicologi, pedagogisti, psicoterapeuti ecc. che lavorano a sostegno del processo educativo) e ai genitori. L'applicazione del modello consentirà agli alunni di: funzionare in modo più efficace nel processo educativo, adattarsi meglio alle esigenze scolastiche, superare le difficoltà di relazione con i pari e beneficiare di un impatto positivo sulla propria autostima e autoefficacia.

Per quanto riguarda i professionisti, l'implementazione di questo modello aiuterà insegnanti, psicologi e altri esperti a sostenere gli alunni con bisogni educativi speciali a raggiungere gli obiettivi educativi e a sviluppare il loro potenziale in un ambiente reciprocamente inclusivo, libero da bullismo e discriminazione. Infine, ma non meno importante, il modello è utile anche per sostenere gli alunni che non presentano difficoltà evidenti nell'affrontare i bisogni di sviluppo personale e nel coltivare un migliore radicamento emotivo e migliori relazioni sociali.

Il modello EQ Kids è innovativo perché offre un'ampia comprensione e un approccio completo del modello di intelligenza emotiva a 4 componenti e della sua applicabilità, non limitandosi al riconoscimento e alla gestione delle emozioni, già presenti nel curriculum di base, ma concentrandosi sulla gestione dello sviluppo dell'intelligenza emotiva, come fattore chiave di successo, a partire dal livello scolastico. Inoltre, un punto di forza di questo modello è il fatto che coinvolge insegnanti e genitori nello sviluppo dell'intelligenza emotiva degli alunni, non lasciando che siano gli specialisti a farlo. *Si raccomanda* comunque la *collaborazione tra insegnanti, genitori e specialisti*, che possono coordinare le attività e avere un impatto più efficace sullo sviluppo del bambino. Inoltre, se gli insegnanti o i genitori si trovano in situazioni in cui sono sopraffatti o impreparati, si raccomanda loro di chiedere il supporto di uno psicologo o di un consulente.

Anche se le linee guida per ogni categoria di professionisti possono essere considerate come programmi completi (si veda il diagramma a pagina 10 per la frequenza raccomandata e la durata stimata di ciascuno), il loro valore chiave sarà la loro *circularità* e il fatto che gli insegnanti e gli specialisti non sono obbligati a seguire le lezioni/sessioni dall'inizio alla fine, ma possono scegliere dove iniziare e dove finire, in base alle esigenze degli alunni con cui lavorano.

Inoltre, una delle caratteristiche più importanti del modello EQ Kids sarà la sua *replicabilità*, che ne garantirà l'utilizzo futuro in diversi sistemi scolastici, comunità e Paesi.

Inoltre, tutte le attività presenti nel modello possono essere *integrate con le* attività del modello **EQ Teens**, con cui EQ Kids condivide la stessa struttura, con lo strumento di valutazione dell'intelligenza emotiva (**EQ Teens Test**) e con il gioco ibrido per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva (**EQ Game**).

INTRODUZIONE



PANORAMICA GRAFICA DEI MODELLI EQSTUDENTS: EQ KIDS / EQ TEENS



PARTE 1. INTELLIGENZA EMOTIVA E L'AMBIENTE EDUCATIVO

11

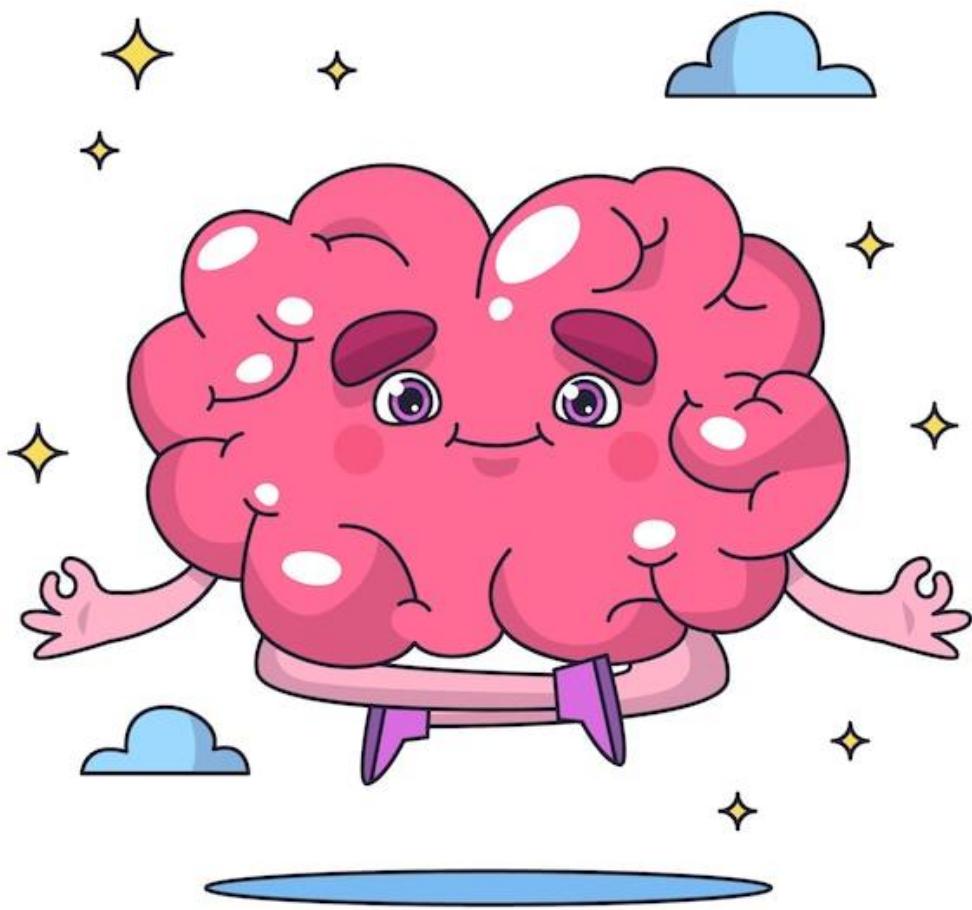
Capitolo 1. Il primo ciclo scolastico: una grande sfida nella vita del bambino

Capitolo 2. Descrizione dell'intelligenza emotiva e delle sue componenti

Capitolo 3. Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e la sua importanza

Capitolo 4. Il ruolo degli insegnanti nello sviluppo dell'intelligenza emotiva

Capitolo 5. La prospettiva sistematica dei problemi comportamentali e disadattivi



Il primo ciclo scolastico: una grande sfida nella vita del bambino

Quando il bambino raggiunge l'età della scolarizzazione, intorno ai 6 anni, l'attività predominante della fase prescolare, il gioco, inizia gradualmente ad essere sostituita dall'attività di apprendimento e, di conseguenza, negli anni successivi il bambino subisce una serie di trasformazioni, sia anatomo-fisiologiche che psicologiche che lo porteranno ad un enorme salto di autonomia verso i 10 anni.

1.1. Crescita e sviluppo del bambino durante il primo ciclo scolastico

Dal punto di vista fisico, in questa fase il bambino aumenta in altezza di circa 20 cm e in peso di circa 10 kg (Munteanu, 1998). Il sistema muscolare si sviluppa più rapidamente, innescando una crescita in termini di forza, precisione e velocità dei movimenti del corpo. In questa fase i "denti da latte" vengono gradualmente sostituiti da quelli permanenti: questo fatto può comportare alcuni periodi in cui il linguaggio orale ne risente.

A livello psicologico, la **memoria meccanica**, involontaria e a breve termine è predominante nella prima età scolare. Una volta a scuola, il bambino ricorda ciò che lo ha colpito maggiormente, per cui la memoria a questa età è altamente affettiva. Il processo di conservazione delle conoscenze è condizionato dalla percezione di oggetti e fenomeni, per cui è assolutamente necessario l'uso di ogni tipo di materiale didattico durante le lezioni. Il bambino conserva facilmente anche i dettagli più piccoli e insignificanti: bastano 2-3 esposizioni dello stimolo per conservarlo nella memoria.

L'ingresso a scuola accelera il processo di perfezionamento **della lingua** del bambino, eliminando gli elementi dialettali, il gergo o la pronuncia scorretta. In questo modo il giovane scolaro ha accesso al linguaggio colto in modo organizzato. Il potenziale linguistico dello scolaro

all'inizio della prima elementare varia notevolmente da un individuo all'altro, a seconda dell'educazione ricevuta in famiglia o della formula del temperamento. Durante il periodo della scuola primaria, il vocabolario del bambino raddoppia, raggiungendo alla fine della fase circa 4000-4500 parole, di cui un pool di circa 1500-1600 unità forma il vocabolario attivo dell'alunno, per cui alla fine della prima età scolare il bambino utilizza già il pool principale di parole della lingua madre. I progressi sono evidenti anche nella fluenza verbale orale e scritta quando l'alunno si avvicina alla fine di questo ciclo scolastico, intorno ai 10-11 anni. Il linguaggio raggiunge anche una qualità superiore, più raffinata e sfumata, mentre la pronuncia e la correttezza della lingua vengono potenziate dall'apprendimento sistematico del vocabolario e delle regole grammaticali.

È anche la fase in cui si apprendono le abilità di base della scrittura e della lettura, che richiedono un certo impegno nei primi 2-3 anni. Ma anche il vocabolario, la pronuncia e la motricità fine ne traggono beneficio e si potenziano.

L'evoluzione del **pensiero** a questa età permette di abbandonare la concezione animistica e ingenuamente realista del mondo a favore di una concezione realista-naturalista. Il pensiero operativo concreto prende piede, facilitando il passaggio da una conoscenza intuitiva e diretta della realtà a una conoscenza logica, basata sulle nozioni e sulle loro relazioni. Il pensiero del giovane scolare acquisisce un carattere operante, il che significa che l'individuo è ora in grado di manipolare mentalmente oggetti e fenomeni, preservandone la permanenza, senza deformarli. Le idee astratte continuano però a creare difficoltà, perché il metodo utilizzato dal bambino all'età della prima scolarizzazione non è molto rigoroso, in quanto utilizza soprattutto approssimazioni o eliminazioni successive. Le operazioni di pensiero a questa età hanno quindi un carattere concreto, poiché il bambino non può ragionare utilizzando solo frasi verbali, ma ha bisogno di accedere alla manipolazione degli oggetti, di interagire con essi o almeno con i loro surrogati - immagini, suoni, ecc.

Il potenziale intellettuale compie notevoli progressi, essendo due o addirittura tre volte maggiore alla fine di questo periodo rispetto all'inizio. L'emergere del carattere operante del pensiero assume forme sia aspecifiche che specifiche. Con l'avanzare dell'età, il bambino si rivolge sempre più spesso agli algoritmi, un insieme di regole e istruzioni per risolvere una serie di problemi in diversi ambiti. Il pensiero del

giovane scolare fa uso di nozioni, giudizi e ragionamenti, e l'intero registro del ragionamento si diversifica con la lettura e lo studio delle scienze. Così, a questa età, compaiono le nozioni di numero, spazio, tempo, causalità, necessità, quantità ecc. Le competenze acquisite nell'ambito del ragionamento logico portano a progressi nella reversibilità. Sta già emergendo uno stile di pensiero personale.

Le nuove competenze intellettuali acquisite in questo periodo alimentano una vivace curiosità intellettuale. Il bisogno di conoscere il più possibile il mondo che li circonda è evidente dal fatto che, a questa età, i bambini fanno molte domande, mostrando interesse per tutto ciò che accade intorno a loro, così come per eventi, oggetti o fenomeni lontani - nello spazio o nel tempo - dal loro mondo. Questa curiosità deve essere indirizzata e stimolata, per portare a un sistema ben costruito di nozioni e conoscenze generali.

Sebbene i bambini siano in grado di dichiarare la propria età corretta molto presto, sulla base delle informazioni fornite dai genitori, è stato dimostrato che il concetto di età non viene realmente compreso fino all'età di 7-10 anni (Zazzo).

La prima età scolare offre anche un terreno fertile per lo sviluppo dell'**immaginazione**, che darà al bambino l'opportunità di dominare qualsiasi tempo e spazio. L'immaginazione creativa viene spesso esercitata in attività come il gioco, il disegno, la narrazione di storie, ecc. e viene potenziata dall'acquisizione di molteplici nozioni scientifiche e dalla comprensione dei fatti a livelli più profondi. Un nuovo punto di sviluppo viene raggiunto quando il bambino è in grado di utilizzare l'immaginazione riproduttiva, che gli permette di comprendere più profondamente il tempo storico e le relazioni tra diversi eventi o fenomeni. Con l'aiuto dell'immaginazione riproduttiva, il giovane scolaro può viaggiare indietro nel tempo, ricostruire fatti ed eventi accaduti in altri tempi. Incursioni di questo tipo sono spesso popolate anche da elementi fantastici e favolosi, tratti da storie e modellati secondo lo spirito delle loro fantasie, che evocano non solo la fragilità della loro esperienza di vita, ma anche la loro notevole capacità di evadere dalla realtà. A 10 anni, grazie al bagaglio di conoscenze acquisite, il bambino è in grado di ordinare cronologicamente i dati e di conoscere e raccontare gli eventi storici nell'ordine in cui si sono svolti.

Per uno sviluppo ottimale del processo di immaginazione, il bambino ha bisogno di sfide e

stimoli adeguati attraverso compiti e attività semi-strutturate, attraverso la libertà di decisione e l'accesso a un'ampia gamma di informazioni.

Il bambino è più attento ai dettagli e la capacità di rimanere concentrato su un'attività aumenta notevolmente rispetto agli anni precedenti. Tuttavia, a questa età i bambini sono facilmente distratti dalla ricchezza di stimoli dell'ambiente circostante. L'**attenzione volontaria** è legata anche al livello di motivazione verso una determinata attività o un tipo di informazione, che li porta a rimanere concentrati per ore in certe attività, mentre in altre sono distratti e dimenticano le cose più semplici, come i compiti o se si sono lavati i denti.

L'ingresso a scuola cambia anche l'**universo emotivo** del bambino. La sua vita emotiva diventa più equilibrata. Le nuove esigenze - legate alla scuola - diversificano il registro emotivo del giovane scolaro, ed è per questo che a questa età prende forma il senso del dovere. Il suo sviluppo richiede, da un lato, la guida diretta e attenta di un adulto e, dall'altro, un programma di lavoro equilibrato. La scolarizzazione precoce offre anche un terreno fertile per lo sviluppo di sentimenti morali, intellettuali ed estetici, che devono essere coltivati con cura sia a casa che a scuola.

Il forte desiderio del bambino in età scolare di dimostrare di non essere più piccolo si esprime spesso imitando il comportamento degli adulti, che fungono da modelli di comportamento sociale. I bambini in questa fase della vita sono ottimi osservatori delle contraddizioni tra i comportamenti degli adulti e le istruzioni verbali che essi predicano, per cui un'elevata coerenza tra i due è davvero importante e raccomandabile.

Spesso a questa età il bambino ricorre ad atti di coraggio - come fingere di non sentire dolore in caso di caduta accidentale o entrare in una stanza buia per dimostrare di non avere paura - per dimostrare a se stesso. Questo può anche portare a correre rischi inutili e a farsi male, quindi la supervisione e la guida dell'adulto sono ancora molto importanti. Le capacità di autonomia vengono potenziate e il bambino è in grado di assumersi sempre più responsabilità per se stesso, come dimostra la capacità di rimanere da solo a casa, di svolgere alcuni compiti amministrativi come lavare i piatti o innaffiare le piante o di essere a proprio agio nell'andare in campeggio senza la compagnia dei genitori.

Anche l'espressione delle reazioni emotive cambia e il bambino diventa più censurato e discreto in questo periodo. Sembra più trattenuto,

CAPITOLO 1

più meditativo, mentre riacquista l'ampia gamma di espressioni facciali verso i 10 anni. La volontà diventa più potente in questa fase, quindi la natura cosciente e volontaria del comportamento intellettuale ed emotivo porta a un aumento del rendimento nelle attività in generale e nel lavoro scolastico in particolare.

1.2. Una guida adeguata per il bambino durante i primi anni di scuola

Come già detto, andare a scuola comporta nuove sfide per il bambino, perché se nel periodo precedente l'attività principale era il gioco, ora la situazione deve cambiare e l'attività principale per l'alunno è lo studio. Questo cambiamento può richiedere un grande sforzo da parte del bambino e ci vuole tempo - di solito un anno o più - prima che il bambino riesca ad adattarsi al nuovo tipo di sforzo che deve compiere. Il processo di adattamento durante i primi anni di scuola è di importanza cruciale per tutto il tempo che l'alunno trascorrerà a scuola, poiché stabilisce il tono del modo in cui lavora, impara, si assume le responsabilità, gestisce i fallimenti o i successi, ecc.

Il bambino non deve essere solo in questo processo. Gli adulti della famiglia e gli insegnanti a scuola svolgono un ruolo fondamentale nel processo di adattamento ai nuovi compiti e alle nuove esigenze. Il loro sostegno e la loro guida possono essere decisivi per molti aspetti del comportamento del bambino durante il primo ciclo scolastico.

Il supporto e la guida adeguati **a casa** comprendono:

- ☺ ***predisporre uno spazio di lavoro confortevole e ben illuminato***, dove il giovane alunno farà i compiti e potrà esercitarsi a scrivere in una posizione sana - avere uno spazio dedicato al lavoro scolastico aiuterà il bambino ad associare lo sforzo di apprendimento a quello spazio e, quindi, a entrare più facilmente in uno "stato d'animo di apprendimento" e ad assumersi la responsabilità del lavoro mentre si trova in quello spazio;
- ☺ ***stabilire un programma strutturato, ma non rigido***, che permetta ai bambini di imparare, ma anche di riposare e di nutrirsi adeguatamente per sostenere i loro sforzi intellettuali ed emotivi - i bambini hanno bisogno di struttura, poiché non sono in grado di prendere decisioni sicure riguardo alle loro strategie per raggiungere gli obiettivi, quindi gli adulti dovrebbero aiutarli a mettere in

pratica un programma giornaliero in modo che i bambini siano in grado di monitorare ciò che è stato fatto e ciò che è ancora richiesto loro: è necessario prevedere un tempo sufficiente per il riposo passivo (sonno); è necessario includere anche il riposo attivo (gioco, sport, altri hobby), che è importante per il benessere del bambino; è necessario fornire pasti sani e sufficienti, poiché la quantità di sforzi intellettuali ed emotivi che il bambino compie regolarmente durante l'adattamento alle esigenze scolastiche è enorme e drenante (un'alimentazione insufficiente o inadeguata durante questo periodo porta a un ristagno della crescita, a un deficit di attenzione, a problemi immunitari e a un declino del benessere generale);

- ☺ ***stimolare l'interesse del bambino per la lettura e la conoscenza***, soprattutto attraverso esempi personali - quando i genitori o altri adulti della famiglia sono in grado di dimostrare la passione per la lettura e per la raccolta di conoscenze, i bambini imiteranno il modello in misura elevata e saranno in grado di sviluppare facilmente queste abilità;
- ☺ ***celebrare i successi del bambino*** - l'impegno scolastico non è facile e mantenere la motivazione può essere fatto solo riconoscendo i punti di forza e i successi del bambino;
- ☺ ***incoraggiare le passioni del bambino*** - a volte i genitori hanno una prospettiva fissa per quanto riguarda le esigenze di sviluppo del bambino e questo non sempre si adatta alle reali necessità, quindi è molto importante che gli adulti della famiglia osservino gli interessi dei bambini e forniscano loro opportunità per esplorare ulteriormente queste aree;
- ☺ ***porre le basi per una solida educazione morale*** - a scuola i bambini interagiscono con un'ampia gamma di altre persone, che possono comportarsi secondo diverse serie di regole e codici morali; quindi, piuttosto che cercare di controllare con quali persone interagisce lo scolaro (cosa del tutto impossibile), è meglio prepararlo a diversi tipi di situazioni e a sapersi proteggere dall'essere usato o danneggiato in qualsiasi modo;
- ☺ ***accettare il bambino per quello che è*** - tutti i genitori desiderano solo il meglio per i loro figli e spesso questo si accompagna a una serie di aspettative su quali dovrebbero essere le loro capacità e competenze, ma a volte il potenziale dei bambini potrebbe essere in una direzione diversa o la strada per perfezionare certe abilità potrebbe essere sinuosa, disseminata di fallimenti ed errori, per cui l'amore dei genitori durante questo percorso accidentato dovrebbe essere sempre costante e incondizionato, a prescindere dal fatto che gli obiettivi vengano

CAPITOLO 1

15

raggiunti o meno o che vengano raggiunti in tempi diversi rispetto agli altri.

Il supporto e l'orientamento adeguati **a scuola** si riferiscono a:

- ☛ **eliminare qualsiasi pregiudizio e prospettiva di giudizio dall'atteggiamento degli insegnanti nei confronti degli alunni** - indipendentemente da come gli alunni si presentano a scuola, dalle caratteristiche delle loro famiglie o degli ambienti da cui provengono, gli insegnanti devono attenersi al loro ruolo di mentori ed educatori e fare del loro meglio per inoculare conoscenza ed etica, tenendo anche presente che gli alunni non sono uguali tra loro anche se spesso la scuola richiede uniformità;
- ☛ **essere consapevoli del fatto** che, proprio come in famiglia, **gli insegnanti sono dei modelli per i ragazzi**, quindi **dovrebbero badare al loro comportamento e al loro linguaggio, alla loro pratica e al loro modo di relazionarsi con gli altri** - non si conquisterà un bambino rimproverando o criticando, alzando la voce o predicando un comportamento che non si è disposti a mettere in pratica in prima persona;
- ☛ **valorizzare i punti di forza e i risultati degli alunni**, anche se non hanno raggiunto un livello standard - spesso i programmi scolastici prevedono obiettivi di apprendimento e livelli di prestazione standardizzati, adatti alla maggior parte degli alunni di una certa fascia d'età, ma gli insegnanti dovrebbero essere consapevoli delle differenze tra gli alunni e delle loro individualità e far sentire incoraggiati e inclusi gli alunni che non sono all'altezza di tali standard;
- ☛ **fiducia nelle potenzialità dell'alunno** - il bambino non ha le capacità e le competenze necessarie per potersi emancipare da solo, quindi ha bisogno di un adulto che creda nelle sue potenzialità e lo guidi verso la crescita e lo sviluppo; gli insegnanti sono figure di riferimento potenti nella vita di un bambino, quindi la loro fiducia nelle sue capacità potrebbe fare un'enorme differenza;
- ☛ **stabilire obiettivi intermedi raggiungibili** per guidare il rendimento scolastico e stimolare lo sviluppo formativo del bambino - suddividere il processo di apprendimento in piccoli compiti e il materiale didattico in unità più piccole contribuisce a mantenere la motivazione del bambino e a rendere la conoscenza più "digeribile".

Insegnanti e genitori possono e devono collaborare per guidare i bambini attraverso le sfide che questa fase della vita comporta. L'educazione domestica e l'educazione scolastica non sono in competizione tra loro, ma sono aspetti diversi dello stesso obiettivo: il bene del bambino. Pertanto, sia gli insegnanti che i genitori dovrebbero riconoscere l'individualità degli alunni

e collaborare per aiutarli a raggiungere il loro pieno potenziale.

Descrizione dell'intelligenza emotiva e delle sue componenti

L'intelligenza emotiva è un concetto molto diffuso al giorno d'oggi e l'attenzione che riceve sia dagli scienziati che dal pubblico in generale dimostra la sua grande importanza nel raggiungimento del potenziale umano. Inoltre, accettando il fatto che l'intelligenza emotiva è un'abilità generale - in contrapposizione ai talenti innati - negli ultimi decenni sono emerse nella letteratura scientifica attività e strategie per svilupparla.

2.1. L'intelligenza emotiva come concetto scientifico - revisione della letteratura

L'intelligenza emotiva può essere definita in vari modi e in rete si trovano numerose definizioni. Molti di questi concetti si basano su divulgazioni dell'intelligenza emotiva che si possono trovare in libri popolari e nei media. Tuttavia, poiché prende sul serio i concetti di emozione e intelletto, è possibile individuare una definizione precisa e scientificamente valida di intelligenza emotiva. In altre parole, la definizione di intelligenza emotiva si riferisce specificamente all'interazione intelligente di concetti ed emozioni. Per esempio: La capacità di usare le emozioni per sostenere il pensiero e di ragionare razionalmente con esse è nota come intelligenza emotiva (Mayer, n.d.).

Il termine "intelligenza emotiva" è stato utilizzato per la prima volta da Salovey e Mayer nel 1990, che erano a conoscenza di ricerche precedenti sugli aspetti non cognitivi dell'intelligenza. Secondo la loro definizione, l'intelligenza emotiva è "una sorta di intelligenza sociale che implica la capacità di monitorare gli stati d'animo e le emozioni proprie e altrui, di discriminare e di utilizzare queste informazioni per informare il proprio pensiero e la propria azione". (Salovey & Mayer, 1990). Inoltre, Salovey e Mayer hanno avviato uno studio per creare test affidabili di intelligenza emotiva e indagare sulla sua rilevanza. In uno studio, ad esempio, hanno scoperto che gli spettatori che avevano ottenuto un buon punteggio in termini di chiarezza emotiva - la capacità di riconoscere e classificare uno

stato d'animo - si riprendevano più rapidamente dopo aver visto un film spiacevole (Salovey et al., 1995). Secondo un altro studio, le persone che hanno ottenuto un punteggio più alto nella capacità di percepire, comprendere e giudicare efficacemente le emozioni altrui sono state in grado di adattarsi meglio ai cambiamenti nel loro ambiente sociale e di formare reti sociali di supporto (Salovey, n.d.). I risultati hanno dimostrato che una persona era in grado di diffondere le proprie emozioni in tutto il gruppo e che le emozioni positive aumentavano la cooperazione, l'equità e le prestazioni complessive del gruppo. Infatti, misure quantificabili hanno dimostrato che i gruppi felici erano più abili nell'allocare i fondi in modo equo e vantaggioso per l'azienda.

I ricercatori hanno da tempo riconosciuto che l'intelligenza emotiva, e in particolare l'Empatia, svolgono un ruolo nel successo professionale. Più di 20 anni fa, Rosenthal e i suoi colleghi di Harvard hanno scoperto che le persone brave a riconoscere le emozioni degli altri avevano più successo sia nella vita professionale che in quella sociale (Rosenthal, 1979).

Goleman si è sforzato di illustrare questo concetto distinguendo tra competenza emotiva e intelligenza emotiva. Le abilità personali e sociali che consentono di ottenere maggiori prestazioni sul posto di lavoro sono definite competenza emotiva. L'intelligenza emotiva è un fondamento e una relazione tra le competenze emotive. L'apprendimento delle competenze emotive richiede una certa dose di intelligenza emotiva, secondo il Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations (Goleman, 1996). Un esempio perfetto di ciò è che si può costruire un certo talento come l'influenza essendo in grado di identificare con precisione ciò che un'altra persona sta provando. Analogamente, chi è più abile nel controllare le proprie emozioni avrà più facilità a sviluppare una competenza come l'iniziativa o la spinta al raggiungimento degli obiettivi. In definitiva, se vogliamo essere in grado di anticipare le prestazioni, dobbiamo essere in grado di identificare e valutare queste competenze sociali ed emotive (Goleman, 1996).

Secondo Goleman, l'intelligenza emotiva è una prospettiva che va oltre le qualità cognitive dell'intelligenza (come la memoria e la risoluzione dei problemi). Stiamo parlando soprattutto della nostra capacità di comunicare con successo con gli altri e con noi stessi, di entrare in contatto con le nostre emozioni e di gestirle, di essere guidati da noi stessi, di controllare i nostri impulsi e di superare le nostre delusioni. Goleman spiega che la sua teoria dell'intelligenza emotiva ha quattro dimensioni fondamentali: La prima è la

consapevolezza di sé (autoconsapevolezza) e allude alla nostra capacità di comprendere come ci sentiamo, di essere in contatto con i nostri principi fondamentali. La seconda dimensione è l'automotivazione, che si riferisce alla nostra capacità di concentrarci sui nostri obiettivi, di riprenderci dai fallimenti e di controllare lo stress. La terza dimensione riguarda la coscienza sociale (consapevolezza sociale). Ha a che fare con la nostra capacità di relazionarci, comunicare, trovare accordi e stabilire legami positivi e rispettosi con le persone, che è indiscutibilmente il quarto anello e la pietra filosofale dell'intelligenza emotiva (Goleman, 1996).

Essere intelligenti dal punto di vista emotivo significa generalmente rendersi conto che i sentimenti sono una componente integrante di ciò che siamo e di come viviamo. Essere dotati di talento emotivo può renderci più flessibili, adattivi e maturi dal punto di vista emotivo. (Konsep Dan Makna Pembelajaran : Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar / Oleh, H. Syaiful Sagala | OPAC Perpustakaan Nasional RI., n.d.) ha affermato che una delle caratteristiche di cui gli insegnanti devono essere consapevoli per assistere gli studenti con problemi di apprendimento è l'intelligenza, in modo da aumentare le prestazioni degli studenti. L'intelligenza emotiva lavora in sinergia con le abilità cognitive, e le persone che ottengono buoni risultati le possiedono entrambe. Le emozioni incontrollate possono rendere le persone brave a essere stupide. Senza l'intelligenza emotiva, le persone non saranno in grado di utilizzare le loro capacità cognitive secondo il loro massimo potenziale.

Uno studio determina come l'intelligenza emotiva - che comprende la consapevolezza di sé, l'autogestione, la motivazione, la consapevolezza sociale e la gestione delle relazioni - influenzi i risultati degli studenti in parte e contemporaneamente. Lo scopo di The Impact of Emotional Intelligence Against Academic Success



(L'impatto dell'intelligenza emotiva su successo accademico) è identificare come l'intelligenza

emotiva, che comprende la consapevolezza di sé, l'autogestione, la motivazione, la consapevolezza sociale e la gestione delle relazioni, influisca sul rendimento scolastico. 135 alunni dell'SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village nella reggenza di Banyuasin sono stati gli intervistati. Strategie per l'analisi dei dati utilizzando l'analisi di regressione, risultati preliminari del saggio (t-test) L'autoconsapevolezza, l'autocontrollo, la motivazione, la consapevolezza sociale, la gestione delle relazioni e un impatto favorevole significativo sui risultati scolastici sono tutti esempi di intelligenza emotiva che sono stati dimostrati. L'intelligenza emotiva comprende l'autoconsapevolezza, l'autogestione, la motivazione, la consapevolezza sociale, la gestione delle relazioni e ha un forte impatto favorevole sui risultati scolastici, secondo i risultati del test simultaneo (Test-F). La consapevolezza sociale ha un impatto maggiore sul successo scolastico (*GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, n.d.).

2.2. Le componenti dell'intelligenza emotiva

La definizione più elementare di intelligenza emotiva è la capacità di identificare e controllare le proprie emozioni e quelle degli altri. I quattro domini chiave dell'IE sono i seguenti:

- ⌚ **autoconsapevolezza** - definita come la capacità di una persona di riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni in qualsiasi momento, essendo consapevole dei propri pensieri e delle indicazioni del corpo;
- ⌚ **autogestione** - definita come la capacità di una persona di gestire l'espressione delle emozioni, cioè i comportamenti e le reazioni scatenate dalle proprie emozioni, in base alla situazione in cui si trova;
- ⌚ **consapevolezza sociale** - definita come la capacità di una persona di identificare e nominare le emozioni di altre persone attraverso spunti verbali (parole), non verbali (mimica, gesti, postura, comportamenti) e para-verbali (caratteristiche della voce: tono, volume, inflessioni ecc.);
- ⌚ **gestione delle relazioni** - definita come la capacità di una persona di scegliere la reazione più adatta alla situazione in cui si trova e di produrre gli effetti previsti su altre persone, influenzando così i sentimenti, i pensieri e i comportamenti degli altri.

Fig. 1. Le quattro componenti dell'intelligenza emotiva sono come quattro fette di sapore diverso della stessa torta.

Tutte le principali varianti della teoria dell'IE fanno riferimento a questi quattro domini, sebbene siano conosciuti con nomi diversi. Per esempio, i domini della consapevolezza sociale e della gestione delle relazioni rientrano in quella che Gardner (1983) definisce intelligenza interpersonale, mentre le aree della consapevolezza di sé e della gestione di sé appartengono a quella che Gardner (1983) chiama intelligenza intrapersonale. Alcuni distinguono tra intelligenza emotiva (EI) e intelligenza sociale (SI), considerando l'EI come la capacità di una persona di autogestione personale, come il controllo degli impulsi, e la SI come competenza interpersonale. L'espressione apprendimento sociale ed emotivo, o SEL, è usata in generale per riferirsi al movimento educativo che mira a sviluppare programmi di studio che insegnino le abilità EI.

Secondo Goleman (1995), questo dominio è noto come fase di autoconsapevolezza, in cui si è in grado di identificare un sentimento nel momento in cui si manifesta. Questa idea è considerata la pietra miliare dell'intelligenza emotiva. La capacità di riconoscere e tenere traccia delle proprie emozioni autentiche migliora la consapevolezza di sé e la capacità di controllare e gestire la propria vita. Questa idea permette di scegliere consapevolmente sia le decisioni importanti che quelle meno importanti.

Secondo (Shapiro, 2010) la capacità del bambino di verbalizzare le emozioni è un aspetto cruciale della soddisfazione dei desideri fondamentali. Il controllo emotivo e la comunicazione efficace dipendono entrambi dalla capacità di riconoscere ed esprimere le proprie emozioni. Questa idea è particolarmente utile per creare legami che siano amorevoli e soddisfacenti. Il risveglio del sé è il primo passo verso la comprensione di se stessi. L'individuo acquisisce la capacità di riflettere interiormente sui propri pensieri, sentimenti e comportamenti. È paragonabile alla psicoanalisi quando qualcuno utilizza l'auto-riflessione per sviluppare un'immagine più accurata di chi è. Si sviluppa una competenza emotiva del sé affinando il livello di comprensione dei propri sentimenti, dove il pensiero consciente e inconscio sono suscettibili di un livello di ricerca Goleman (1995). Ecco un esempio di conoscenza delle proprie emozioni: I genitori di Anna le hanno dato la possibilità di assistere al suo primo concerto come regalo di compleanno. Due giorni prima dell'esibizione, Anna scopre che la band ha dovuto rimandare lo spettacolo a causa della

malattia di un membro. Anna esprime a parole il suo dispiacere e aspetta l'evento riprogrammato.

Gli impulsi inviati al cervello sono direttamente correlati alla causa e all'effetto delle emozioni. Secondo Howard (2006), le situazioni che hanno il potenziale di provocare reazioni emotive devono prima passare attraverso il processo di valutazione della mente e del cervello. Si ritiene che questa attività sia una risposta rapida che avviene nell'intervallo tra lo stimolo e la risposta. Di conseguenza, il cervello regola come e quando si scatenano le emozioni. Una certa sensazione viene trasmessa attraverso l'impatto degli stimoli. Grazie a questo legame, una persona può controllare l'intensità e la durata di una determinata sensazione. Ecco un esempio di come controllare le emozioni: Ted è bloccato nel traffico mentre torna a casa dal lavoro perché un semirimorchio che si è ribaltato blocca tutte le corsie dell'autostrada. Ted è turbato dalla situazione attuale, ma sceglie di sfogare la sua rabbia praticando una respirazione profonda e ascoltando musica calante Gardner (1983).

È fondamentale considerare i sentimenti e i bisogni degli altri mentre si continua a sviluppare un alto livello di autoconsapevolezza. Le abilità sociali, la prospettiva empatica e la competenza sociale sono tutte modellate da questa sensibilità. Secondo Gardner (1983), il tratto fondamentale dell'intelligenza interpersonale è "la capacità di riconoscere e fare distinzioni tra gli altri individui" in termini di umore, temperamento e motivazioni. Egli paragona la forma di base dell'intelligenza interpersonale alla capacità di un bambino di distinguere e riconoscere gli stati d'animo degli altri. Ecco un esempio di come identificare le emozioni negli altri: Al parco giochi, Margaret stava giocando una partita di calcio quando è inciampata e si è sbucciata il ginocchio. A parte Justin, che osservava Margaret dall'altro lato del campo da gioco, nessun altro intervenne per aiutare Margaret durante il gioco. Justin si congratulò con Margaret per il suo tentativo di segnare un gol, mentre la aiutava a rimettersi in piedi e la conduceva dall'infermiera per farle controllare il ginocchio.

Il grado di costruzione e mantenimento delle relazioni è un riflesso della consapevolezza di sé e delle proprie capacità sociali. Di conseguenza, lo sviluppo delle relazioni è visto come un processo.

Dobbiamo



CAPITOLO 2

riconoscere alcune esigenze inerenti al processo di formazione delle relazioni, come creare, sostenere e mantenere affiliazioni con vari livelli di intimità. Data la complessità delle emozioni e del modo in cui esse influenzano le interazioni con gli altri, questo processo può essere piuttosto impegnativo. La probabilità di formare relazioni efficaci migliora con l'esposizione alle circostanze sociali (Gardner, 1983). Otteniamo un senso di equilibrio nello scambio di espressioni emotive e di competenze sociali partecipando ad attività che ampliano il nostro punto di vista e migliorano le nostre capacità di socializzazione. Inoltre, le relazioni possono essere viste come uno stato di reciprocità in cui il dare e ricevere emozioni e interazioni è uno scambio rispettoso e reciproco. Secondo Hendrick & Hendrick, gli esseri umani provano un'ampia gamma di sentimenti per gli altri individui. Il grado di simpatia o di avversione nei confronti di qualcuno potrebbe riassumere tali incontri. L'idea di attrazione interpersonale, o semplicemente di attrazione, può essere utilizzata per definire il gradimento e l'antipatia. Per comprendere le relazioni è necessario prendere in considerazione argomenti come l'interazione e l'affiliazione come elementi essenziali delle esperienze e delle associazioni della persona (Hendrick & Hendrick, 1992). Ecco un esempio di gestione delle relazioni: Judy è stata nominata capitano della squadra di calcio della sua scuola dopo cinque mesi. Alcuni dei suoi compagni di squadra la considerano una persona intellettuale, creativa e fantasiosa. Judy è consapevole che alcuni membri della sua squadra di calcio non sono d'accordo con questa nomina e hanno deciso di non sostenere la decisione dell'allenatore. Per conquistare la fiducia, la collaborazione e il rispetto dei suoi compagni di squadra e dare loro la possibilità di esprimere le loro idee per il futuro della squadra di calcio della scuola, Judy ha scelto di organizzare una serie di pranzi mensili a sacco.

Goleman sostiene che l'intelligenza emotiva (IE) è un fenomeno distinto dal QI in *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*, citando studi a sostegno della sua affermazione (QI). Ad esempio, Goleman delinea una serie di tratti che contribuiscono all'IE, fondamentalmente diversi dal QI di una persona. Creatività, desiderio, perseveranza, motivazione, relazione ed empatia sono alcuni di questi tratti. Egli cita una serie di risultati di ricerche pubblicate che "ci informano che esistono regioni cerebrali che governano l'IE, il che distingue questo insieme di talenti umani dall'intelligenza accademica (verbale, matematica e spaziale), o QI", in cui sostiene che esistono centri cerebrali che governano l'IE (Goleman, 2012).

L'intelligenza emotiva: un catalizzatore per lo sviluppo globale

L'obiettivo principale della fase tra i 6 e i 10 anni nella durata dell'esistenza umana è che il bambino dimostri di essere in grado di farcela nel mondo delle persone (Erikson). A quest'età, i bambini diventano sempre più competenti nell'uso del ragionamento logico, nella comprensione dei fatti scientifici e di altre materie che vengono tipicamente insegnate a scuola. Inoltre, diventano più competitivi e vogliono fare cose che altri bambini della stessa età possono fare. Quando si sforzano di svolgere un compito e ci riescono, sviluppano fiducia in se stessi. Tuttavia, se falliscono, tendono a sentirsi inferiori agli altri. È qui che l'intelligenza emotiva può rivelarsi utile: essere emotivamente competenti può infatti fare la differenza tra i bambini sicuri di sé e quelli che si sentono incompetenti.

3.1. L'importanza dell'intelligenza emotiva per i bambini

I bambini della scuola primaria con un alto grado di intelligenza emotiva sono:

- in grado di utilizzare un vocabolario più elaborato quando parlano di ciò che stanno vivendo;
- distinguere la diversità e la complessità delle espressioni emotive e comprendere la causalità delle diverse emozioni;
- adattarsi più rapidamente alle nuove regole e ai nuovi compiti scolastici;
- più autonomi, perché si affidano alle proprie capacità e competenze per avere successo;
- affrontare gli errori e i fallimenti in modo sano, che li aiuti a imparare da essi e a crescere;
- inclini ad avviare e coltivare relazioni funzionali con i coetanei.

Nella maggior parte dei casi, le difficoltà con cui un bambino si confronta durante i primi anni di scuola, comprese la maggior parte delle situazioni in cui sembra esserci un ritardo nello sviluppo delle capacità cognitive, sono di natura emotiva:

- ◎ potrebbero sentirsi sopraffatti dai compiti e non avere idea di come chiedere aiuto;
- ◎ potrebbero sentirsi timidi a livello sociale, per cui vengono lasciati in disparte dal gruppo o addirittura derisi;
- ◎ potrebbero avere una curiosità più profonda per l'ambiente circostante e il fatto di non sapere come gestirla potrebbe farli apparire distratti e disattenti, mentre perdono le lezioni e i compiti più formali;
- ◎ potrebbero essere bloccati dalla paura di sbagliare e non agire, oppure potrebbero reagire in modo esagerato quando commettono il più piccolo errore;
- ◎ potrebbero ritirarsi e sentirsi incompresi perché non riescono a esprimere ciò che provano;
- ◎ potrebbero reagire in modo aggressivo perché non riescono a capire come dovrebbero comportarsi per essere accettati e inseriti.

I bambini che si sottopongono a una formazione emotiva fin dalla più tenera età sono meglio attrezzati per regolare le proprie emozioni, comunicare efficacemente e stabilire relazioni sane con gli altri. Hanno anche maggiori probabilità di sviluppare empatia e compassione verso gli altri, il che può portare a una maggiore coesione sociale e ridurre la probabilità di conflitti e bullismo (Epstein, 1998). In definitiva, l'intelligenza emotiva è una componente critica del benessere e della felicità complessivi e l'educazione precoce in quest'area può gettare le basi per uno sviluppo cognitivo ed emotivo sano per tutta la vita. L'intelligenza emotiva aiuta i bambini a sviluppare una migliore comprensione delle proprie emozioni e di come queste influenzino il loro comportamento. Questa consapevolezza di sé può aiutarli a prendere decisioni migliori e a costruire la loro resilienza di fronte alle sfide (Ciarrochi & Mayer, 2013).

Pertanto, per offrire ai bambini un ottimo inizio nell'ambiente scolastico e guidarli verso la fiducia in se stessi, l'autoefficacia e l'autonomia, sia i genitori che gli insegnanti devono investire energie in attività volte a sviluppare l'intelligenza emotiva dei bambini. Insegnare loro a riconoscere e regolare le proprie emozioni, a comunicare ciò che provano e a interessarsi a ciò che provano gli altri ha il potenziale per correggere i loro comportamenti disadattivi sia a scuola che a casa e per aiutarli a sentirsi competenti nella propria vita.

3.2. Metodi e tecniche per sviluppare l'intelligenza emotiva fin da giovani.

L'intelligenza emotiva - proprio come l'intelligenza e la creatività - è in realtà una capacità generale, che tutti possiedono in qualche misura e che può essere sviluppata e allenata attraverso metodi e tecniche specifiche. Poiché il cervello dei bambini è fortemente orientato ad assorbire informazioni, competenze e fatti, quanto prima si affronta la formazione dell'intelligenza emotiva nel corso della vita, tanto migliori saranno le prestazioni ottenute. Tuttavia, questo non significa che l'intelligenza emotiva non possa essere sviluppata in età adulta o avanzata: in realtà è possibile, ma il modo migliore per trarne beneficio è padroneggiarla prima di raggiungere la maturità.

In seguito, elenchiamo alcuni obiettivi educativi e approcci metodologici che possono essere applicati per migliorare l'intelligenza emotiva dei bambini di 6-10 anni:

Identificazione corretta delle emozioni personali: I bambini non sono sempre in grado di dare un nome a ciò che provano, perché probabilmente non ne hanno i concetti, ma possono essere indirizzati a prestare attenzione ai segnali del loro corpo e a descriverli se si pongono loro le domande giuste; partendo da questo, si può insegnare loro gradualmente a dare un nome a ciò che provano; negli ultimi anni sono stati messi in commercio molti libri per bambini sul riconoscimento e la denominazione delle emozioni.

Tecniche di regolazione delle emozioni: Riconoscere ciò che si sente dentro non è sufficiente per regolare l'emozione; se da un lato insegniamo che ogni emozione è naturale e utile, dall'altro dobbiamo insegnare che alcuni comportamenti scatenati da certe emozioni possono danneggiare noi stessi o gli altri, quindi dobbiamo essere in grado di regolare le emozioni per esprimere in modo funzionale - tecniche di sofrologia (tecniche di respirazione), immagini autoguidate, arteterapia o drammatoterapia possono essere utilizzate per insegnare ai bambini come gestire le proprie emozioni e come farne buon uso.

La "lettura" del linguaggio del corpo: I bambini sono molto bravi a osservare il linguaggio del corpo (linguaggio non verbale) e le inflessioni della voce (linguaggio para-verbale), ma non sempre sono consapevoli di come interpretarli; per questo è molto importante fare esercizi specifici in cui devono osservare

il linguaggio non verbale e para-verbale e correlarlo al linguaggio verbale.



Praticare una comunicazione aperta e onesta:

La comunicazione è lo strumento fondamentale che gli esseri umani usano per imparare e stabilire relazioni, ma è anche il mezzo perfetto per regolare le emozioni personali - perché esprimere i bisogni emotivi è la prima condizione per soddisfarli - e le emozioni degli altri - perché le parole giuste possono essere lenitive e portare conforto a qualsiasi anima.



Incoraggiare la gentilezza e la cura: incoraggiare i bambini a prendersi cura gli uni degli altri e a mostrare gentilezza alle persone che li circondano, coinvolgendoli in attività di beneficenza o offrendo loro esempi di buona condotta, è molto importante per costruire le loro capacità di avviare e mantenere amicizie e per alimentare l'empatia.



Costruire la resilienza: Aiutare gli alunni a capire che le battute d'arresto sono una parte naturale della vita e insegnare loro a riprendersi dalle delusioni concentrandosi sul lato positivo delle cose invece che su quello negativo e accettando le cose che non possono cambiare.



Insegnare la tolleranza e prevenire la discriminazione: Insegnare ai bambini che le persone sono diverse, ma che questo è sempre un bene perché la varietà offre molteplici opportunità e l'eterogeneità è un'importante premessa dell'evoluzione; insegnare loro a rimanere curiosi gli uni degli altri e ad accettare i loro coetanei come una fonte inesauribile di ispirazione e conoscenza.



Fornire un ambiente sicuro e solidale: Creare un ambiente in cui gli alunni si sentano sicuri di esprimersi e in cui la loro crescita emotiva e il loro sviluppo siano valorizzati.

Inoltre, i bambini della scuola primaria hanno alcune particolarità legate all'età, che possono essere sfruttate a favore di un approccio educativo più sfumato - ecco come:

- Sono molto curiosi.

- Creare esperienze di apprendimento e presentare curiosità e fatti divertenti che permettano loro di fare associazioni e imparare nuovi concetti e abilità.

- Sono giocosi e imparano meglio quando si divertono.

- Utilizzate gamification, giochi di ruolo e compiti divertenti per insegnare loro concetti e abilità pratiche.

- Hanno bisogno di molte conferme esterne, soprattutto da parte degli adulti.

- Sottolineate gli aspetti positivi del loro lavoro e lodateli per gli sforzi e i progressi compiuti, anche quando le loro capacità devono essere migliorate.
- Sono (ancora) molto orientati al tatto e molto sensibili al tatto e alle consistenze.
 - Offrite loro esperienze di apprendimento tattili, in cui possono creare qualcosa durante il processo di apprendimento, e non siate riluttanti ad abbracciare di tanto in tanto per confortarli emotivamente.
- Le loro capacità cognitive sono basate sulla concretezza (non possono ancora operare con concetti astratti).
 - Utilizzate molti esempi e analogie concrete per aiutarli a comprendere processi complessi.
- Imparano meglio per imitazione ed esempio.
 - Siate un modello di comportamento e loro lo seguiranno, piuttosto che spiegare regole sociali complicate.
- La loro memoria è orientata al breve termine.
 - Non aspettatevi che ricordino qualcosa di cui avete parlato un mese fa; usate molte ripetizioni e supporti visivi per aiutarli a ricordare regole o concetti importanti.
- Sono molto creativi e desiderosi di esprimere la loro immaginazione.
 - Lasciate che usino la loro immaginazione e creatività nel processo di apprendimento, sfidandoli a proporre idee, creare storie, opere d'arte, scenari di gioco di ruolo ecc. che esprimano le lezioni apprese o che permettano loro di mettere in pratica le loro abilità.
- Sono molto facilmente disturbati da situazioni impreviste che cambiano la loro routine.
 - Sentirsi al sicuro è essenziale per la crescita e lo sviluppo, per cui è bene rassicurare i ragazzi, insegnando loro a dividere gli elementi di una situazione indesiderata in due categorie: (1) gli elementi che possono controllare e (2) quelli che non possono controllare e guidandoli a concentrarsi sulle cose che possono controllare; inoltre, mostrate loro che c'è "un cucchiaio di zucchero in ogni cosa", che ogni situazione ha vantaggi e svantaggi e guidateli verso l'apprezzamento del lato positivo piuttosto che verso la delusione di quello negativo.

L'intelligenza emotiva può essere sviluppata attraverso la pratica e il rinforzo costante. Utilizzando questi metodi e tecniche, gli adulti possono aiutare i bambini a sviluppare la resilienza emotiva, l'empatia e le abilità sociali che li aiuteranno per tutta la vita. Inoltre, la chiave è rendere l'apprendimento dell'intelligenza emotiva divertente, coinvolgente e pratico.

3.3. Valutazione dell'intelligenza emotiva

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva deve sempre partire dal livello attuale di capacità, quindi il punto di partenza di qualsiasi approccio allo sviluppo deve essere un'analisi dei bisogni formativi.

La valutazione dell'intelligenza emotiva degli alunni della scuola primaria può essere effettuata con diversi metodi:

✓ **valutazioni osservative** - gli insegnanti o i genitori possono osservare il comportamento dei bambini in varie situazioni per farsi un'idea della loro intelligenza emotiva; ad esempio, come gestiscono le situazioni inaspettate, come rispondono alle diverse emozioni (proprie e altrui) e come comunicano i loro sentimenti;

✓ **autovalutazione** - per gli alunni che si avvicinano ai 9-10 anni ci sono alcuni strumenti che possono essere utilizzati per aiutare i bambini a valutare la propria intelligenza emotiva, come questionari o sondaggi; questi strumenti possono aiutare i bambini a capire i propri punti di forza emotivi e le aree di miglioramento, ma devono essere utilizzati con cautela perché i risultati più bassi

potreb
bero
innesc
are
sentim
enti di
vergog
na e di
inferiori
tà a
questa
età;

✓ **valutaz
ioni
interatti
ve** -
esiston
o
giochi e attività che possono essere utilizzati



per valutare l'intelligenza emotiva dei bambini, come attività di gioco di ruolo o giochi da tavolo che richiedono abilità di intelligenza emotiva, come l'empatia o la consapevolezza sociale;

- ✓ **feedback da parte di altri:** insegnanti, genitori o coetanei possono fornire un feedback al bambino sulla sua intelligenza emotiva, evidenziando le aree in cui eccelle e quelle in cui può migliorare;
- ✓ **l'osservazione della loro espressione emotiva:** cercate i segni dell'espressione emotiva, come la mimica facciale, il linguaggio del corpo e il tono della voce. I bambini emotivamente intelligenti tendono a indicare con precisione cosa provano e qual è la causa del loro sentimento;
- ✓ **valutazione delle componenti** - l'empatia, la regolazione delle emozioni e l'espressione delle emozioni sono componenti chiave dell'intelligenza emotiva; l'osservazione o la valutazione di queste componenti separate può fornire una prospettiva migliore sulla capacità generale dei bambini di essere emotivamente intelligenti;
- ✓ **test standardizzati** - esistono diversi test standardizzati che possono essere utilizzati per valutare l'intelligenza emotiva dei bambini, come il Bar-On Emotional Quotient Inventory - Youth Version (Bar-OnEQ-i:YV), applicabile a bambini di almeno 7 anni.

È importante notare che l'intelligenza emotiva è un costrutto complesso che può essere difficile da valutare accuratamente con un solo metodo, soprattutto in età così precoce. Pertanto, potrebbe essere necessaria una combinazione di metodi per ottenere un quadro completo dell'intelligenza emotiva di una persona. Inoltre, è importante ricordare che l'intelligenza emotiva è un'abilità che può essere sviluppata e coltivata nel tempo, per cui è fondamentale fornire ai bambini opportunità per esercitarsi e sviluppare la propria intelligenza emotiva.

Il ruolo degli insegnanti nello sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini

Per gli alunni della scuola primaria, gli insegnanti diventano un'estensione delle figure di attaccamento della famiglia e beneficiano della loro piena fiducia e speranza. Per questo motivo, gli insegnanti diventano fonti significative di influenza, spesso superando l'autorità dei genitori in alcune aree. In quanto tali, gli insegnanti sono modelli di ruolo, mentori e guide che plasmano il comportamento e la personalità dei loro alunni, anche nelle aree legate all'intelligenza emotiva. Inoltre, a causa del loro stretto rapporto a scuola, i comportamenti e le richieste degli insegnanti possono scatenare alcune reazioni emotive in relazione alla visione di sé e alle capacità degli alunni, diventando così architetti della fiducia e dell'autoefficacia - un ruolo che deve essere affrontato con attenzione e responsabilità.

4.1. Gli insegnanti come guida allo sviluppo dell'intelligenza emotiva

In tutta Europa gli alunni trascorrono regolarmente tra le 4 e le 8 ore a scuola, 5 giorni alla settimana. Si tratta di 3rd del loro tempo. Pertanto, i modelli di ruolo che hanno e le persone che incontrano a scuola lasciano indubbiamente un segno nel loro sviluppo psicosociale.

Guardando più in profondità, all'influenza che gli insegnanti hanno sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva dei loro alunni, possiamo estrarre alcune funzioni diverse che gli insegnanti svolgono in questa fase cruciale della crescita e dello sviluppo personale con un contributo distinto sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva:

- ✓ ***creare un ambiente di apprendimento sicuro*** - un'atmosfera di sostegno ed empatia in classe permette agli alunni di esprimere i propri sentimenti senza paura, favorendo la consapevolezza emotiva; inoltre, in questa fase gli insegnanti devono moderare

attivamente i conflitti e mediare le diverse situazioni o persino le relazioni, in quanto sono l'unica figura adulta a cui gli alunni possono rivolgersi quando si sentono male o quando non sono in grado di gestire gli eventi da soli;

- ✓ ***insegnare l'alfabetizzazione emotiva*** - gli educatori possono insegnare esplicitamente il vocabolario e il riconoscimento delle emozioni, aiutando i giovani alunni a etichettare e comprendere le loro emozioni ponendo domande, usando materiali visivi, mettendo le parole giuste per descrivere i loro sentimenti;
- ✓ ***convalidare le emozioni dei bambini*** - i bambini mostreranno una vasta gamma di emozioni in classe, perché è quello che fanno di solito, mentre gli insegnanti dovrebbero riconoscere e convalidare queste emozioni (indipendentemente da cosa siano o da cosa le abbia scatenate) come naturali e utili e insegnare ai bambini che tutte le emozioni hanno uno scopo;
- ✓ ***modellare la regolazione delle emozioni*** - gli insegnanti possono aiutare i piccoli alunni a regolare le loro emozioni intense, dimostrando al contempo come gestire le emozioni in modo efficace, fungendo da modelli che gli alunni imiteranno;
- ✓ ***incoraggiare l'attenzione agli altri e la consapevolezza sociale*** - a questa età, gli alunni tendono ancora a essere un po' egocentrici e a non prestare attenzione ai bisogni e alle emozioni dei compagni, soprattutto se non vengono comunicati verbalmente; gli insegnanti dovrebbero quindi porsi l'obiettivo di stimolare gli alunni a identificare i sottili segnali para-verbali e non verbali e a utilizzarli per individuare le emozioni dell'altro; allo stesso tempo, gli insegnanti dovrebbero creare situazioni di apprendimento esperienziale per aiutare gli alunni a riflettere sull'impatto dei propri comportamenti sugli altri;
- ✓ ***incoraggiare l'empatia*** - gli insegnanti possono promuovere l'empatia incoraggiando gli alunni a considerare le prospettive e i sentimenti altrui; possono anche fornire o creare contesti in cui stimolare i piccoli alunni a usare la loro capacità di empatia;
- ✓ ***arricchimento delle competenze sociali*** - l'insegnamento di competenze interpersonali come l'ascolto attivo e la comunicazione costruttiva è un obiettivo importante in qualsiasi ambiente socio-educativo, poiché queste competenze regolano il comportamento degli alunni, promuovono relazioni interpersonali sane e prevengono

l'escalation dei conflitti, assicurando anche lo sviluppo dell'intelligenza emotiva;

- ✓ **promuovere l'autostima** - gli insegnanti possono aumentare l'autostima degli studenti attraverso un rinforzo positivo e un feedback costruttivo; nel caso di alunni piccoli, gli insegnanti devono prestare particolare attenzione al modo in cui forniscono il feedback, poiché i bambini piccoli sono più sensibili alle critiche e la loro autostima può essere facilmente influenzata se non si sentono valorizzati.

In sostanza, gli insegnanti svolgono un ruolo fondamentale nell'alimentare l'intelligenza emotiva, guidando i loro alunni nel labirinto dell'interazione sociale attraverso il modello di comportamento che offrono, attraverso le conoscenze che insegnano sulle relazioni e attraverso le abilità sociali che modellano durante il processo educativo.

Inoltre, implementando attività legate all'intelligenza emotiva nei loro piani di lezione quotidiani, gli insegnanti potrebbero portare il loro ruolo a un livello superiore di prestazioni, per aiutare gli alunni a raggiungere il loro potenziale. Analizziamo di seguito i benefici che gli alunni traggono da questa pratica:

- **sviluppo olistico:** L'intelligenza emotiva è un aspetto critico dello sviluppo umano, che comprende la consapevolezza di sé, l'autoregolazione, l'empatia e le abilità interpersonali. Incorporando queste componenti nelle lezioni, gli educatori possono aiutare gli alunni a svilupparsi come individui a tutto tondo, in grado di affrontare non solo le sfide accademiche, ma anche le complessità della loro vita personale e sociale.
- **miglioramento dell'ambiente di apprendimento:** Una classe emotivamente intelligente favorisce un ambiente di apprendimento positivo e inclusivo. Quando si insegna agli alunni a comprendere e gestire le proprie emozioni, essi sono meglio attrezzati per gestire lo stress, i conflitti e le relazioni interpersonali, creando un ambiente più armonioso e favorevole all'apprendimento.
- **migliorare il rendimento scolastico:** Le ricerche suggeriscono una correlazione positiva tra intelligenza emotiva e risultati scolastici. Gli studenti con spiccate doti di intelligenza emotiva tendono a ottenere risultati accademici migliori, perché riescono a gestire le proprie emozioni, a concentrarsi sui compiti e a comunicare efficacemente con insegnanti e compagni.
- **benessere a lungo termine:** L'intelligenza emotiva non è rilevante solo a scuola, ma è un'abilità che dura tutta la vita e che contribuisce al successo personale e professionale. L'integrazione di componenti dell'intelligenza emotiva prepara gli alunni alle sfide future, dotandoli degli strumenti per gestire lo stress, costruire relazioni sane e prendere decisioni informate.
- **risoluzione dei conflitti:** le componenti dell'intelligenza emotiva aiutano gli alunni a gestire i conflitti e i disaccordi in modo costruttivo. Imparano a immedesimarsi negli altri, a comunicare efficacemente i propri sentimenti e a lavorare per trovare una soluzione, riducendo i comportamenti di disturbo e favorendo un'atmosfera più serena in classe.
- **competenze sociali:** le componenti dell'intelligenza emotiva migliorano le competenze sociali degli alunni, come l'ascolto attivo, la cooperazione e la collaborazione. Queste abilità sono preziose non solo a scuola, ma anche nelle carriere future e nelle interazioni sociali.
- **resilienza emotiva:** L'insegnamento dell'intelligenza emotiva aiuta gli alunni a sviluppare la resilienza di fronte alle avversità. Imparano a riprendersi dalle sconfitte, ad adattarsi ai cambiamenti e a mantenere una visione positiva, essenziale per la crescita personale e accademica.
- **prevenzione del bullismo e delle molestie:** l'educazione all'intelligenza emotiva può contribuire a ridurre i casi di bullismo e molestie. Gli alunni che comprendono l'impatto delle loro azioni sugli altri sono meno propensi a mettere in atto comportamenti negativi, creando un ambiente scolastico più sicuro e inclusivo.
- **l'autopromozione:** Gli alunni con forti capacità di intelligenza emotiva sono in grado di difendere meglio le proprie esigenze. Sono in grado di esprimere le loro preoccupazioni, di chiedere aiuto quando necessario e di impegnarsi più attivamente nel loro percorso educativo.
- **coltivare l'empatia:** l'intelligenza emotiva favorisce l'empatia, che è essenziale per sviluppare un senso di responsabilità sociale e di compassione per gli altri. Ciò promuove una società più attenta e compassionevole.

Raccogliere le risorse educative che gli insegnanti hanno a disposizione e concentrarle sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva in modo sistematico assomiglia in qualche modo al modo in cui i medici usano i raggi laser per risolvere un problema medico: un piccolo, ma concentrato fascio di "luce emotiva" produrrà effetti massicci

nella personalità e nello sviluppo generale dell'individuo.

4.2. Suggerimenti e trucchi per gli insegnanti su come gestire le emozioni

Gestire le emozioni è un processo complesso, parallelo agli obiettivi educativi già fissati dal curriculum e dagli insegnanti, che richiede una serie di competenze specifiche da parte degli insegnanti, ma una volta che iniziamo a usarle, ci rendiamo conto che vengono abbastanza naturali quando interagiamo con altre persone, in quanto fanno parte del repertorio delle relazioni di funzionamento umano.

Ecco cosa possono fare gli insegnanti:

⦿ **Offrire sostegno emotivo:**

- Essere disponibili e ricettivi quando i bambini hanno bisogno di parlare o di esprimere i loro sentimenti. Gli insegnanti devono ricordare che a questa età gli alunni hanno ancora bisogno di affidarsi a un adulto in determinate situazioni.
- Fornite conforto fisico (ad esempio, abbracci, carezze rassicuranti), quando è il caso, proprio come farebbero i genitori, poiché gli insegnanti sono un'estensione delle figure di attaccamento che i bambini hanno in famiglia.

⦿ **Ascolto attivo:**

- Prestare la massima attenzione quando il bambino parla.
- Mantenete il contatto visivo e usate segnali non verbali per dimostrare che siete impegnati.
- Evitate di interrompere o di finire le loro frasi.
- Riflettere su ciò che dicono prima di rispondere.
- Utilizzate le congetture quando osservate i bambini in difficoltà nell'esprimere una certa idea e chiedete la loro conferma se avete capito bene.

⦿ **Empatizzare e convalidare:**

- Mostrate empatia riconoscendo i loro sentimenti.
- Convalidate le loro emozioni rassicurandoli che è giusto che si sentano così.

⦿ **Utilizzate domande aperte:**

- Incoraggiare la conversazione ponendo domande aperte che richiedano più di una semplice risposta "sì" o "no" (ad esempio: "Può dirmi di più su ciò che la preoccupa?").

⦿ **Utilizzare un linguaggio appropriato:**

- Adattare il linguaggio e lo stile di comunicazione all'età e al livello di sviluppo dei bambini.
- Evitate di usare gerghi o termini complessi che potrebbero confonderli.
- I piccoli alunni hanno un modo di ragionare concreto, quindi cercate di usare esempi di cose a cui si riferiscono per fare un punto.

⦿ **Rispettare il loro ritmo:**

- Date al bambino spazio e tempo per aprirsi. Alcuni bambini possono aver bisogno di più tempo per sentirsi a proprio agio nel condividere le loro emozioni. Imporre un ritmo più rapido può scoraggiare i bambini.

⦿ **Evitare il giudizio:**

- Astenetevi dal giudicare o criticare i loro sentimenti o le loro reazioni.
- Creare uno spazio sicuro e non giudicante per consentire loro di esprimersi.
- Attenzione alle critiche o ai giudizi severi dei colleghi, cercate di riformularli se li cogliete o di controbattere con una convalida.
- Impegnatevi a modellare un atteggiamento non giudicante e un'atmosfera di tolleranza in classe.

⦿ **Condividere i propri sentimenti:**

- Quando è il caso, condividete i vostri sentimenti e le vostre esperienze per dimostrare che è normale provare emozioni e mostrare vulnerabilità. I bambini sono inclini a imparare dagli esempi, ma tendono anche a idealizzare i loro modelli di ruolo fino al punto in cui alcuni comportamenti possono sembrare irraggiungibili per loro. Pertanto, condividere le vulnerabilità potrebbe aiutarli a relazionarsi meglio e a sentirsi incoraggiati a lavorare per raggiungere il livello di abilità che desiderano.

⦿ **Utilizzare l'arte e il gioco:**

- Per i bambini più piccoli può essere più facile esprimere le proprie emozioni attraverso l'arte, il disegno o il gioco. Fornite opportunità di espressione creativa.
- Attenzione alle limitazioni che potrebbero sorgere nell'espressione personale degli alunni a causa della percezione che non abbiano talento artistico. Incoraggiate la libera espressione e sottolineate che il processo è più importante del prodotto.

⦿ **Narrazione:**

- Condividere storie o libri che trattano di emozioni e sentimenti, che possono aiutare i bambini a capire e a parlare delle proprie emozioni.
- Cercate di evitare di spiegare le storie e di incoraggiare gli studenti a dare la propria interpretazione del messaggio.

● Modellare l'espressione emotiva:

- Dimostrare una sana espressione emotiva gestendo le proprie emozioni in modo costruttivo. I bambini spesso imparano osservando gli adulti.
- I piccoli alunni potrebbero essere molto energici e attivi e non rispettare facilmente le regole della classe, cosa che potrebbe disturbare quando ci concentriamo sulla nostra lista di compiti, ma ricordate che le loro capacità di autocontrollo sono in fase di sviluppo e che, sebbene il potenziamento delle abilità cognitive e dei contenuti didattici sia molto importante, dovremmo sempre dare la priorità alla cura degli animi.

● Evitare di reagire in modo eccessivo:

- Mantenete un contegno calmo e composto, soprattutto quando il bambino è turbato. La vostra calma può aiutarli a sentirsi al sicuro.
- La reazione eccessiva spesso aggiunge benzina al fuoco e amplifica le emozioni negative che tutti stanno già provando, inibendo al contempo la parte del cervello responsabile dell'apprendimento.

● Mantenere la coerenza:

- State coerenti nelle risposte e nella disponibilità, in modo che il bambino sappia che può contare sul vostro sostegno.
- Ricordate che una relazione forte si costruisce nel tempo e che i bambini hanno bisogno di essere costantemente rassicurati prima di essere in grado di farlo da soli.
- Prestare particolare attenzione agli alunni che provengono da famiglie separate o che hanno subito qualche forma di abuso o abbandono, poiché spesso hanno difficoltà a fidarsi degli altri.

● Rispettare la privacy:

- Se i bambini condividono qualcosa di personale, rispettate la loro privacy e non condividerlo con altri senza il loro permesso.
- Ma se ritenete che gli alunni possano trarre beneficio dal condividere la loro situazione o se hanno infranto qualche regola, incoraggiatevi a farsi avanti da soli.

● Seguito:

- In seguito, controllate i bambini per vedere come si sentono. In questo modo si dimostra che si ha veramente a cuore il loro benessere emotivo.

A volte gli alunni di cui gli insegnanti devono gestire le emozioni hanno problemi comportamentali di qualche tipo che sembrano complicare le interazioni tra loro. Ecco alcune raccomandazioni per gli insegnanti al fine di guiderli a migliorare la situazione di questi alunni:

- ***costruire una relazione positiva:*** stabilire una relazione positiva e di sostegno con il bambino. Mostrare empatia, pazienza e comprensione.
- ***stabilire aspettative chiare:*** comunicare chiaramente le regole e le aspettative della classe fin dall'inizio dell'anno scolastico. Siate coerenti nel far rispettare queste regole e ricordatele regolarmente.
- ***utilizzare il rinforzo positivo:*** riconoscere e premiare i comportamenti corretti. Offrire lodi, adesivi o piccoli incentivi per rinforzare le azioni positive, al fine di motivare gli studenti a mostrare i comportamenti desiderati.
- ***fornire struttura e routine:*** i bambini con problemi comportamentali spesso traggono beneficio da un ambiente scolastico strutturato e prevedibile. Mantenete un programma giornaliero coerente con transizioni e routine chiare.
- ***offrire scelte:*** dare agli studenti la possibilità di scegliere entro certi limiti (ad esempio, permettere loro di scegliere tra due compiti o attività). Questo può aiutarli a provare un senso di autonomia e a ridurre le lotte di potere.
- ***attuare piani di comportamento:*** collaborare con il team di educazione speciale della scuola o con i consulenti per sviluppare piani di comportamento personalizzati per gli studenti con problemi persistenti. Questi piani possono includere strategie specifiche per gestire e migliorare il comportamento.
- ***utilizzare ausili visivi:*** orari, tabelle o promemoria visivi possono essere efficaci per i bambini con problemi comportamentali. Gli spunti visivi li aiutano a capire le aspettative e a gestire il loro comportamento.
- ***insegnare l'autoregolazione:*** insegnare agli studenti le tecniche di autoregolazione (ad esempio, la respirazione profonda, il conteggio fino a dieci o l'uso di uno spazio di "raffreddamento"), quando si sentono sopraffatti o frustrati.
- ***fornire un feedback immediato:*** affrontare i problemi comportamentali in modo tempestivo e privato, se necessario. Usate le frasi "io" per esprimere i vostri sentimenti e le

vostre osservazioni piuttosto che fare affermazioni accusatorie.

- **differenziare le istruzioni:** adattare i metodi di insegnamento alle esigenze individuali del bambino e al suo stile di apprendimento. Adattare il programma di studio e fornire un sostegno supplementare può ridurre la frustrazione e i comportamenti agiti.
- **monitorare i progressi:** valutare e monitorare continuamente il comportamento e i progressi del bambino. Registrare gli incidenti e i miglioramenti per seguire i cambiamenti nel tempo.
- **modellare un comportamento adeguato:** dimostrare i comportamenti e le abilità sociali che ci si aspetta dagli studenti. I bambini spesso imparano osservando e imitando gli adulti.

Ecco anche alcune idee su come affrontare un bambino con problemi comportamentali:

- ✓ **segnali non verbali:** utilizzate i segnali non verbali per trasmettere comprensione ed empatia. Mantenete il contatto visivo, usate un tono di voce calmo ed evitate di incrociare le braccia, che possono essere percepiti come un confronto.
- ✓ **ascoltare attivamente:** consentire al bambino di esprimere i propri sentimenti e le proprie preoccupazioni. Ascoltate attivamente senza interrompere o giudicare. A volte i bambini agiscono perché non si sentono ascoltati.
- ✓ **convalidare i sentimenti:** riconoscere le emozioni e i sentimenti del bambino, anche se non si è d'accordo con il suo comportamento. Convalidare le loro emozioni

La prospettiva sistematica dei problemi comportamentali e disadattivi

Da quando sono venuti al mondo, gli esseri umani sviluppano una relazione con il proprio ambiente fisico e sociale. Vivono in sistemi sociali - famiglia, gruppi di amici, comunità - che possono influenzare, ma che lasciano un'impronta sul loro comportamento sociale e anche sul loro sviluppo psicologico. Anche il loro funzionamento psicologico è un sistema interno, poiché tutti i processi e le funzioni sono interconnessi. Questo

può aiutarli a sentirsi compresi e meno sulla difensiva.

- ✓ **utilizzare un linguaggio positivo:** inquadrare le istruzioni e i feedback in modo positivo: ad esempio, invece di dire "Smetti di correre nel corridoio", dire "Per favore, cammina nel corridoio".
- ✓ **stabilire confini chiari:** rafforzare le regole e le aspettative della classe in modo coerente. Siate chiari sulle conseguenze di certi comportamenti e sottolineate che credete nella loro capacità di fare scelte migliori.
- ✓ **rinforzare i comportamenti positivi:** riconoscere e lodare il bambino quando mostra un comportamento positivo. Il rinforzo può motivarlo a continuare a fare buone scelte.
- ✓ **fornire supporto emotivo:** offrire conforto e rassicurazione quando il bambino è turbato. A volte, una breve pausa o qualche momento di sostegno emotivo possono aiutare il bambino a riprendere il controllo.
- ✓ **approccio individualizzato:** riconoscere che ogni bambino è unico e che ciò che funziona per uno può non funzionare per un altro. Adattate il vostro approccio alle esigenze e ai cambiamenti specifici del bambino.

Gli insegnanti possono scegliere tra tanti stili diversi di insegnamento e tanti contenuti diversi, tanti metodi e tante risorse da utilizzare, ma c'è una cosa che dovrebbe rimanere una costante per ogni persona che sceglie questo ruolo: *la cura* per i giovani fragili, ma pieni di potenziale, che siedono davanti a loro e assorbono ogni loro parola.

capitolo affronta la prospettiva sistematica dello sviluppo psicosociale dell'individuo e cercherà di spiegare come i problemi comportamentali e disadattivi non siano in realtà individuali, ma sociali.

5.1. I principi sistematici e la teoria generale dei sistemi

Il sistema è una totalità astratta in cui il tutto significa più della somma di tutte le sue parti, perché queste ultime interagiscono tra loro. Ludwig von Bertalanffy (1968, 1969) è stato il primo biologo a sottolineare che la crescita degli organismi viventi nel tempo può essere considerata sistematica e a riassumere i principi sistematici:

Come affermato da Bertalanffy (1969), le caratteristiche del sistema sono:

- *totalità non sommatoria* - il tutto rappresenta più della somma di tutte le sue parti;
- *sistema aperto/sistema chiuso* - gli scambi con l'ambiente esterno sono accettati, ma filtrati per mantenere l'integrità e l'identità;
- *omeostasi* - l'equilibrio tra due tendenze di un sistema: il cambiamento e il mantenimento di uno status quo; esprime la tendenza naturale di un sistema a mantenere coerenza, stabilità, sicurezza ed equilibrio nell'ambiente fisico e sociale;
- *equifinalità (principio di imprevedibilità)* - in un sistema aperto un dato stato può essere raggiunto attraverso molti mezzi potenziali; due stati intermedi diversi possono portare allo stesso stato finale, ecco perché in un sistema aperto lo stato attuale non ci permette né di dedurre la sua storia, né di prevedere il suo futuro;
- *meccanismi di regolazione* - per mantenere l'omeostasi, un sistema può utilizzare:
 - *regolazione lineare* - in cui un evento A determina un evento B, il che significa che A influenza B e B non ha alcuna influenza su A; secondo questo meccanismo, i comportamenti umani possono essere spiegati attraverso le esperienze passate;
 - *regolazione circolare* - gli eventi A, B e C influenzano l'evento D, che a sua volta influenzera gli eventi A, B e C, dando vita a una relazione circolare, senza inizio né fine, in cui A, B, C, D si influenzano a vicenda; secondo questo meccanismo i comportamenti umani possono essere spiegati attraverso l'osservazione diretta degli scambi relazionali;
- *tendenza alla crescita, allo sviluppo, al cambiamento* - in qualsiasi sistema funzionale appariranno diverse modifiche alle quali il sistema deve adattarsi; l'incapacità di adattarsi al cambiamento indica un sistema rigido e disfunzionale;
- *organizzazione gerarchica* - qualsiasi sistema è organizzato gerarchicamente, avendo diversi sottosistemi; all'interno della famiglia possiamo individuare il sottosistema genitoriale (genitori), il sottosistema coppia (la relazione di coppia è diversa dalla relazione genitoriale), il sottosistema fraterno (figli), considerando la gerarchia tra genitori e figli.

5.2. La famiglia come sistema

I membri della famiglia hanno stabilito modelli di interazione e la famiglia è molto più della somma dei suoi membri. Pertanto, qualsiasi famiglia è un

sistema costituito dai suoi membri e da tutti gli schemi relazionali tra di essi, con tutte le caratteristiche generali dei sistemi.

L'esperienza e il comportamento individuali avvengono nel contesto di un sistema interpersonale, in cui la famiglia rappresenta il sistema più elementare e potente. Tutto ciò che si pensa, si sente o si fa è legato a questo sistema (Parsons, 1951).

Ogni comportamento, per quanto possa sembrare irrazionale se visto dall'esterno del sistema, ha senso in un certo contesto e l'analisi di ogni comportamento problematico può rivelare una certa funzione del sintomo. I comportamenti sintomatici spesso si manifestano nei momenti in cui diventa necessario adattare o cambiare le regole che sono state in vigore fino a quel momento e che non sono più adeguate o utili per il sistema: tali momenti possono essere rappresentati dalla nascita di un bambino, dall'inizio della scuola o dall'adolescenza, dalla separazione o dal divorzio dei genitori, dalla partenza o dalla scomparsa di un membro della famiglia, ecc. In questo contesto, ogni comportamento "cattivo" ha una ragione "buona", cioè ogni sintomo ha la funzione di proteggere il sistema familiare da qualsiasi cambiamento pericoloso e, nonostante il dolore che può causare, porta benefici a ogni membro della famiglia. Il comportamento disfunzionale rappresenta quindi la migliore soluzione che la famiglia ha escogitato per garantire la propria sopravvivenza (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018).

5.3. La scuola come sistema

Non capita di rado che la scuola venga paragonata a una famiglia e questo perché le regole che governano le dinamiche delle due realtà sono molto simili. In una classe scolastica, ad esempio, ogni studente assume un determinato ruolo - il ribelle, il secchione, il cocco dell'insegnante, il buffone ecc. - che sembrano soddisfare i suoi bisogni emotivi e sociali attraverso vari meccanismi che ha imparato nella sua famiglia e si comporta di conseguenza. Se il ruolo che uno interpreta incontra un altro ruolo complementare, le due persone che lo interpretano daranno vita a una certa dinamica relazionale che si atterrà ai principi sistematici. In seguito, questo potrebbe attrarre consecutive altre persone, creando così un sistema più ampio. Per esempio, se uno studente agisce come ribelle, un altro, magari l'insegnante, potrebbe agire come "domatore", cercando di controllare il comportamento del ribelle, ma se il

metodo di sedare la ribellione fallisce, altri studenti potrebbero apprezzare il potere che il ribelle sembra avere e si uniranno a lui, formando così un gruppo ribelle. Altri studenti coglieranno l'opportunità di allearsi con l'insegnante e diventeranno gli animali domestici dell'insegnante, le spie o gli eroi che cercano di salvare la situazione (Dău-Gașpar, Muranyi, Zamoșteanu, 2018). Gradualmente la dinamica si stabilisce e inizia a definire il gruppo scolastico o la classe.

Se ci allontaniamo dal gruppo scolastico, ci rendiamo conto che in realtà il gruppo scolastico è un sottosistema nel sistema di un'intera scuola. Se vogliamo identificare alcuni dei componenti della scuola considerata come un sistema, potremmo nominare: la direzione, il personale amministrativo, gli insegnanti, gli studenti, le infermiere, i consulenti, ecc. Tutte queste componenti sono collegate tra loro e ogni singolo cambiamento di una di esse finirà per influenzare l'intero sistema. Per esempio, se la segretaria non è presente per una settimana, non solo l'attività del personale amministrativo e direttivo sarà perturbata, perché potrebbe essere bloccata o sovraccaricata, ma anche quella degli studenti e degli insegnanti, che potrebbero perdere alcune informazioni o essere chiamati a lavorare in orario supplementare per completare banche dati o altro.

E se ingrandiamo ancora di più, potremo vedere come ogni scuola diventi un sottosistema del sistema educativo di un Paese o di una certa area geografica. I principi sistematici si applicano a ogni livello, anche se le componenti possono essere diverse. I legami disfunzionali tra alcune componenti si rifletteranno su tutte le altre (Jones 2015).

5.4. Pensiero sistemico

Il pensiero sistemico si riferisce alla capacità di vedere le relazioni tra gli elementi di un sistema, di guardare oltre i fatti e di comprendere le situazioni in relazione al contesto in cui si sono verificate, di identificare regole e schemi che non sono esplicativi e che hanno significato solo se visti attraverso la lente dell'interconnessione.

Ogni individuo rappresenta un elemento all'interno di uno o più sistemi e interagisce con altri elementi degli stessi sistemi - in questo senso, ogni nuova interazione con un elemento di un sistema diverso crea un nuovo sistema e se questi sistemi sono inclusi in altri possiamo riferirci ad essi come **sottosistemi**. In pratica, l'intera comunità è un grande sistema, in cui sono inclusi i sistemi familiari, i sistemi di supporto

(amici, vicini, ecc.), i sistemi professionali e ogni piccolo sistema potrebbe essere suddiviso in diversi sottosistemi (sottosistema della coppia, sottosistema dei genitori, sottosistema dei figli, sottosistemi dei dipartimenti organizzativi, sottosistemi dei team di progetto, ecc.).

Gli attributi che aiutano a identificare ogni elemento sono i suoi comportamenti e i comportamenti sono innescati dai contesti, non solo da un contesto ma da più contesti contemporaneamente. Come si può vedere nell'immagine (fig. 1), un individuo preso in un qualsiasi momento può essere influenzato da diversi strati di sistemi e sottosistemi e tutte queste influenze si rifletteranno in un semplice gesto, quasi istintivo. Per esempio, se un bambino distrugge un giocattolo nel giardino d'infanzia, non è solo perché era in vena di farlo e i pensatori sistematici dovrebbero essere in grado di vedere un quadro più ampio per capire la motivazione. Se guardiamo al contesto immediato del comportamento, potremmo scoprire che il bambino si è sentito frustrato perché il giocattolo con cui stava giocando era stato preso da una bambina, una bambina a cui era molto affezionato. In famiglia gli è stato insegnato che dovrebbe protestare se gli altri fanno cose che lo infastidiscono, quindi avrebbe voluto protestare in qualche modo, ma gli è stato anche insegnato dall'insegnante che è una cosa negativa cuorare le persone a cui vogliamo bene, quindi non scaricherà la bambina. D'altra parte, potrebbe anche sentire la pressione del gruppo dei pari che potrebbe prenderlo in giro perché ha lasciato che una ragazza gli portasse via il giocattolo, quindi vuole sembrare forte e offrire una dichiarazione di forza. Sa anche che scappare o lasciare la stanza è un segno di debolezza, perché ha sentito la nonna dire che "mentre i conigli scappano, i lupi restano e combattono" e ha anche provato un po' di paura quando ha sentito il poliziotto dire a suo padre del loro vicino, che ha distrutto alcune cose in preda alla rabbia, che per qualche motivo giuridico non può farci nulla. Tutti questi pensieri ed emozioni lo hanno quindi condotto verso un comportamento solo logico: proteggere la bambina, ma protestare e mostrare il proprio potere, rimanendo invincibile come il vicino, distruggendo il giocattolo. Naturalmente ci sarebbero state diverse opzioni di reazione, ma nella mente del bambino questa reazione poteva essere quella più sensata (Weist et al., 2017).

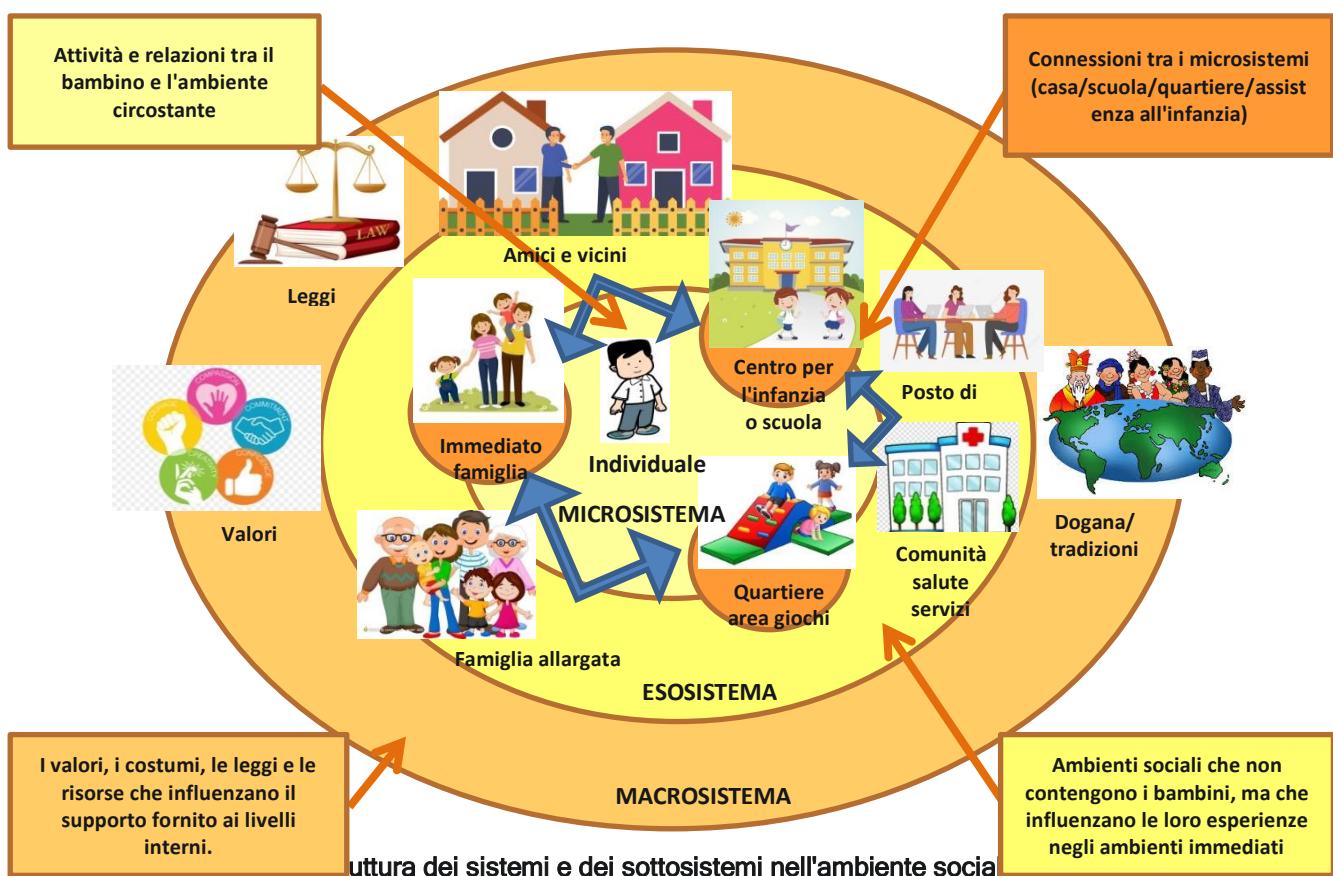
Oltre ai principi di base dei sistemi, il pensiero sistemico presuppone un buon uso di alcuni concetti e termini che compaiono in modo ricorrente nell'approccio sistemico-dialettico (Lipman, 1995):

- ✓ **Integrità** - si riferisce all'interdipendenza e alle interrelazioni dei comportamenti dei membri di un sistema;
- ✓ **feedback** - rappresenta le risposte o le reazioni date dal sistema, il più delle volte attraverso l'amplificazione o la diminuzione di alcuni modelli di interazione, come risultato delle pressioni o degli stimoli provenienti dall'esterno o dall'interno del sistema;
- ✓ **equifinalità** - gli stessi risultati in termini di comportamenti o emozioni possono essere ottenuti in vari modi o partendo da diversi fattori scatenanti;
- ✓ **circolarità o interazioni circolari** - gli scambi in un sistema hanno una natura circolare, perché ogni comportamento è una reazione alle azioni di un'altra persona (i cosiddetti

trigger) e il più delle volte il comportamento iniziale dell'intero circuito rimane nascosto nel passato del sistema;

- ✓ **gerarchia** - il modo in cui il potere è distribuito tra i membri e i sottosistemi della famiglia;
- ✓ **complementarità** - i comportamenti e i ruoli che gli individui hanno all'interno di un sistema sono complementari ai comportamenti e ai ruoli che hanno gli altri membri dello stesso sistema; se un membro del sistema è poco funzionale, un altro potrebbe diventare iperfunzionale.

CAPITOLO 5



Qualsiasi professionista che utilizzi la lente sistemica per osservare i comportamenti di altre persone o, addirittura, di bambini, dovrebbe essere in grado di estrarre un modello dall'osservazione delle interazioni di quella persona in circostanze ripetute e di capire come i comportamenti siano collegati l'uno all'altro nella dinamica circolare, come il potere sia distribuito e in che modo i membri del sistema stiano cercando di ristabilire l'equilibrio.

Gli insegnanti e gli educatori di ogni tipo sono invitati a misurarsi con il compito di vedere i bambini o gli alunni, di cui stanno cercando di

guidare l'educazione, al di là dei loro comportamenti disadattivi e anticonformisti e ad astenersi dall'etichettarli come "cattivi o indisciplinati", poiché questi comportamenti sono solo tentativi di adattamento a un ambiente disfunzionale e gli alunni non sono da biasimare per i loro comportamenti, ma hanno bisogno di essere sostenuti per trovare nuovi e più funzionali modi di affrontare le sfide sociali ed emotive che si trovano ad affrontare. La lente sistemica guiderà gli insegnanti e gli alunni con comportamenti disadattivi verso un percorso più sicuro per un processo educativo efficace.

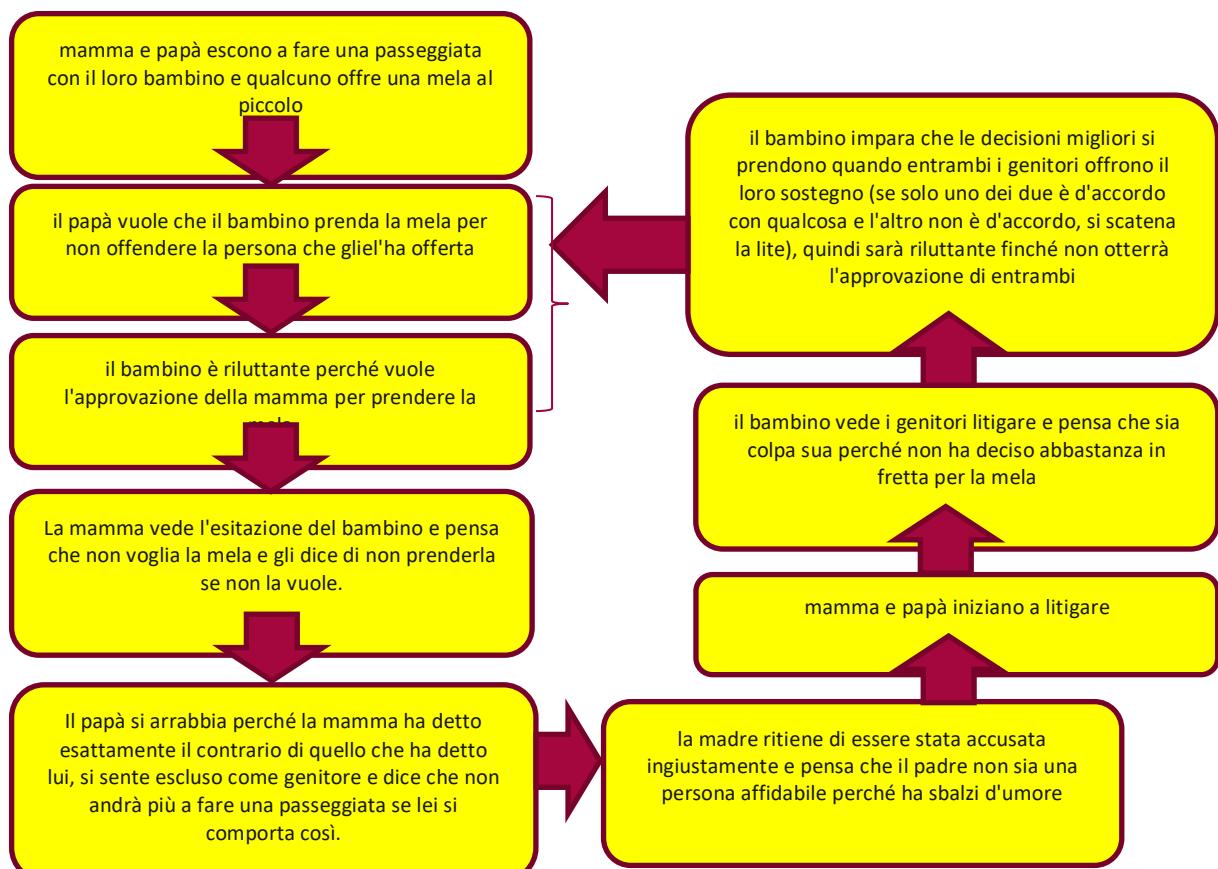


Fig.

3. Esempio di

circolarità nella famiglia

5.5. Come applicare la lente sistemica

Per poter applicare la lente sistemica, ecco alcune domande veloci che insegnanti ed educatori potrebbero porsi la prossima volta che assistono a un comportamento disfunzionale a scuola, a casa o per strada:

- Qual è la vulnerabilità di quel bambino/studente/persona? Qual è il bisogno emotivo che potrebbe avere?
- Quale problema sta cercando di risolvere? Qual è la funzione del comportamento di disturbo? Che cosa ottiene il bambino/alunno/persona con quel comportamento?
- Cosa posso fare per far sentire meglio quel bambino/alunno/persona? Se fossi io al suo posto, di cosa avrei bisogno per sentirmi sicuro e amato?
- Come posso aiutare il bambino/alunno/persona a soddisfare i suoi bisogni emotivi in modo diverso? Quali sono i comportamenti alternativi che lui/lei non vede?

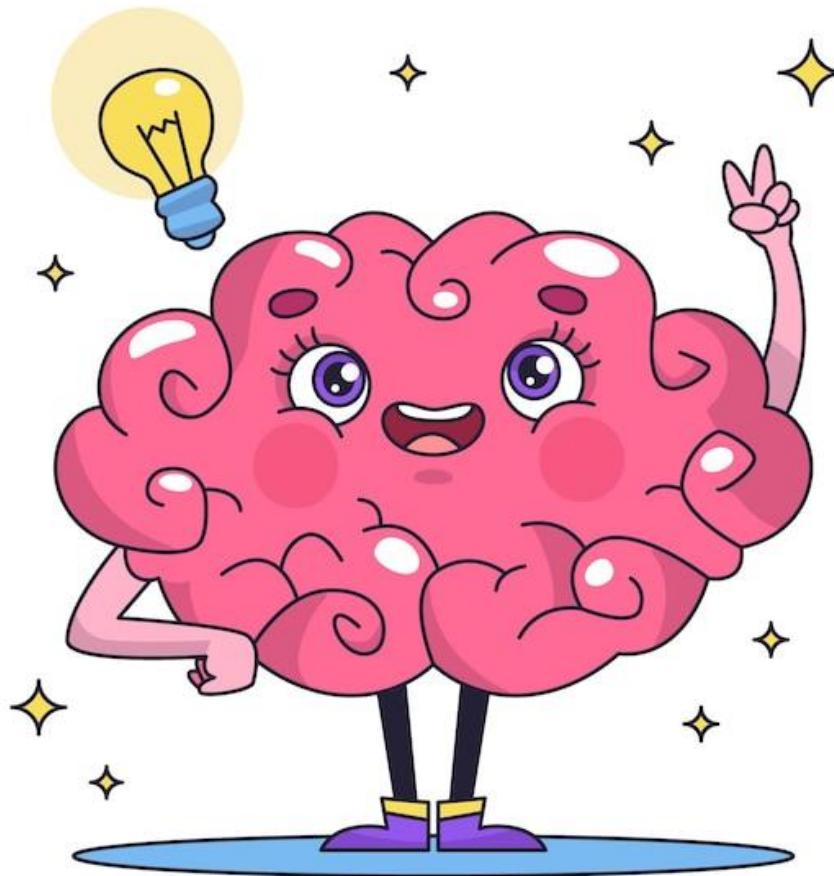
La regola generale in tutte queste catene di comportamenti complicati - e a volte disadattivi - è che tutti gli esseri umani hanno bisogno di qualcuno che apprezzi le loro qualità, che li faccia sentire rispettati e importanti, sicuri e amati per quello che sono veramente. Quindi, se si presenta l'occasione di etichettare un comportamento come cattivo o di etichettare un bambino come disadattato, cerchiamo di guardare oltre, al bambino vulnerabile che ha "fame" di amore e di darglielo.



PARTE 2. LINEE GUIDA PRATICHE PER LO SVILUPPO DEL SITO INTELLIGENZA EMOTIVA ALL'INTERNO DELL'AMBIENTE

PARTE 2

- Capitolo 6. Linee guida per gli insegnanti
- Capitolo 7. Linee guida per gli specialisti per il lavoro individuale
- Capitolo 8. Linee guida per gli specialisti del lavoro di gruppo
- Capitolo 9. Sostegno ai genitori
- Capitolo 10. Migliori pratiche interculturali



www.freepik.com

Linee guida per gli insegnanti

6.1. Principi del lavoro transdisciplinare

La collaborazione tra discipline diverse per affrontare sfide complesse è nota come educazione transdisciplinare. Lavorare in modo interdisciplinare è particolarmente proficuo, in quanto gli studi sull'istruzione hanno dimostrato da tempo che gli studenti sono in grado di integrare meglio i concetti provenienti da diversi campi di studio e hanno una consapevolezza più profonda sia dell'ambiente in cui vivono sia delle conoscenze che stanno apprendendo. Il motivo è che l'apprendimento e l'integrazione di nuove informazioni con le conoscenze pregresse dipendono fortemente dal processo di associazione nel cervello. Pertanto, più collegamenti gli alunni riescono a fare tra le varie idee, più alto sarà il loro livello di comprensione e di apprendimento logico.

Ecco alcuni principi chiave per lavorare in modo transdisciplinare:

- **obiettivi condivisi** - i collaboratori devono avere una comprensione comune del problema e obiettivi condivisi, concentrandosi sull'obiettivo più ampio piuttosto che sui confini disciplinari;
- **comunicazione aperta** - una comunicazione efficace è essenziale per colmare i divari disciplinari, favorendo la comprensione e il rispetto reciproci;
- **competenze diversificate** - coinvolgere esperti di vari settori per apportare prospettive e conoscenze diverse;
- **flessibilità** - essere aperti ad adattare metodi e approcci di diverse discipline per adattarli al problema specifico;
- **integrazione** - integrare le intuizioni e i risultati di più discipline per creare una comprensione olistica del problema;
- **apprendimento continuo** - abbracciare una mentalità di apprendimento continuo ed essere disposti ad acquisire nuove competenze e conoscenze da altre discipline;
- **approccio incentrato sul problema** - concentrarsi sulla soluzione di problemi del mondo reale piuttosto che rimanere entro i confini disciplinari;
- **leadership interdisciplinare** - una leadership efficace è fondamentale per facilitare la

collaborazione, gestire i conflitti e guidare il processo transdisciplinare;

- **rispetto per le differenze** - riconoscere e apprezzare le differenze di linguaggio, metodologie e prospettive tra le discipline;
- **valutazione e riflessione** - valutare regolarmente i progressi e l'impatto del lavoro transdisciplinare, apportando le modifiche necessarie.

Soluzioni innovative a problemi impegnativi possono venire dal lavoro transdisciplinare, ma ci vogliono dedizione, adattabilità e disponibilità a superare i confini disciplinari.

6.2. Principi di lavoro con piccoli alunni con problemi comportamentali

Poiché i comportamenti al di fuori delle norme sociali possono causare problemi nella comunità e avere un impatto più ampio sull'ambiente sociale, l'istruzione scolastica dovrebbe affrontare anche l'intervento e la prevenzione di questi comportamenti.

Problemi comportamentali specifici che si manifestano negli anni della scuola primaria:

- **instabilità dell'attenzione/deficit di attenzione** - spesso legato all'iperkinetismo - l'alunno è costantemente in movimento, parla ad alta voce, risponde senza essere interrogato, disturba l'atmosfera di apprendimento della classe, causando a volte un'indisciplina generale; questi alunni non sono in grado di concentrare l'attenzione per lunghi periodi di tempo, si annoiano rapidamente e risolvono compiti di qualsiasi tipo in modo impulsivo;
- **pigrizia/tendenza a evitare i compiti** - può avere un substrato organico, quando è caratterizzata da una diminuzione della capacità di studiare a causa di disturbi organici, difetti sensomotori, sovraccarico mentale, ecc. oppure può essere legata al carattere, quando si tratta di una tendenza a non svolgere deliberatamente i compiti scolastici o di altro tipo, come forma di opposizione allo sforzo intellettuale o fisico o a certe situazioni o regole, considerate ingiuste;
- **la menzogna patologica** - ad eccezione dei casi di menzogna per evitare una punizione, spesso riscontrati nei bambini - questo comportamento è tipicamente dannoso e di solito è il risultato di una mancanza di autocontrollo, di povertà emotiva, di uno sviluppo inadeguato della personalità o di una deficienza mentale;

- **negatività** - comprende l'espressione di un atteggiamento apparentemente ingiustificato di rifiuto di eseguire i compiti e di resistenza passiva o attiva alle richieste esterne o interne; questi alunni mostrano apatia, indifferenza, testardaggine, opposizione, ostinazione, distruzione di materiale scolastico o di giocattoli, ecc;
- **aggressività** - si riferisce alla propensione di una persona a mettere in atto comportamenti violenti; questo comportamento può essere rivolto verso se stessi e definito atti auto-aggressivi (ad esempio, strapparsi i capelli, mangiarsi le unghie, ecc.) o verso gli altri e definito atti etero-aggressivi (ad esempio, violenza verbale, aggressione fisica, distruzione di proprietà, ecc.
- **furto** - è caratterizzato dalla sottrazione fraudolenta di oggetti appartenenti a un'altra persona o addirittura alla scuola, siano essi di valore o meno; il furto può avvenire per diversi motivi: per necessità, per addestramento, per istigazione di altri, per mettere alla prova le proprie capacità, come reazione di imitazione o come atto di protesta o ritorsione.
- **sintomi psicosomatici** - spesso a questa età l'ansia e la paura si riflettono in improvvisi disturbi somatici (ad esempio mal di pancia, mal di testa, nausea, ecc.), che vengono trattati con molta incredulità dagli adulti (genitori o insegnanti) anche se possono sembrare molto reali per i bambini.

Tutte le strategie di prevenzione e intervento della devianza scolastica precoce si concentrano sull'eliminazione o sulla riduzione dei fattori di rischio che contribuiscono a formare o ad avviare il comportamento deviante. La promozione di politiche sociali ed educative adatte a contrastare la devianza giovanile è un'altra di queste strategie, in quanto garantisce l'ambiente per lo sviluppo armonioso della personalità in crescita.

La casa, la classe o la società in generale possono essere oggetto di iniziative per fermare e combattere i comportamenti devianti. Le azioni principali da intraprendere per arginare i comportamenti devianti nelle scuole sono le seguenti:

- ✓ evitare il sovraccarico di lavoro, elaborando programmi analitici adeguati all'età e allo stadio di sviluppo intellettuale del bambino;
- ✓ rispettare le vacanze e i periodi di riposo, necessari per il recupero fisico e psicologico del bambino integrato nel sistema educativo;
- ✓ accettare la varietà delle personalità, degli stili e dei ritmi di apprendimento degli alunni e adattare i compiti e le richieste scolastiche alle capacità dei bambini, invece di aspettarsi

che tutti si comportino allo stesso livello e rispondano agli stessi metodi educativi,

- ✓ formare gli insegnanti incoraggiandoli a frequentare corsi e seminari di formazione e ad apprendere nuovi metodi e pratiche di insegnamento;
- ✓ educazione emotiva - i ragazzi devono essere aiutati a comprendere e gestire le proprie emozioni;
- ✓ consulenza per i genitori - la famiglia è il principale ambiente in grado di regolare le emozioni e i comportamenti dei bambini, ma anche le famiglie hanno bisogno di formazione e sostegno per farlo.

Va detto che tutti gli approcci complessi richiedono la collaborazione di esperti provenienti da diversi settori di attività. Pertanto, una componente cruciale dei programmi volti a prevenire e combattere i comportamenti devianti è lo sviluppo di team multidisciplinari.

Inoltre, gli educatori devono ricordare che i ragazzi che hanno già manifestato un comportamento deviante saranno tipicamente etichettati in modo negativo dai loro coetanei e dalla comunità, il che porta all'emarginazione e all'esclusione. Per dare ai bambini con problemi comportamentali l'assistenza necessaria a superare questa fase, è utile creare una rete di sostegno sociale. Queste reti possono svolgere un ruolo cruciale per il successo dei programmi progettati per affrontare i problemi comportamentali. Per evitare ulteriori disadattamenti scolastici e per favorire l'integrazione e il funzionamento scolastico dei bambini, questa rete dovrebbe includere anche gli insegnanti, i genitori e gli esperti.

6.3. Attività pratiche

Qualsiasi domanda che stimoli la riflessione dei bambini può aiutarli a diventare più intelligenti dal punto di vista emotivo.

La tecnica delle frasi incomplete è un modo molto accessibile e semplice per raggiungere diversi obiettivi di sviluppo nel lavoro individuale e di gruppo. Gli alunni devono completare le frasi iniziate dall'insegnante.

Questo approccio può essere applicato a diversi compiti e obiettivi di apprendimento, tra cui la sintesi delle attività, il superamento degli ostacoli, l'espressione delle emozioni e la promozione di dinamiche di gruppo positive. Può essere utilizzato sia nel lavoro di gruppo che in quello individuale, ma se lo utilizzate in un contesto di gruppo, non dimenticate di dare ai partecipanti la

possibilità di fermarsi in qualsiasi momento se l'argomento è troppo impegnativo, ad esempio.

Uno alla volta, gli alunni sono invitati dall'insegnante a completare le frasi fornite. L'insegnante offrirà agli alunni la possibilità di non parlare di un particolare argomento e non insisterà per ricevere un commento se non lo desiderano. Inoltre, l'insegnante non impedirà agli altri alunni di aggiungere qualcosa durante il completamento delle frasi. L'insegnante può suggerire di terminare un'altra frase quando l'argomento precedente ha fatto il suo corso. Il dialogo può assumere il tono di un discorso libero.

Esempi, per categorie di frasi:

- **descrivere i fatti:**
 - Durante il nostro lavoro, il mio compito era...
 - Il mio lavoro era...
 - Durante l'esecuzione dell'attività è successo...
- **descrivere i punti di forza:**
 - A mio parere, l'aspetto meglio realizzato dell'opera è stato...
 - Se dovessi rifare questo lavoro, lo rifarei sicuramente...
 - Ho fatto del mio meglio...
- **descrivendo le aree di miglioramento:**
 - A mio parere, l'aspetto peggiore del lavoro è stato...
 - La cosa che mi è andata peggio...
 - Se dovessi rifare questo lavoro, sicuramente lo farei in modo diverso...

- **raccogliere benefici educativi (questo tipo di frase può essere utilizzata in situazioni di insuccesso e difficoltà):**

- Svolgere questo compito mi ha insegnato...
- Il compito più impegnativo per me è stato... perché...
- L'elemento del progetto che ha rappresentato una sfida per me è stato...
- Questa difficoltà mi ha insegnato...

- **pianificare le loro prossime azioni:**

- Secondo me, la prossima volta farò...
- Il problema che cambierò nel prossimo progetto sarà...
- Se dovessi scegliere una cosa in particolare da cambiare, sarebbe...

- **riassumere e aprirsi sulle emozioni:**

- Infine, vorrei aggiungere che... (questa frase di solito rivela ciò a cui le persone tengono veramente e come si sentono)
- Vorrei ringraziarvi per...
- Il momento più toccante è stato...
- La gioia più grande che mi ha suscitato...
- L'aspetto più motivante del lavoro è stato...

- **costruire buone relazioni nel gruppo:**

- Quello che ancora non sapete di me...
- Mi piace molto il nostro gruppo per...
- Il momento che mi è piaciuto di più nella "vita" del nostro gruppo è stato...
- Vorrei ringraziare il gruppo per...
- Vorrei scusarmi con tutti voi per...
- Affinché tutti i membri del nostro gruppo si sentano meglio, mi impegno a...

AUTOSENSIBILIZZAZIONE



- Concentrarsi sulle emozioni e sul mondo interiore:

1. Come ti senti oggi? Riflessione sul proprio stato d'animo.

L'insegnante fornisce agli alunni le seguenti immagini di gesti e chiede loro di esprimere lo stato d'animo che li accompagna oggi. Pollice in su - è fantastico. Il pollice al centro (parallelo) è così così. Pollice in giù - è brutto.



è grande



quindi



è brutto

2. Dare un nome al proprio stato d'animo

L'insegnante chiede agli alunni di pensarci e di dire:

- che stato d'animo hanno in questo momento (felice, triste, imbarazzato, ecc.),
- se questa emozione è piacevole o spiacevole,
- cosa li ha messi di buon umore.

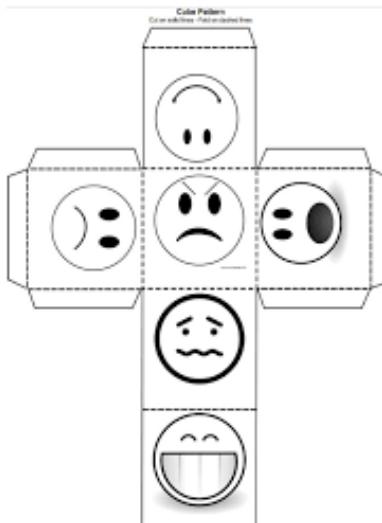
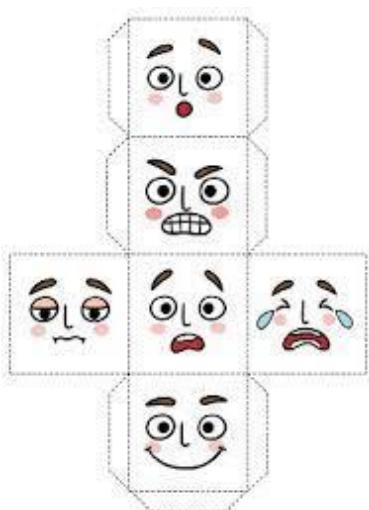
3. Il successo

L'insegnante chiede agli alunni di pensare al successo e di rispondere alle seguenti domande:

- Qual è il vostro successo nella classe di oggi (cosa siete riusciti a fare?).*
- Che cosa ha trovato difficile?*

4. Cubo dei sentimenti

L'insegnante invita gli alunni a sedersi in cerchio. Un alunno lancia un "dato dei sentimenti" (un grande cubo di cartone/plastica con raffigurati/scritti gli stati emotivi su ogni faccia: triste, gioioso, curioso, vergognoso, arrabbiato, calmo) e poi descrive i momenti in cui di solito prova il sentimento "scelto" dal dado. L'alunno successivo lancia il dado e ripete il compito.



5. In quali situazioni vi sentite

L'insegnante chiede agli alunni di pensare e condividere quali situazioni stanno provando: gioia, rabbia, tristezza, delusione, sorpresa, paura, ecc. A seconda dell'età, gli alunni possono disegnare o descrivere la situazione.

● Concentrarsi sul corpo:

6. Mostra le emozioni

L'insegnante chiede agli alunni di esprimere con le espressioni facciali: rabbia, tristezza, gioia, disgusto, vergogna, paura, sorpresa ecc.

7. Cosa provo quando...

L'insegnante fornisce esempi di situazioni diverse in cui gli alunni possono trovarsi, chiedendo loro di presentare le proprie emozioni con espressioni facciali e gesti.

Esempi di situazioni:

- ricevere un regalo;
- perdere il giocattolo preferito;
- i migliori amici che litigano;
- essere soli in una stanza buia.

8. Scatola delle emozioni

L'insegnante invita gli alunni a pescare carte con emozioni specifiche. Il loro compito è quello di assegnare i cartoncini a una casella nera (emozioni spiacevoli) o a una bianca (emozioni piacevoli) e di giustificare la loro decisione.

9. Danza

L'insegnante invita gli alunni a muoversi seguendo la melodia della musica:

- suoni bassi e lenti - che mostrano ad esempio tristezza, rabbia, paura.
- suoni alti e veloci - che mostrano, ad esempio, gioia e soddisfazione.

10. La mia cosa preferita

L'insegnante invita gli alunni a identificare e descrivere un oggetto di valore per loro. Spiegano la sua origine e il tipo di sentimenti associati a questo oggetto. Si può utilizzare la seguente istruzione:

"Ognuno di noi ha qualcosa di particolarmente importante e prezioso. Ci piace usarlo o semplicemente guardarla. Oggi abbiamo l'opportunità di parlare delle cose che sono importanti per voi. L'argomento della breve conversazione di oggi è "La mia cosa preferita". Forse avete alcune cose importanti per voi. Alcune le avete da molto tempo, altre le avete ricevute di recente. Vorrei invitare ciascuno di voi a parlare di qualcosa che è importante per voi e di ciò che vi fa apprezzare. Forse vi è stato regalato da qualcuno che vi piace o che amate o forse avete raccolto dei soldi per acquistarla facendo dei lavori extra a casa. Può trattarsi di qualcosa che vi piace indossare, con cui giocate o lavorate, o semplicemente di un oggetto che sta bene nella vostra stanza. Pensateci un attimo".

Domande per la discussione:

- *Cosa rende speciali certe cose per noi?*
- *Pensate che sia importante avere le nostre cose preferite? Perché? Perché no?*
- *Cosa avete imparato su di voi oggi durante la discussione di gruppo?*

AUTOGESTIONE



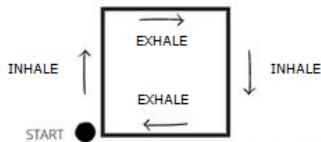
CAPITOLO 6

1. Respiro profondo

L'insegnante dà agli allievi le seguenti istruzioni e chiede loro di inspirare ed espirare profondamente per alcune volte:

"Chiudete gli occhi, fate un respiro profondo e poi lasciate uscire lentamente l'aria. Concentratevi sul movimento del petto e cercate di non pensare ad altro. Se nella vostra testa c'è una corsa di pensieri, riconoscheteli, ma non focalizzatevi su di essi, lasciateli andare, concentrando invece sul respiro".

I can breathe a square



2. Respirazione - sensazioni del corpo

L'insegnante dà agli allievi le seguenti istruzioni e chiede loro di inspirare ed espirare profondamente per alcune volte:

"Iniziare a respirare lentamente. Quando inspirete, contate fino a 6 e poi espirate lentamente, lasciando che la tensione accumulata sfugga all'esterno. Osservate come l'aria entra nel vostro corpo e gli dà la forza di vivere e poi notate come rilasciate all'esterno le tensioni inutili mentre espirate".

3. Tensione muscolare - concentrarsi sulle sensazioni del corpo

L'insegnante avvia un'attività di rilassamento e invita gli allievi a stringere i pugni e poi a scioglierli.

I can clench my fist and then loosen it



4. Abbraccio a farfalla - abbassare la tensione

L'insegnante invita gli alunni a svolgere un'attività di movimento e dà le seguenti istruzioni:

- *Sedetevi, chiudete gli occhi e immaginate un luogo tranquillo e bello. Ad esempio, la riva del mare, la foresta, un prato.*
- *Immaginate di essere lì.*
- *Concentratevi sui suoni che sentite in questo luogo, sugli odori che percepite, su ciò che sentite sotto i vostri piedi o sotto le vostre dita.*
- *Incrociate le braccia sul petto e toccate le braccia con le mani. Abbracciatevi. Immaginatevi*

sempre in questo luogo di pace e bellezza. Cosa sentite? Cosa sentite?

5. Ritmo cardiaco

L'insegnante chiede agli alunni di svolgere la seguente attività:

- *Mettete la mano destra sul cuore e concentratevi sul suo battito.*
- *Pensate al fatto che in questo momento sta pompando il sangue a tutte le cellule del vostro corpo per permettervi di fare molte cose diverse.*
- *Cercate di concentrare tutta la vostra attenzione sulle sensazioni del vostro corpo.*

6. Albero - rilassamento muscolare

L'insegnante chiede agli alunni di svolgere la seguente attività:

- *Siate come un albero. State in piedi e chiudete gli occhi.*
- *Immaginate di essere un albero possente che cresce dal terreno.*
- *Lasciate che le mani pendano liberamente. Immaginate che siano rami che si muovono in un leggero vento. Ma ricordate che il tronco dell'albero è solido e resistente al vento.*
- *Concentratevi sulle sensazioni del vostro corpo.*
- *Aprite gli occhi, guardatevi lentamente intorno, siete di nuovo voi stessi.*

7. Conto alla rovescia

L'insegnante chiede agli alunni di contare all'indietro da 10 a 0 (per gestire l'intensità delle emozioni).

I can count backwards

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1,0

8. Colori ambientali

L'insegnante chiede agli alunni di cercare oggetti di colore diverso nella stanza.

I can look for colors in the environment



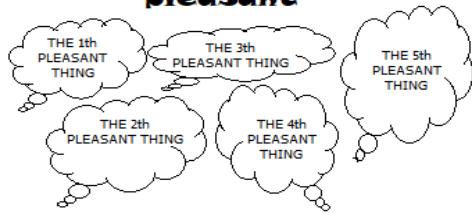
I'LL FIND SOMETHING:
BLUE, PURPLE, YELLOW, GREEN, RED, BLACK

I'LL FIND SOMETHING _____

9. Pensare a qualcosa di piacevole

L'insegnante chiede agli alunni di creare un elenco con le cose che gli piacciono. L'insegnante li incoraggia a trovarne il maggior numero possibile.

I can think of something pleasant

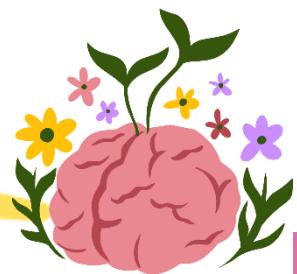


10. Suoni

L'insegnante inizia un esercizio con un gong (se non è disponibile un gong, si può usare una corda di chitarra o gli utensili da cucina più sonori o due coperchi di metallo). L'insegnante colpisce il gong. I bambini ascoltano attentamente la vibrazione del suono. Quando non si sente nulla, alzano la mano. Rimangono in silenzio per un altro minuto e ascoltano attentamente tutti gli altri suoni che si presentano. Infine, a turno, parlano di ogni suono che hanno notato durante quel minuto.



CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



CAPITOLO 6

PARTE 2

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

1. Conduttore

L'insegnante chiede a un alunno di uscire dalla stanza (o di voltare le spalle ai compagni) e ne sceglie un altro come direttore d'orchestra, che mostrerà come suonare vari strumenti. Gli altri alunni hanno il compito di imitare il conduttore, che di tanto in tanto cambia lo strumento mostrato. Il compito dell'alunno che è stato mandato fuori è quello di osservare attentamente il gruppo e indovinare chi è il direttore d'orchestra del gruppo.

2. Chi ha cambiato posto?

L'insegnante invita gli alunni a guardare chi è seduto dove. Un alunno esce dalla stanza (o volta le spalle agli altri). L'insegnante indica le persone che si cambiano nel modo più silenzioso possibile. Il compito consiste nell'indovinare quali alunni si sono scambiati di posto.

3. Chi è come me?

L'insegnante chiede agli alunni di ricordare chi dà le loro stesse risposte. L'insegnante dà il comando "per far alzare quelle persone che...": hanno fratelli maggiori, amano la pizza, hanno un gatto, hanno gli occhi verdi, amano gli spinaci, hanno un telefono a scuola, preferiscono i giochi da tavolo a quelli al computer, giocano a basket, sanno nuotare ecc.

Alla fine del gioco, l'insegnante sceglie gli alunni che devono indicare le persone della classe che hanno dato la stessa risposta.

4. Naso a lampada

L'insegnante chiede agli alunni di guardarla e di ascoltare i comandi. L'insegnante darà istruzioni sia verbali (dicendo: "naso" o "lampada") sia non verbali (indicando il proprio naso o il soffitto). Il compito degli alunni è quello di reagire in modo appropriato alle parole, puntando il dito su ciò che l'insegnante dice. Al comando "naso", indicano il loro naso. Al comando "lampada", indicano il soffitto. È importante che i partecipanti guardino costantemente l'insegnante. Il conduttore può indicare lo stesso luogo del comando pronunciato o uno diverso. Chi sbaglia esce dal gioco o prende il comando del gioco.

5. Stop-go, su-giù che cambiano significato

L'insegnante invita gli alunni a girare intorno alla stanza. L'insegnante dà dei comandi e gli alunni devono reagire in modo appropriato. Le fasi dell'esercizio sono quattro:

- fase I - il comando "stop" significa stop e il comando "vai" significa vai;
- fase II - inversione dei significati: il comando "stop" significa andare e il comando "vai" significa fermarsi;
- fase III - ai significati invertiti delle parole "vai" e "fermati" introduciamo i comandi "su" - gli alunni devono saltare o alzare le mani in alto, e "giù" - gli alunni devono piegare le ginocchia o accovacciarsi;
- fase IV - tutti i comandi hanno significato invertito.

6. Specchio

L'insegnante invita gli alunni a lavorare a coppie. Un alunno sarà uno specchio e l'altro sarà colui che si guarda in questo specchio vivente. La persona che si guarda allo specchio richiama alla mente un'emozione (ma non la dice ad alta voce) e chiede allo specchio: "Specchio, dimmi, qual è la mia emozione?". Lo specchio cerca di indovinare le emozioni dell'altro e di mostrarle con gesti, espressioni facciali o, in caso di difficoltà, di descriverle a parole. Quando la persona che si guarda allo specchio si sente compresa, le pupille cambiano posto.

7. Senti il mio ritmo

Questa attività è mirata a sviluppare la capacità di concentrarsi sull'altra persona, a migliorare la risonanza con lo stato emotivo del partner e a sviluppare l'espressione motoria.

Materiale necessario: registrazione di musica classica, apparecchiatura di riproduzione.

L'insegnante invita gli alunni a lavorare a coppie e a mettersi l'uno di fronte all'altro. L'insegnante accende la musica. Una persona farà dei movimenti liberi a ritmo di musica e l'altra cercherà di imitare i movimenti del compagno come in un'immagine speculare. Dopo un po', i partecipanti si scambiano i ruoli. Il gioco può essere ripetuto cambiando la composizione delle coppie.

Dopo l'attività, gli alunni saranno invitati a condividere le loro riflessioni:

- Quali associazioni ed emozioni sono state evocate in loro dalla musica? I partner della coppia hanno provato sentimenti simili?
- Come si sono sentiti nel ruolo di "specchio", se è stato difficile per loro adattare i movimenti al modo di esprimersi del partner?
- Hanno notato cambiamenti nella loro capacità di adattarsi al ritmo del partner durante la durata dell'esercizio?

8. Cosa prova?

L'insegnante mostra agli alunni alcune immagini con diversi personaggi e diverse emozioni. Gli alunni nominano le emozioni dei personaggi raffigurati nelle immagini e spiegano cosa potrebbe essere successo prima (cosa ha causato la situazione) e se l'emozione è piacevole o spiacevole.

Per un livello di complessità più elevato, l'insegnante può chiedere agli alunni di pensare a ciò che dovrebbe accadere per la persona o le persone nell'immagine affinché si sentano diverse.

Per un livello di complessità inferiore, l'insegnante può scaricare rappresentazioni grafiche di diverse emozioni, in modo che i bambini possano confrontarle con le espressioni dei personaggi e scegliere quella appropriata.

9. Autografo di King Kong

L'insegnante divide i partecipanti in gruppi (massimo 8 persone). Ogni gruppo deve proporre una persona/un personaggio di cui vorrebbe ottenere l'autografo: King Kong, Johnny Depp, ecc. Ogni gruppo sceglie tre persone che saranno bendate: due di loro tengono un grande foglio di carta in verticale e la terza persona in piedi di fronte a loro tiene il pennarello immobile. Il resto del gruppo deve impartire abilmente dei comandi (su, giù, destra, sinistra ecc.) alle persone che tengono il foglio, in modo da creare una firma. Vince il gruppo che lo fa più velocemente o in modo più simpatico.

Materiale necessario: fogli di carta A3 o più grandi (uno per ogni gruppo), pennarelli, bende.

10. Disegnami qualcosa

L'insegnante invita gli alunni a indossare gli occhi bendati mentre disegnano un oggetto dato dall'insegnante. Tuttavia, la cosa importante è che le istruzioni siano scritte in un modo specifico: un ordine casuale dei componenti. Per esempio, le istruzioni per disegnare un cavallo possono essere:

- disegnare la gamba anteriore sinistra,
- disegnare la testa,

- disegnare una coda.

Dopo aver disegnato, i partecipanti condivideranno le loro opere con il gruppo.

Una modifica interessante di questa attività può essere quella di dividere il gruppo in coppie e metterle schiena contro schiena: una persona dà le istruzioni e l'altra disegna. Gli effetti saranno simili. In questo modo, l'insegnante potrà osservare la comunicazione mentre i ragazzi eseguono l'esercizio e discuterne ulteriormente con loro alla fine dell'attività.

11. Cambiare la prospettiva

L'insegnante assegna agli alunni un compito per osservare le cose che li circondano. Se i bambini sono riluttanti a partecipare a questa attività e non sanno come comportarsi, si può dare loro un compito semplice: ad esempio, possono contare quante finestre ci sono nella stanza o quante persone hanno i capelli castani. Al segnale dell'insegnante - ad esempio un battito di mani - gli alunni cambiano prospettiva: si accovacciano, si sdraianno sulla schiena e guardano in alto, si chinano in avanti e guardano tra le gambe, salgono su una sedia e guardano tutto dall'alto in basso, coprono un occhio, coprono un orecchio ecc.

Nella fase successiva di questo esercizio, l'insegnante divide gli alunni in due gruppi. I gruppi, assumendo prospettive diverse, si osservano a vicenda; ad esempio, il primo gruppo di bambini sta in piedi sulle sedie, mentre il secondo si accovaccia sotto.

L'insegnante può quindi porre le seguenti domande e aiutare i bambini a trarre conclusioni dalle loro osservazioni (inoltre, l'insegnante dovrebbe aiutare a implementare le idee dei bambini insieme):

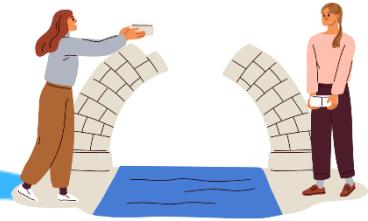
- *Quali altre prospettive vi piacerebbe provare per guardare ciò che vi circonda?*
- *Cosa si può vedere da una prospettiva diversa?*
- *Cosa avete potuto osservare durante il gioco?*
- *Quali nuove esperienze avete fatto in questo gioco?*
- *Vi siete sentiti diversi dal solito?*
- *Come vi siete sentiti quando avete guardato gli altri o quando siete stati guardati?*

12. Presentate il vostro vicino

L'insegnante invita gli alunni a sedersi o a stare in piedi in cerchio; essi contano fino a 2 alternativamente. Gli alunni con il numero 1 ruotano a sinistra, mentre quelli con il numero 2 ruotano a destra. Poi, a coppie, parleranno tra loro di sé per qualche minuto. Dopo qualche minuto, ognuno presenta la persona con cui stava parlando.

Il gioco può essere utilizzato anche in un gruppo che si conosce bene. In questo caso, si può saltare la conversazione a coppie e ognuno presenta il proprio compagno come meglio crede. La presentazione può essere diversificata con istruzioni aggiuntive per gli alunni: ad esempio, presentare i lati positivi della persona di cui si parla, parlare dell'esperienza comune più interessante, ecc.

GESTIONE DELLE RELAZIONI



CAPITOLO 6

1. Vaso di buone azioni

L'insegnante invita ogni alunno a pescare da un barattolo un foglio con un'idea per compiacere o fare una cosa buona per un'altra persona. Il compito è quello di mettere in pratica questa idea entro un tempo specifico, concordato con l'insegnante (ad esempio, un giorno, due giorni, fino alla lezione successiva, ecc.)

2. Saluti in modi diversi

L'insegnante stabilisce un saluto diverso per ogni giorno della settimana e gli alunni lo praticano:

- Lunedì - uno sguardo negli occhi (in silenzio)
- Martedì - un cenno (in silenzio)
- Mercoledì - ammiccamento
- Giovedì - un arco o una parola in un'altra lingua
- Venerdì - batti il cinque

3. Punti di contatto

L'insegnante invita gli alunni a muoversi liberamente nella stanza mentre la musica suona o mentre l'insegnante batte il ritmo. Nel momento in cui la musica si ferma, l'insegnante o un altro leader designato dà il comando: ad esempio, 3 persone, 5 punti di contatto.

Il primo numero indica sempre la dimensione del gruppo in cui gli alunni devono raggrupparsi. Il secondo numero indica quanti punti di contatto deve avere il gruppo nel suo complesso con il terreno. Per esempio, se un gruppo di 3 persone deve avere 5 punti di contatto, una persona del gruppo può stare in piedi su una gamba sola e gli altri su entrambe le gambe.

I punti di contatto possono essere: piedi, ginocchia, gomiti, mani, dita - ciascuno separatamente, ecc.

Dopo aver verificato la correttezza del compito eseguito, gli alunni ricominciano a muoversi nella stanza a ritmo di musica. L'animatore designato deve indicare ogni volta un comando diverso e deve puntare a gruppi sempre più numerosi.

4. Coniglietti

L'insegnante invita gli alunni a sedersi in cerchio. A partire dall'insegnante, il gruppo conta fino all'ultimo membro del gruppo. Ognuno deve ricordare il proprio numero. L'insegnante inizia il gioco: porta le mani alla testa e le agita, imitando il movimento delle orecchie del coniglio. Gli alunni seduti accanto all'insegnante, a destra e a sinistra, imiteranno lo stesso movimento dell'orecchio agitato con una mano, quella più vicina all'insegnante.

L'insegnante inizia e dice: "Il coniglietto numero 1 saluta il coniglietto numero 5". Quando viene chiamato, il coniglietto numero 5 agita le orecchie e dice: "Coniglietto numero 5 qui. Grazie per i saluti al coniglietto numero 1 e saluti al coniglietto numero...". Il gruppo deve rimanere vigile e attento per reagire e agitare un solo orecchio quando viene chiamato il numero del vicino immediato: per esempio, se viene chiamato il coniglietto numero 5, lui/lei imiterà il movimento delle orecchie con due mani, mentre i coniglietti con i numeri 4 e 6 imiteranno l'agitazione delle orecchie con la mano più vicina al coniglietto numero 5.

5. Tunnel

L'insegnante invita gli alunni a mettersi in piedi a coppie una di fronte all'altra, in una lunga fila. I compagni delle coppie tengono le mani leggermente sollevate, in modo da formare un tunnel tra le coppie. Una persona deve rimanere senza coppia e deve entrare in un lato del tunnel correndo verso l'estremità opposta. Prima di raggiungere la fine, questa persona deve afferrare la mano di un'altra e rompere la coppia, trascinandola nel tunnel; quando raggiungerà la fine del tunnel, si allineerà vicino alle altre coppie. Il partner rimanente deve quindi correre all'esterno ed entrare nel tunnel afferrando la mano di un'altra persona e ripetendo le azioni. Più l'attività è vigile, più i partecipanti devono essere concentrati.

6. A cosa sto pensando?

L'insegnante invita uno degli alunni a scegliere (senza dirlo a voce alta) un oggetto dalla stanza (ad esempio un quaderno) e a dire: "Il mio oggetto inizia con la lettera Z". Gli altri devono indovinare l'oggetto. Se non indovinano entro 1-2 minuti, l'allievo rivela la seconda lettera. Dopo che il gruppo ha indovinato l'oggetto, un altro allievo sceglierà il prossimo oggetto da indovinare.

7. Indovina la fronte: chi/cosa sono?

L'insegnante fornisce a ogni alunno un foglio di carta con il nome di una persona famosa, di un personaggio o anche di un oggetto. Gli alunni non possono leggere questi foglietti! Ogni giocatore deve attaccare il biglietto sulla fronte. Ponendo domande la cui risposta è "sì" o "no" al resto dei partecipanti, gli alunni devono indovinare chi/cosa sono (ad esempio: "Sono una donna?", "Sono fatto di legno?" ecc.).

Si possono preparare in anticipo dei cartoncini o dei bigliettini con personaggi/oggetti, oppure ogni partecipante ne scrive uno su un foglietto e poi lo consegna alla persona seduta alla sua destra, oppure si possono mescolare tutti i bigliettini in una scatola e ogni alunno ne estrae uno.

Materiali: cartoncini, nastro adesivo, penne.

8. Motto

L'insegnante chiede agli alunni di lavorare a coppie. Il loro compito è quello di trovare uno slogan o un motto che li descriva al meglio. Poi le coppie vengono unite in gruppi di 4, mentre devono trovare un punto in comune tra i motti precedenti e trovarne uno nuovo che descriva al meglio il loro gruppo. Poi i gruppi di 4 alunni vengono uniti in gruppi di 8 e così via. L'attività continua allo stesso modo finché tutti i piccoli gruppi non si sono uniti in un unico grande gruppo.

Il gioco può essere utilizzato sia come riscaldamento per le attività creative sia come attività mirata a trovare valori comuni tra i membri del gruppo. In quest'ultimo caso, l'insegnante può osservare il modo in cui gli alunni parlano delle loro idee, la loro volontà di raggiungere il consenso o la loro riluttanza a lasciar perdere la propria idea e può sottolineare alcuni aspetti per migliorare le dinamiche di gruppo alla fine dell'esercizio (ad esempio, la necessità di tolleranza e flessibilità quando si lavora in gruppo, la necessità di ascoltare e rispettare le opinioni degli altri, ecc.)

Un'altra variante di questo esercizio consiste nell'utilizzare le immagini come punto di partenza: ogni alunno sceglierà da una pila un'immagine che lo definisce meglio, poi a coppie e in piccoli gruppi i partecipanti dovranno trovare elementi comuni nelle loro immagini, finché, nell'ultima fase, dovranno trovare un titolo o una definizione del gruppo riunendo tutti gli elementi comuni che hanno trovato lungo il percorso.

9. Cosa si può fare?

Utilizzando il principio del "brainstorming", l'insegnante chiede agli alunni (individualmente o in piccoli gruppi) di proporre e scrivere il maggior numero di usi per un oggetto specifico (ad esempio, un libro, una matita, una gomma, una palla, lattine vuote di cibo, un pianoforte, ecc. - può essere scelto qualsiasi oggetto) che riescono a trovare in un tempo limitato (ad esempio, 5-7 minuti).

L'insegnante deve incoraggiarli a pensare fuori dagli schemi e a trovare anche usi insoliti.

L'obiettivo principale dell'esercizio è stimolare la creatività e il pensiero divergente.

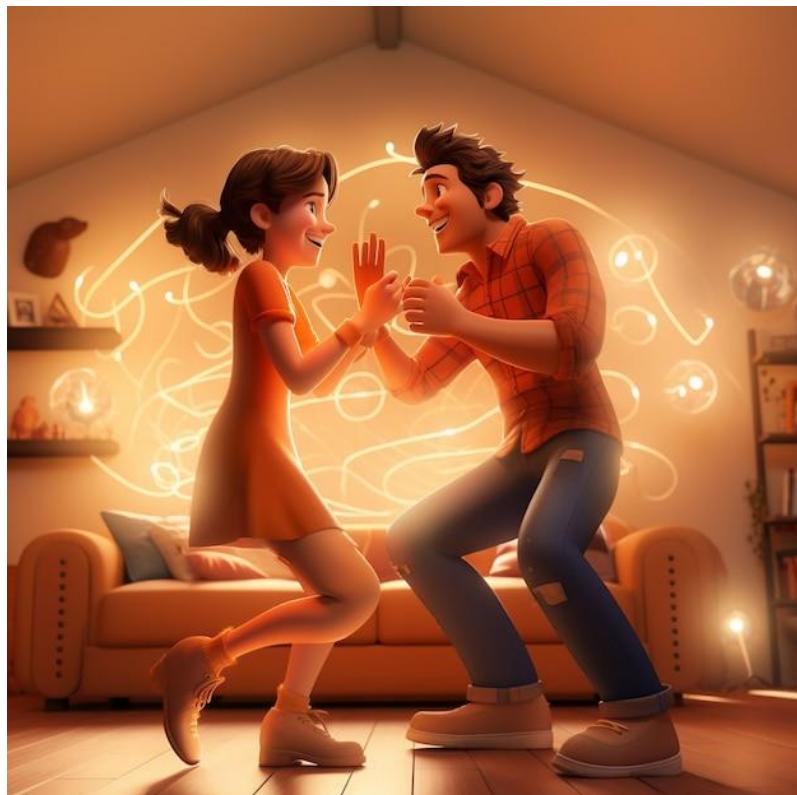
10. E se?

L'insegnante chiede agli alunni di analizzare, individualmente o in piccoli gruppi, le conseguenze di/ciò che accadrebbe se si verificasse una situazione straordinaria, che di solito è l'opposto di ciò che è reale nella vita di tutti i giorni. L'insegnante deve incoraggiarli a trovare il maggior numero possibile di conseguenze e a non scartare le idee insolite. Poi, i ragazzi sono invitati a condividere le loro idee con il gruppo.

Esempi di situazioni straordinarie:

- se le scarpe non fossero ancora state inventate;
- se l'umanità non avesse bisogno di sedersi;
- se le invenzioni fossero vietate;
- se la scuola dell'obbligo fosse abolita;
- se l'aspettativa di vita umana fosse raddoppiata.

L'obiettivo principale dell'esercizio è stimolare la creatività, il pensiero divergente e la flessibilità.



www.freepik.com

Linee guida per gli specialisti per il lavoro individuale

7.1. Principi di intervento su piccoli alunni con problemi comportamentali

Al giorno d'oggi, gli specialisti sono più spesso invitati ad affrontare i problemi comportamentali degli alunni della scuola primaria, perché c'è un problema di sicurezza:

- ⦿ una maggiore frequenza di disadattamento in famiglia e a scuola;
- ⦿ un aumento allarmante dell'incidenza dei casi di bullismo tra gli alunni della scuola primaria;
- ⦿ una serie di conseguenze personali e sociali del comportamento deviante sia per l'alunno che lo dimostra, sia per la comunità in cui vive (ad esempio, consumo di droghe, reati legali, un ambiente non sicuro e aggressivo).

Il lavoro degli specialisti in materia di problemi comportamentali si articola in due *direzioni* distinte:

- a) prevenzione dei comportamenti devianti;
- b) rimedio ai comportamenti problematici.

Per garantire l'efficacia dei *programmi* psicosociali *per la prevenzione e la cura dei comportamenti devianti*, gli specialisti devono attenersi a una serie di *principi*:

- ✓ le azioni di prevenzione e intervento devono essere integrate in una struttura specifica e ben definita, adattata alle caratteristiche psicologiche e culturali del gruppo target;
- ✓ l'attuazione del programma dovrebbe essere condotta da un'équipe multidisciplinare (ad esempio, psicologo, consulente scolastico, assistente sociale, insegnante, membri della famiglia, ecc.);
- ✓ i processi di intervento devono avere una continuità nel tempo, garantita dall'impegno a lungo termine della famiglia e della scuola;
- ✓ Qualunque sia l'approccio scelto per affrontare i comportamenti devianti, sia i beneficiari che tutte le parti coinvolte nel processo devono essere informati su benefici, costi e rischi dell'intervento.

A livello individuale, va notato che il successo dell'intervento dipende in larga misura dalla buona relazione terapeutica instaurata con

l'allievo e dal modo in cui lo specialista interagisce con il bambino. Il bambino deve potersi fidare dell'esperto designato ad aiutarlo - il più delle volte l'opinione del bambino non è rilevante, perché i genitori o gli insegnanti decidono per lui e assegnano o scelgono, secondo i propri criteri, l'esperto ritenuto più competente per offrire aiuto. In alcuni casi, lo specialista diventa automaticamente una persona di fiducia se gode della fiducia della famiglia o degli insegnanti del bambino, perché i bambini piccoli tendono a fare più affidamento sulla famiglia o su altri adulti che decidono per loro. Tuttavia, questo non è sempre il caso dei bambini che dimostrano un comportamento deviante, che il più delle volte hanno problemi di fiducia nelle loro relazioni familiari e, quindi, tendono a essere più sospettosi, più riluttanti e più ritirati o addirittura non collaborativi nelle nuove relazioni. Pertanto, ciò che si richiede a uno specialista è di fare uno sforzo supplementare per conquistare la fiducia di questi bambini e di attenersi a determinati *principi di interazione*:

- **riservatezza e richiesta di autorizzazione a condividere i contenuti** - mantenere la privacy delle informazioni ottenute dall'allievo non è solo una regola morale, ma anche legale; tuttavia, nel caso dei bambini più piccoli, che dipendono dal sostegno del loro ambiente sociale per svilupparsi e cambiare, le discussioni durante le sessioni spesso rivelano cose che devono essere condivise con i genitori o gli insegnanti (ad es. in questi casi, lo specialista deve informare il bambino che questi pensieri ed emozioni intimi devono essere condivisi affinché si senta compreso dagli altri e l'alunno può essere incoraggiato a condividerli alle sue condizioni o può essere supportato dallo specialista che dà voce a tali contenuti, ma solo con il suo permesso precedentemente ottenuto);
- **atteggiamento di accettazione** - non importa quanto sia giovane o quale problema comportamentale lo abbia consigliato per l'intervento, l'allievo non vuole creare difficoltà a se stesso o agli altri, è solo che non è riuscito a trovare una strategia migliore per adattarsi alle proprie emozioni e al proprio contesto; pertanto, lo specialista deve evitare stigmatizzazioni e svalutazioni supplementari e mostrare gentilezza, rispetto, onestà e accettazione; si prega di notare che l'atteggiamento di accettazione è verso la persona e non verso i comportamenti dell'allievo;
- **non aspettarsi risposte dirette e non affidarsi alla sola conversazione** - i bambini a questa età non sono in grado di dare risposte dirette a domande che si riferiscono a ciò che

CAPITOLO 7

sentono o pensano, quindi la capacità dell'esperto di entrare in empatia, di "leggere tra le righe" e di cogliere spunti dai comportamenti simbolici è assolutamente necessaria in questo tipo di lavoro; utilizzare mezzi artistici, la terapia del gioco, storie metaforiche o immagini sia nella fase di valutazione che in quella di intervento, per dare un senso a ciò che il bambino sente e pensa e per innescare il cambiamento a cui si mira;

- ***offrire nuove prospettive, non lezioni ed etichette*** - quando arriva nelle mani di uno specialista, il bambino sa già di essere "diverso" nel modo più negativo possibile, è già consapevole che il suo comportamento non è corretto, ma non sa come cambiarlo e come orientare le sue azioni in una direzione diversa; si noti che il comportamento deviante è solo l'unico modo che il bambino è riuscito a trovare per far fronte al suo contesto interno ed esterno; da questo punto di vista, ciò che si richiede a un esperto è di aprire la porta a nuovi modi di fare le cose, a nuovi mezzi di espressione, a metodi più sani e funzionali per riempire il vuoto interiore;
- ***ridefinire il problema in modo da risolverlo*** - il bambino disadattato si sente un problema, perché tutti gli altri lo vedono come tale (in casa, in classe, al parco giochi, ecc.), ma uno specialista dovrebbe essere in grado di riformulare il problema e di fissare obiettivi di intervento raggiungibili e realistici, aiutando così l'alunno a non sentirsi colpevole e impotente e guidandolo verso la funzionalità e il potenziamento;
- ***consapevolezza dei propri limiti*** - lo specialista deve essere consapevole delle proprie competenze e capacità e sollecitare il supporto dell'équipe multidisciplinare o cedere i casi in cui la complessità dell'intervento supera le sue capacità; non possiamo sapere tutto, non c'è da vergognarsene, ma dobbiamo anche avere in mente il miglior interesse del bambino.

Le misure che possono essere adottate dagli specialisti per prevenire e contrastare i comportamenti devianti in giovane età possono essere rivolte all'ambiente familiare o alla comunità, rappresentata principalmente dall'ambiente scolastico.

Le misure più importanti da adottare all'interno dell'ambiente familiare per prevenire e ridurre il comportamento deviante dei bambini sono:

- incoraggiare i genitori e i membri della famiglia a trascorrere il più possibile tempo di qualità insieme, poiché i legami familiari forti offrono la sicurezza emotiva di cui un

bambino ha disperatamente bisogno per sentire e agire in modo equilibrato e sano;

- fornire opportunità di sviluppo intellettuale - stimolare, supervisionare e controllare lo sviluppo intellettuale dell'individuo;
- fornire opportunità di sviluppo emotivo - mantenere un ambiente stabile caratterizzato da affetto, comprensione e protezione, ma anche offrire formazione e stimoli per l'introspezione emotiva e lo sviluppo di abilità sociali;
- evitare atteggiamenti estremi - l'iperautorità o l'iperprotezione dell'alunno sono entrambe altamente dannose per lo sviluppo del bambino;
- creazione di nuove opportunità di esplorazione e interazione - sostenere l'autonomia del bambino incoraggiandolo a praticare sport, a prendere l'iniziativa nel parco giochi, a incontrare nuovi potenziali amici;
- l'educazione attraverso l'esempio personale - incoraggiando i genitori a fornire modelli di ruolo adattivi e socialmente desiderabili per i loro figli;
- educare e preparare i genitori ai compiti associati a questo ruolo - le sessioni di parenting o di psicoterapia familiare sono spesso un buon percorso per riposizionare le relazioni nella famiglia e assicurare una maggiore funzionalità dell'intero sistema affinché possa sostenere un migliore adattamento psicologico e sociale del bambino.

Le misure generali più rappresentative che si raccomanda di adottare all'interno della comunità per prevenire e combattere i comportamenti devianti degli alunni della scuola primaria sono per lo più incentrate sulla formazione di atteggiamenti personali e sociali sani. Possono riferirsi a:

- promozione di un'alimentazione razionale ed equilibrata;
- alleviare le tensioni intrapsichiche attraverso le attività sportive;
- garantire condizioni igieniche e sanitarie ottimali;
- stimolare e ottimizzare relazioni interpersonali sane, concentrandosi sul miglioramento della comunicazione;
- sostenere l'esplorazione e lo sviluppo continuo dei talenti e delle capacità del bambino;
- adattarsi alle esigenze dei bambini invece di pretendere che si adattino al mondo degli adulti.

Queste misure si rivelano più efficaci se sono congiunte e applicate per periodi di tempo più lunghi, anche dopo la remissione del

CAPITOLO 7

50

comportamento, in modo da evitare che i problemi comportamentali si ripresentino a distanza di tempo. In questo contesto, è necessario assicurare la supervisione del bambino dalle prime fasi di identificazione del comportamento deviante fino al suo completo recupero e reinserimento sociale.

www.freepik.com



7.2. Sessioni

Sessione introduttiva

SESSIONE INDIVIDUALE 1

Titolo/argomento:

- Stabilire una relazione terapeutica

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- conoscere il campo di attività dello specialista e come può essergli utile;
- sentirsi compresi, sicuri e importanti;
- essere in grado di riflettere sul proprio comportamento;
- diventare più fiducioso che l'aiuto che riceve sia autentico.

Preparazione:

- Lo spazio della seduta individuale deve essere amichevole e privato.
- Lo specialista inviterà il bambino a mettersi comodo e a esplorare lo spazio.
- Lo specialista descriverà il suo campo di attività e spiegherà in che modo l'alunno potrà beneficiare delle sessioni individuali.
- Lo scopo di questa sessione è quello di conoscersi e stabilire un rapporto di fiducia.

Risorse:

- una storia terapeutica sull'utilità di ricevere una guida quando se ne ha bisogno;
- carta da lettere e strumenti per prendere appunti.

Attività principale:

- Lo specialista inizierà la sessione chiedendo all'allievo se qualcosa dello spazio ha attirato la sua attenzione e se desidera esprimere un'opinione o porre una domanda al riguardo. Le risposte dello specialista devono essere sincere e incoraggianti. Se l'allievo si rifiuta di scegliere un oggetto, lo specialista può proporgli di condividere alcune cose interessanti o di rispondere a domande su di sé.
- Lo specialista esplorerà quindi gli hobby e la personalità del bambino attraverso una serie di domande, cercando di mantenere un parallelo tra l'oggetto che ha catturato l'attenzione dell'alunno e i suoi interessi, tratti, desideri ecc. (ad esempio, se il bambino ha scelto di parlare di un giocattolo o di un gioco, lo specialista potrebbe chiedere: *Ti piace giocare? Qual è il tuo giocattolo preferito?* Se l'alunno sceglie di parlare di un oggetto personale o di una foto, lo specialista può cogliere l'occasione per condividere alcune cose su di sé: *Ho ricevuto questo da.../ La persona nella foto è mia cara... Hai ricevuto un regalo che ti è prezioso?/ Hai una persona che ti è particolarmente cara?*)
- È molto importante ascoltare ciò che l'alunno ha da dire su qualsiasi cosa e rispondere alle sue domande o paure in modo onesto e rassicurante.
- Verso la fine della sessione, lo specialista introdurrà una storia terapeutica sull'importanza della guida quando si ha bisogno e chiederà all'allievo di scrivere/condividere ciò che gli passa per la testa mentre la ascolta. Il significato della storia non deve essere discusso in questo momento.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'allievo può portare con sé gli appunti presi durante l'ascolto della storia metaforica.
- In base ai risultati di questa sessione, lo specialista offrirà una delle due opzioni: (a) fino al prossimo incontro, il bambino dovrà creare un poster (un disegno, un collage o anche una rappresentazione digitale, se adatta) con le sue impressioni su questo primo incontro e includere alcuni desideri relativi al prossimo incontro oppure (b) il bambino sarà sfidato in modo giocoso a non pensare assolutamente alla storia che ha sentito durante la sessione

(prescrizione paradossale).



www.freepik.com

AUTOSENSIBILIZZAZIONE



SESSIONE INDIVIDUALE 2

Titolo/argomento:

- "Il mondo delle emozioni": la tavolozza delle emozioni umane

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- esplorare il mondo delle emozioni;
- sviluppare la capacità di identificare le emozioni;
- imparare a conoscere le situazioni in cui si prova più spesso una determinata emozione.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* L'esperto adatta le domande al bambino e può chiedere di parlare di emozioni diverse.

Risorse:

- foglio di lavoro "Il mondo delle emozioni" (vedi allegato a pagina 56);
- carta per scrivere/disegnare, penne da colorare/ pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista presenta al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno.
- L'attività inizia con il foglio di lavoro "Il mondo delle emozioni". Il bambino è invitato a disegnare/scrivere (da solo o con l'aiuto dell'educatore) un'emozione diversa che conosce su ogni pianeta. Gli esperti offriranno supporto elencando altre emozioni a cui il bambino non ha pensato, ma devono assicurarsi che il bambino conosca e comprenda ogni emozione. Ad ogni emozione/ pianeta possono essere associati colori diversi.
- Dopo aver completato il foglio di lavoro, l'esperto riassume il compito: *Le emozioni che proviamo sono molte. Alcune sono più grandi di altre, mentre altre sono piuttosto piccole, proprio come i pianeti, ognuno diverso dall'altro, ma tutti hanno il loro posto nel cosmo, proprio come ogni emozione ha un posto nella nostra vita.*
- L'esperto chiede al bambino di segnare con un cerchio sui fogli di lavoro i pianeti corrispondenti alle emozioni che prova più spesso. In base alle emozioni segnate dal bambino, l'esperto condurrà il resto dell'attività.
- Lo specialista sceglie una delle emozioni cerchiare dal bambino e gli chiede di disegnarla su un foglio bianco. Poi, accanto al disegno dell'emozione, il bambino deve disegnare/scrivere (da solo o con l'aiuto dell'esperto) la situazione/comportamento che scatena l'emozione. Se necessario, l'esperto aiuta il bambino a trovare queste situazioni ponendo domande guida: *Ti senti arrabbiato quando le persone non sono gentili con te? Hai paura del buio? Ti piace giocare con i tuoi amici?* Queste domande mirano a trovare insieme al bambino il maggior numero possibile di situazioni, in modo da identificare un fattore scatenante comune per ogni emozione.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto della sessione. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa ti ha incuriosito particolarmente?*

CAPITOLO 7

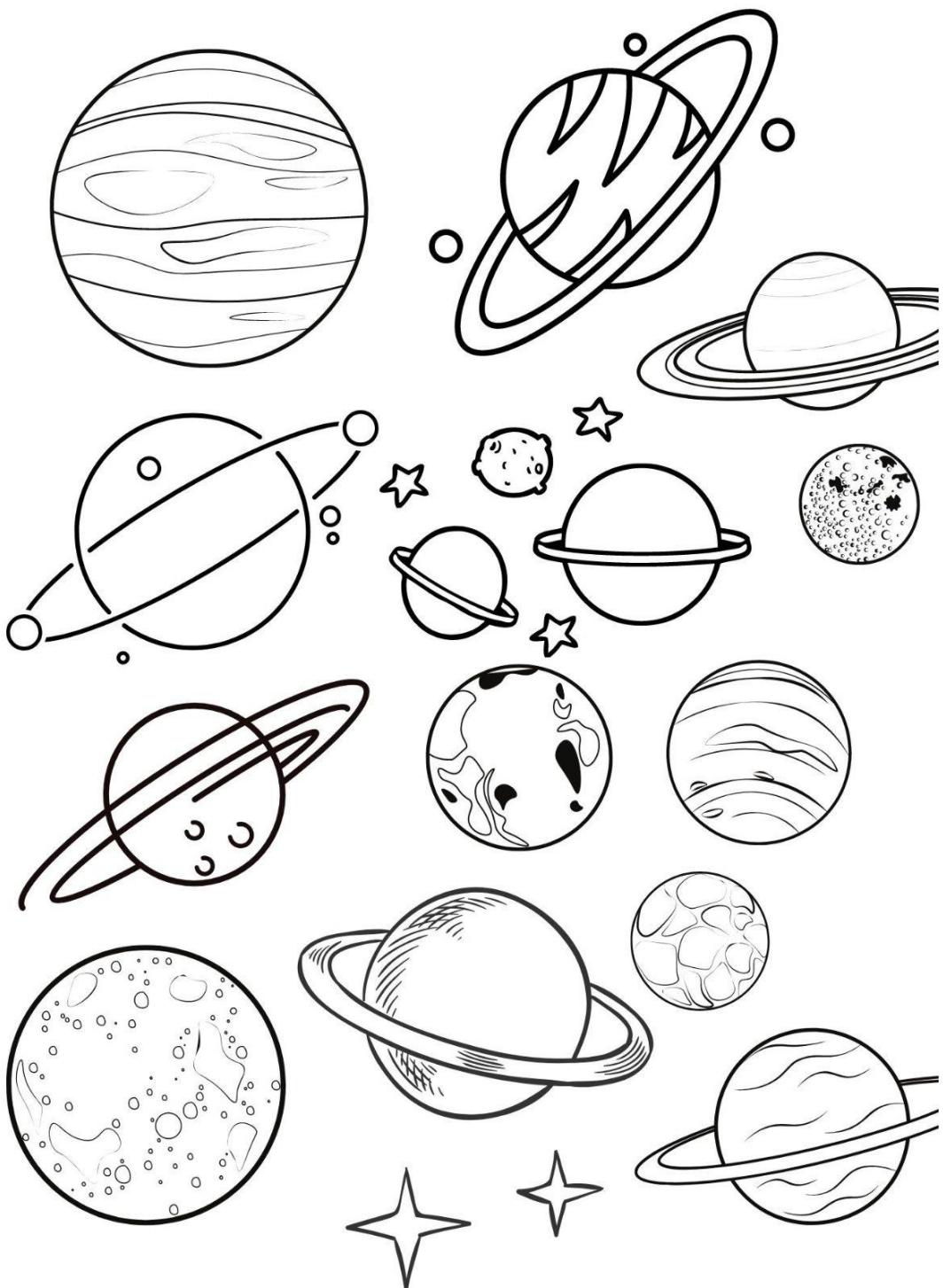


www.freepik.com

PARTE 2

AUTOSENSIBILIZZAZIONE

IL MONDO DELLE EMOZIONI



PARTE 2

AUTOSENSIBILIZZAZIONE

SESSIONE INDIVIDUALE 3

Titolo/argomento:

- "Dove vivono le mie emozioni?".

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- sviluppare la capacità di riconoscere in se stessi le 6 emozioni di base: rabbia, paura, gioia, tristezza, disgusto, sorpresa attraverso l'espressione del viso, i gesti, la postura, la posizione del corpo.
- conoscere i sintomi somatici, cognitivi e comportamentali che accompagnano rabbia, ansia, tristezza, gioia, disgusto e sorpresa.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* L'esperto adatta le domande al bambino e può chiedere di parlare di emozioni diverse.

Risorse:

- 6 fogli di lavoro con contorno umano (vedi allegato a pagina 58).
- 6 risorse didattiche stampabili (una per ogni emozione): "Che aspetto ho quando...?" (vedi allegati alle pagine 59-64);
- pastelli/ pennarelli.

Attività principale:

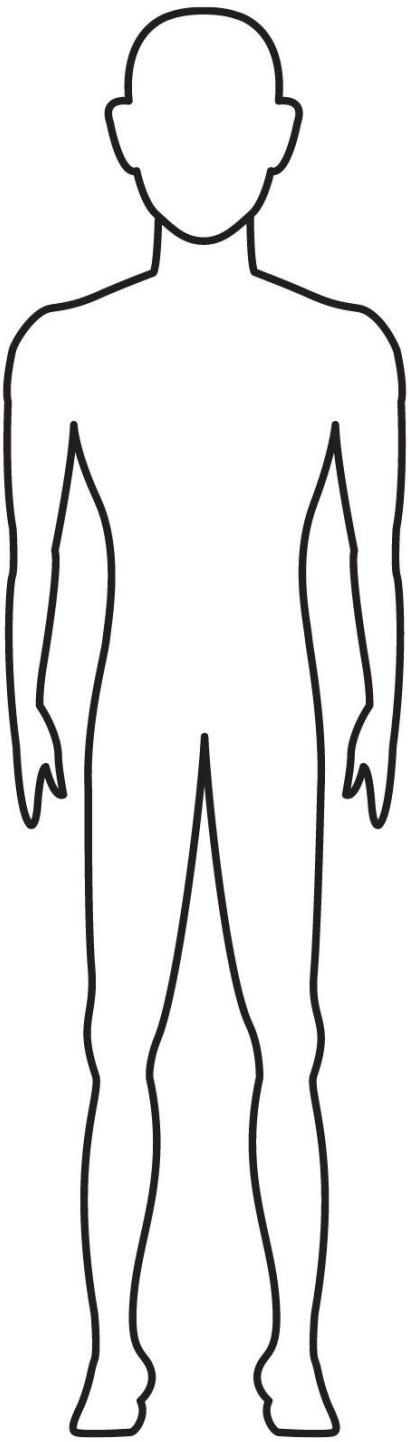
- Lo specialista presenta al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno.
- L'attività inizia concentrandosi sull'emozione della gioia. L'esperto chiede al bambino di ricordare una (o più) situazione in cui si è sentito felice. L'esperto può fare riferimento alle emozioni e alle situazioni discusse nella sessione precedente, nel foglio di lavoro "Il mondo delle emozioni". Una volta che il bambino ricorda tale situazione, lo specialista gli chiede di chiudere gli occhi (se lo desidera) e di ricordare come ha provato quella gioia, come era felice il corpo in quel momento, in quale parte del corpo ha provato la felicità.
- A questo punto l'esperto consegna al bambino un foglio di lavoro con una sagoma umana sulla quale il bambino, da solo o insieme all'esperto, segna i punti in cui prova gioia nel proprio corpo (può disegnare/ scrivere/ colorare ecc.).
- L'esperto mostra quindi al bambino il foglio di lavoro "Che aspetto ho quando sono felice?" e confronta con il bambino i sintomi che sono comparsi su entrambi. Possono essere discussi anche gli altri sintomi che il bambino non ha elencato nei suoi fogli di lavoro, per verificare se il bambino è consapevole del modo in cui la gioia può esprimersi nel corpo. Se il bambino riconosce il sintomo dato in se stesso, lo segna sulla sagoma del corpo.
- Lo specialista ripete l'esercizio allo stesso modo per le altre emozioni: tristezza, rabbia, paura, sorpresa e disgusto, utilizzando le schede di lavoro appropriate.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *"Come ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa ti ha incuriosito particolarmente?*

CAPITOLO 7

57



AUTOSENSIBILIZZAZIONE

PARTE 2

Che aspetto ho quando sono arrabbiato?

- Stringo i pugni
- Sudore
- Sento caldo
- Tremo dappertutto
- Il mio cuore batte forte
- Non riesco a stare fermo
- Ho mal di stomaco
- Divento rosso
- Mi sento agitato
- Stringo i denti
- Ho mal di testa
- Non riesco a pensare con chiarezza
- Pesto i piedi



PARTE 2

AUTOSENSIBILIZZAZIONE

Che aspetto ho quando sono triste?

- Non ho voglia di fare nulla
- Non dico molto
- Trovo che sia difficile da digerire
- Mi sento stanco
- Mi muovo lentamente
- Mi sento debole alle ginocchia
- Non trovo nulla di interessante
- Perdo l'appetito
- Piango
- Non sorrido
- Mi sento depresso
- Evito di guardare gli altri
- Rabbrividisco quando piango



Che aspetto ho quando sono gioioso?

- Dico parole gentili
- Penso chiaramente
- Il mio corpo è rilassato
- I miei occhi sono spalancati
- Ho molta energia
- Sorrido e rido
- Voglio giocare
- Mi sento eccitato
- Urlo di gioia
- Parlo molto
- Uso molto i gesti delle mani
- Mi muovo velocemente



Che aspetto ho quando ho paura?

- Sono debole nelle ginocchia
- Ho difficoltà a respirare
- Ho un nodo in gola
- Ho la voce tremante
- Il mio cuore soffre
- La mia bocca è secca
- I miei occhi sono spalancati
- Non posso parlare
- Mi sento male
- Le setole dei miei capelli
- Il mio cuore batte forte
- Voglio nascondere
- Sudore



Che aspetto ho quando sono disgustato?

- Ho una faccia acida

- Sono insoddisfatto
- Mi acciglio
- Tiro fuori la lingua
- Non ho voglia di fare nulla
- Ho i brividi
- Non voglio parlarne
- Sudore
- Stringo i pugni
- Non voglio toccare nulla
- Non voglio essere toccato



**Che aspetto ho quando
sono sorpreso?**

- I miei occhi sono spalancati
- La mia bocca è spesso aperta

- Ho i brividi
- Sono pallido
- Non so cosa fare
- Non so cosa dire
- A volte voglio nascondermi
- Alzo le braccia



SESSIONE INDIVIDUALE 4

Titolo/argomento:

- Emozioni piacevoli

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di riconoscere le emozioni piacevoli;
- identificare le emozioni piacevoli che più spesso le accompagnano.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* L'esperto adatta le domande al bambino e può chiedere di parlare di emozioni diverse, ma mantenendo l'attenzione sulle emozioni positive.

Risorse:

- foglio di lavoro "La mia emozione piacevole è..." (vedi allegato a pagina 66);
- carta per scrivere/disegnare;
- matite colorate, pennarelli/penne.

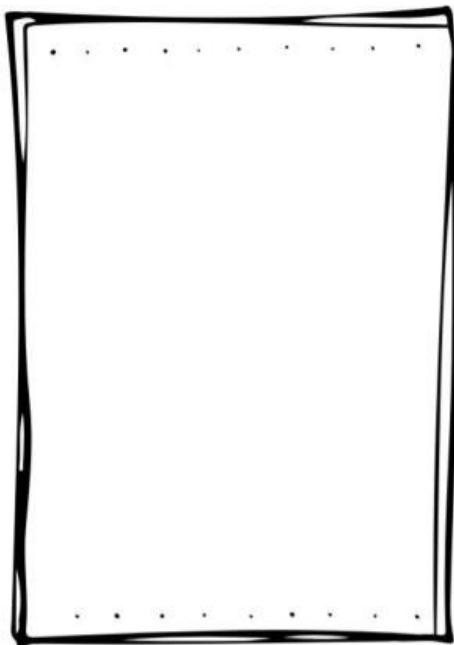
Attività principale:

- Lo specialista presenta al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno.
- L'attività inizia dando al bambino un foglio bianco e dei pastelli/pennarelli. Il bambino deve disegnare/scrivere (da solo o con l'aiuto dell'educatore) tutte le emozioni piacevoli che conosce. L'esperto completa il lavoro del bambino con le emozioni piacevoli non ancora menzionate, assicurandosi che siano conosciute e comprese (ad es. gioia, felicità, gratitudine, orgoglio, piacere, soddisfazione, sollievo, gentilezza, rilassamento, ecc.)
- Lo specialista sottolinea che le nostre emozioni sono di solito scatenate da qualche situazione. L'esperto chiede al bambino di chiudere gli occhi e di ricordare una (o più) situazione dell'ultima settimana che sia stata piacevole per lui/lei. Il bambino segna poi sul suo foglio le emozioni piacevoli che ha provato durante le situazioni ricordate.
- L'esperto consegna al bambino il foglio di lavoro "La mia emozione piacevole è...". In cima al foglio di lavoro (nell'apposito spazio), l'esperto scrive una delle emozioni piacevoli che il bambino ha appena segnato. Poi il bambino compila il foglio di lavoro secondo le istruzioni fornite (se necessario, l'educatore lo aiuta a leggere le istruzioni). Il bambino può disegnare o scrivere le sue risposte (da solo o con l'aiuto dell'educatore). Al termine, l'educatore riassume brevemente ciò che vede sul foglio di lavoro.
- L'esercizio viene ripetuto per ogni emozione precedentemente segnata dal bambino. Per ogni esercizio verrà utilizzato un foglio di lavoro vuoto. Se il bambino segna solo un'emozione, l'esperto può proporre di discutere su una o più delle emozioni rimanenti.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

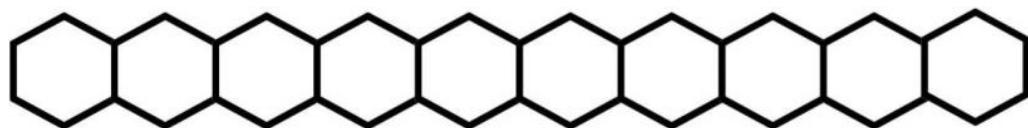
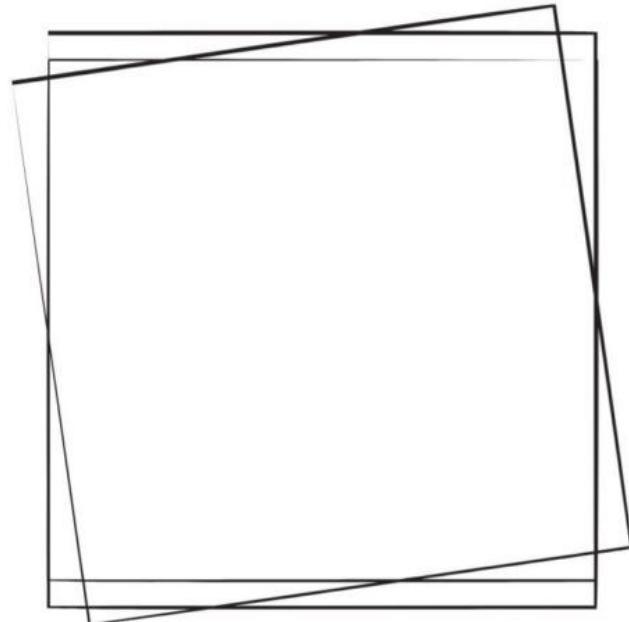
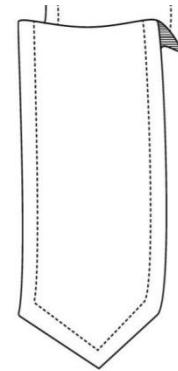
- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *"Come ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?*

LA MIA PIACEVOLE EMOZIONE È



Disegnare/scrivere cosa
avete fatto allora?

Disegnare/ scrivere cosa ha
suscitato questa emozione



Quanto spesso provate questa emozione? Colorare le piastrelle

PARTE 2

AUTOSENSIBILIZ
ZAZIONE

SESSIONE INDIVIDUALE 5

Titolo/argomento:

- Emozioni spiacevoli

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di riconoscere le emozioni spiacevoli;
- identificare le emozioni spiacevoli che più spesso le accompagnano.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha irritato?, Cosa è successo oggi o questa settimana di cui ti vergogni?, Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste?* L'esperto adatta le domande al bambino e può chiedere di parlare di emozioni diverse, ma mantenendo l'attenzione sulle emozioni negative.

Risorse:

- foglio di lavoro "La mia emozione spiacevole è..." (vedi allegato a pagina 68);
- carta per scrivere/disegnare;
- matite colorate, pennarelli/penne.

Attività principale:

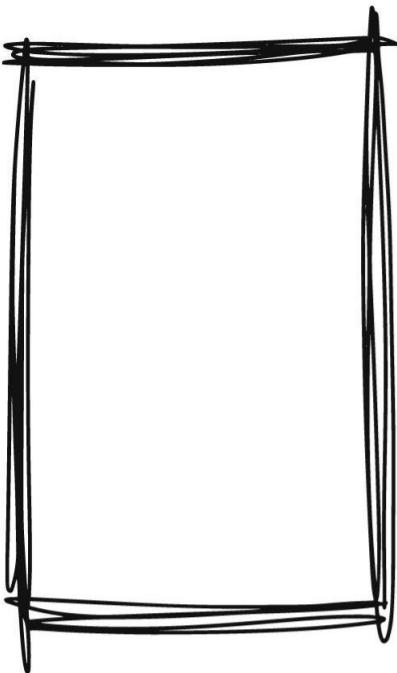
- Lo specialista presenta al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno.
- L'attività inizia dando al bambino un foglio bianco e dei pastelli/pennarelli. Il bambino deve disegnare/scrivere (da solo o con l'aiuto del formatore) tutte le emozioni spiacevoli che conosce. L'esperto completa il lavoro del bambino con le emozioni spiacevoli non ancora menzionate, assicurandosi che siano conosciute e comprese (ad esempio, rabbia, collera, gelosia, vergogna, senso di colpa, desiderio, avversione, nervosismo, impotenza, dolore, paura, preoccupazione, ecc.)
- Lo specialista sottolinea che le nostre emozioni sono di solito scatenate da qualche situazione. L'esperto chiede al bambino di chiudere gli occhi e di ricordare una (o più) situazione dell'ultima settimana che sia stata spiacevole per lui/lei. Il bambino segna poi sul suo foglio le emozioni spiacevoli che ha provato durante le situazioni ricordate.
- L'esperto consegna al bambino il foglio di lavoro "La mia emozione spiacevole è...". All'inizio del foglio di lavoro (nell'apposito spazio) l'esperto scrive una delle emozioni spiacevoli che il bambino ha appena segnato. Poi il bambino compila il foglio di lavoro secondo le istruzioni fornite (se necessario, l'esperto lo aiuta a leggere le istruzioni). Il bambino può disegnare o scrivere le sue risposte (da solo o con l'aiuto dell'educatore). Al termine, l'esperto riassume brevemente ciò che vede sul foglio di lavoro.
- L'esercizio viene ripetuto per ogni emozione precedentemente segnata dal bambino. Per ogni esercizio verrà utilizzato un foglio di lavoro vuoto. Se il bambino segna solo un'emozione, l'esperto può proporre di discutere su una o più delle emozioni rimanenti.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

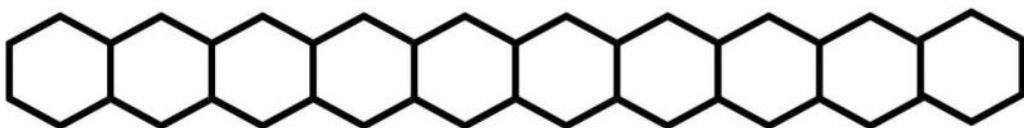
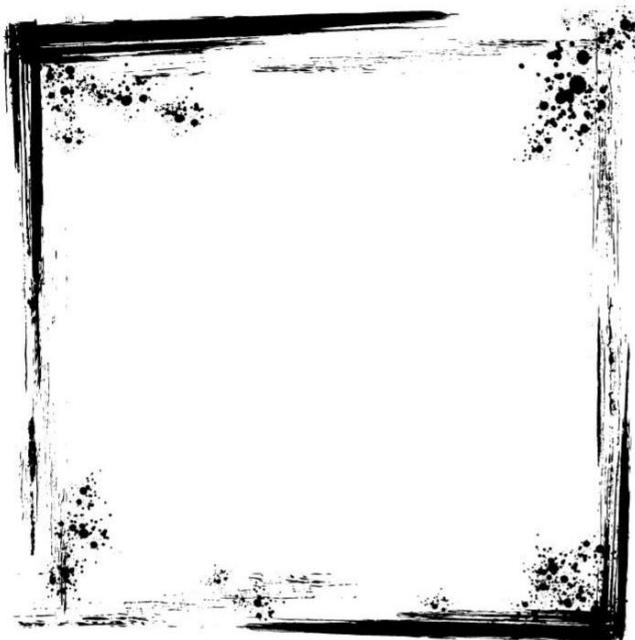
- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: *"Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?*

LA MIA EMOZIONE SPIACEVOLE

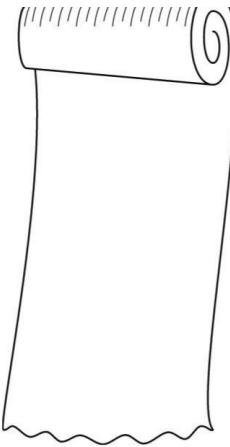
È



Disegnare/scrivere cosa
avete fatto allora?



Quanto spesso provate questa emozione? Colorare le piastrelle



PARTE 2

AUTORESIBILIZ
AZIONE

AUTOGESTIONE



CAPITOLO 7

PARTE 2

AUTOGESTIONE

SESSIONE INDIVIDUALE 6

Titolo/argomento:

- "Cosa mi riempie il cuore?" - identificare le emozioni piacevoli legate ad attività/cose/hobby

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- rivedere quanto appreso sulle emozioni piacevoli;
- identificare le attività che li rendono felici, gioiosi, ecc;
- imparare il modo in cui si esprimono quando provano emozioni piacevoli.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti oggi? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso felice? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha reso triste? Cosa è successo oggi o questa settimana che ti ha turbato?* Lo specialista adatta le domande al bambino e gli chiede di provare emozioni diverse.

Risorse:

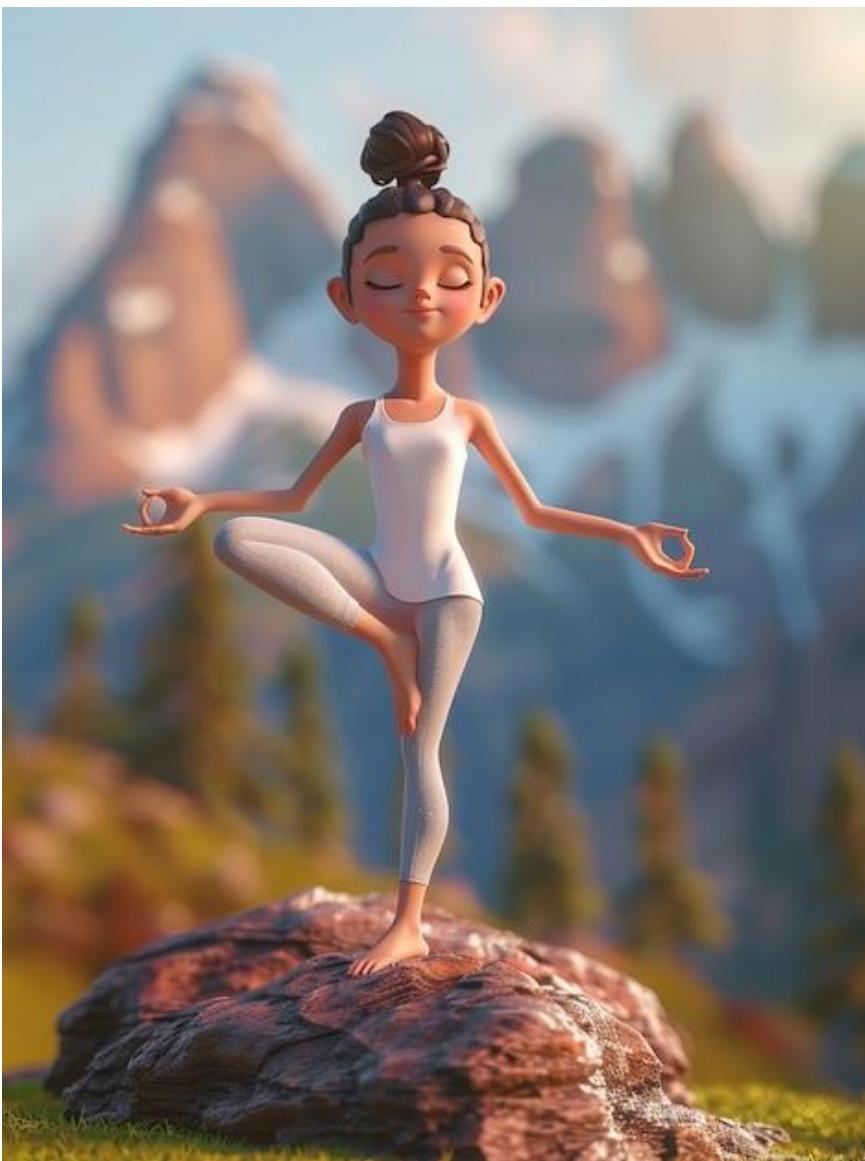
- Foglio di lavoro (più copie) "Cuore di puzzle" (vedi allegato a pagina 71);
- Fogli A4;
- penne/ matite/ pennarelli;
- colla.

Attività principale:

- Lo specialista introduce al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno, spiegando che, sebbene sia più facile bloccarsi sulle emozioni spiacevoli, è importante riconoscere anche quelle piacevoli, per avere una vita più equilibrata.
- L'attività inizia con il foglio di lavoro "Cuore puzzle". Al bambino vengono dati i pezzi del cuore (tagliati) e l'esperto gli chiede di pensare a tutte le cose che lo rendono felice, eccitato, gioioso, ecc. Lo specialista può utilizzare alcuni suggerimenti come amici o familiari, animali domestici, sport o hobby, cibo, musica, giochi per aiutare il bambino a identificare più facilmente queste situazioni. Il bambino disegna o scrive sui pezzi del puzzle le cose che ha identificato e procede a reincollare il cuore (se il bambino riesce a identificare molte cose piacevoli, si possono usare più cuori).
- Dopo aver ricomposto il cuore, lo specialista chiede al bambino come si sente quando fa queste cose e come esprime la sua felicità. Domande che possono essere utilizzate: *Che aspetto ha il tuo viso quando fai queste cose? Come si sente il suo corpo? In quale parte del corpo sentite la felicità? Come esprimete la vostra felicità? (ad esempio, saltando, ridendo, abbracciando, ecc.) Come vi sentite dopo, quando l'attività piacevole è terminata?*
- Lo specialista chiede quindi al bambino di scegliere la cosa o l'attività che preferisce tra quelle individuate e avvia una discussione in merito. Se in precedenza il bambino ha scritto sui pezzi del puzzle, può essere invitato a disegnare questa attività. L'esperto può utilizzare domande simili a quelle precedenti, ma anche: *Perché questa è la cosa/attività che ti piace di più? Cosa provi quando la fai? Ci sono altre persone coinvolte o preferisci farlo da solo? Quanto spesso lo fate? Come si sentirebbe se dovesse smettere di farlo?*
- Dopo aver completato queste attività, lo specialista può suggerire al bambino di portare a casa i fogli di lavoro e i disegni e di metterli in un posto dove possa vederli, in modo da ricordare le sensazioni piacevoli che suscitano.

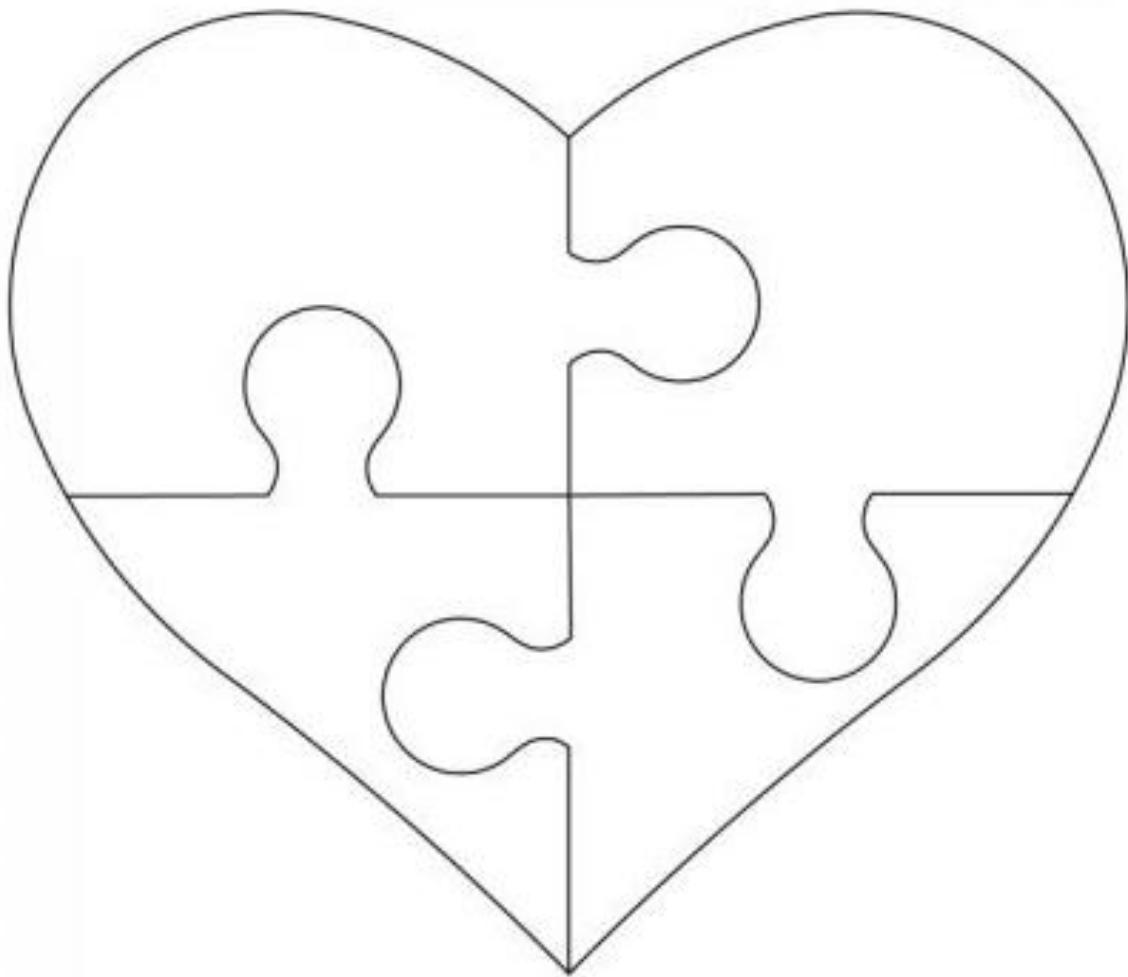
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività, ad esempio: "Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?"



www.freepik.com

CUORE DI PUZZLE



PARTE 2

AUTOGESTIONE

SESSIONE INDIVIDUALE 7

Titolo/argomento:

- "A volte potrei esplodere!". - imparare a riconoscere e gestire la rabbia

Obiettivi terapeutici/risultati attesi:

partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- riconoscere le situazioni che causano rabbia o frustrazione;
- imparare a calmarsi quando ci si sente arrabbiati.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare:
Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi/questa settimana che ti ha reso felice/triste/arrabbiato ecc. Come l'hai affrontato? Cosa avresti potuto fare in modo diverso? L'esperto adatta le domande, chiedendo di parlare di emozioni e comportamenti diversi.

Risorse:

- foglio di lavoro "Il mio termometro della rabbia" (vedi allegato a pagina 73);
- penne/ matite/ pennarelli.

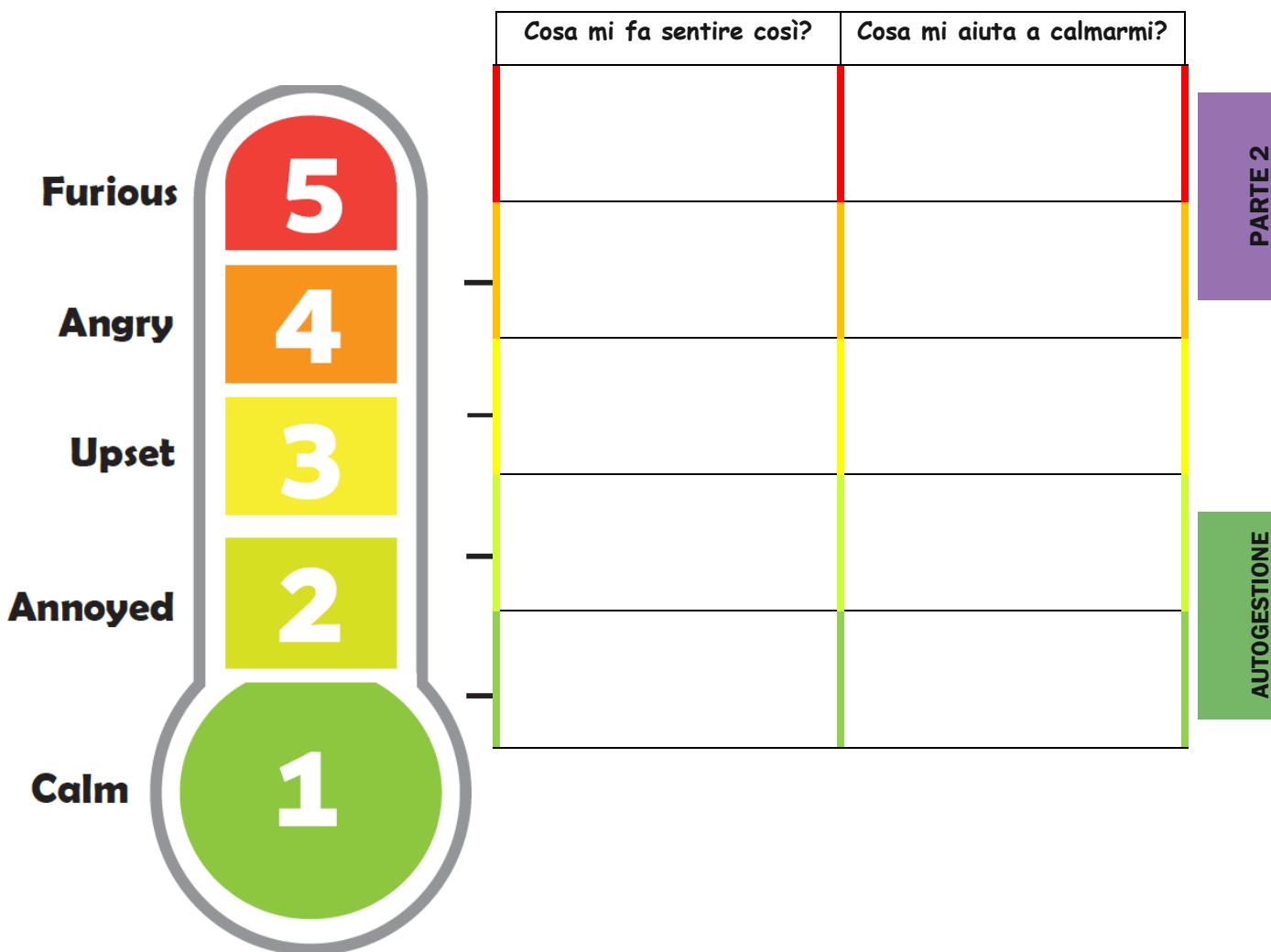
Attività principale:

- Lo specialista introduce al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno, dicendo:
"Tutti si sentono arrabbiati a volte e può essere un'emozione difficile. Come le altre emozioni, la rabbia ha diversi gradi: dall'essere leggermente infastiditi da qualcosa al ribollire di rabbia. È bene accorgersi di quando ci arrabbiamo, per poter fare qualcosa e non ferire gli altri. Per esempio, questa settimana mi sono arrabbiato perché... (l'esperto può condividere una situazione che scatena la rabbia per esperienza personale e come l'ha gestita)".
- Poi lo specialista presenta al bambino il foglio di lavoro "Il mio termometro della rabbia", in cui sono indicati diversi "gradi" di questa emozione, dalla sensazione di calma a quella di rabbia. Lo specialista spiega che le emozioni possono avere intensità diverse, proprio come quelle indicate su un termometro: a volte si può avere una temperatura bassa, sentirsi calmi o un po' infastiditi, e altre volte si può avere una temperatura alta, sentirsi furiosi. Quindi, per ogni temperatura di rabbia, il bambino viene incoraggiato a pensare a una situazione in cui si è sentito o si sente tuttora così e a scriverla o disegnarla accanto al termometro.
- Successivamente, il bambino viene incoraggiato a scrivere cosa può fare per calmarsi nelle situazioni che hanno scatenato la sua rabbia. Lo specialista può aiutare il bambino fornendo idee di tecniche di calma, se il bambino ha difficoltà a trovarne.
- Dopo aver completato l'esercizio, lo specialista discute con il bambino delle situazioni che hanno scatenato la rabbia e delle tecniche di calma individuate. È importante che lo specialista non respinga le emozioni del bambino, in modo che capisca che la rabbia è un'emozione normale che può essere espressa e gestita in modo sano.
- Prima di concludere la seduta, lo specialista discute alcune tecniche di autoregolazione che il bambino può utilizzare quando sente salire la rabbia, come ad esempio allontanarsi dalla situazione e prendersi del tempo per calmarsi, fare un'attività che lo renda felice (discussa nella seduta precedente), parlare con qualcuno di cui si fida, fare qualche forma di esercizio fisico o sport, ecc.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista chiede al bambino di riflettere sulla sessione: ad esempio, *ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa farai di diverso d'ora in poi?*

IL MIO TERMOMETRO DELLA RABBIA



PARTE 2

AUTOGESTIONE

SESSIONE INDIVIDUALE 8
Titolo/argomento:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ "Posso controllarmi?" - imparare l'importanza del controllo degli impulsi
Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ imparare a controllare i propri impulsi; ➤ modellare la loro capacità di controllare gli impulsi.
Preparazione:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: <i>Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi/questa settimana che ti ha reso felice/triste/arrabbiato ecc. Come l'ha affrontato? Pensi che avresti potuto fare qualcosa di diverso?</i> L'esperto adatta le domande al bambino e verifica se ci sono comportamenti diversi relativi all'autogestione.
Risorse:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ foglio di lavoro "Cosa devo fare? (vedi allegato a pagina 75); ➤ foglio di lavoro "Fermo! In nome dell'autocontrollo" (vedi allegato a pagina 76); ➤ penne/matite.
Attività principale:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo specialista introduce al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro odierno, spiegando l'importanza del controllo degli impulsi e della capacità di controllare i propri comportamenti e gestire i propri sentimenti. ➤ L'attività inizia consegnando al bambino il foglio di lavoro "Cosa devo fare?" e chiedendogli di scegliere cosa farebbe in diverse situazioni. Alcune risposte rappresentano scelte impulsive, altre risposte deliberate. L'esperto deve poi parlare con il bambino delle risposte selezionate, chiedendogli quali sono, secondo lui, le conseguenze di ogni diversa risposta e quale opzione produrrà le conseguenze migliori e perché? Lo specialista deve aiutare il bambino a capire che, ad esempio, piangere e urlare alla mamma per comprare il cioccolato potrebbe far arrabbiare o imbarazzare la mamma di fronte ad altre persone, mentre accettare che la mamma abbia detto di no le farà apprezzare il suo comportamento. L'esperto farà lo stesso per le altre domande. ➤ Poi, all'alunno viene presentato il foglio di lavoro "Fermo! In nome dell'autocontrollo". L'esperto deve spiegare che l'autocontrollo è come quei giochi in cui bisogna bloccarsi altrimenti si perde e che, in realtà, l'autocontrollo richiede di "congelarsi" e pensare prima di agire. In seguito, il bambino viene istruito a leggere le diverse situazioni e a scrivere la risposta "Calore", in cui agirebbe senza pensare, impulsivamente, e la risposta "Congelamento", in cui dovrebbe fermarsi e considerare la scelta migliore prima di reagire. Per ciascuna delle due risposte in ogni scenario, l'esperto deve discutere le possibili conseguenze. ➤ Lo specialista può anche chiedere al bambino di fornire i propri esempi di scenari e situazioni di "calore" e "blocco" tratti dalla sua vita quotidiana (ad esempio, "Vuoi dire qualcosa a tua madre, ma lei sta parlando al telefono").
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività: <i>Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante? Cosa farai di diverso d'ora in poi?</i>

Cosa devo fare?

1. Tua madre ti ha detto di aspettare a mangiare finché tutti non sono stati serviti. Cosa dovreste fare?



- a. Iniziare a mangiare comunque.
- b. Lamentatevi e dite a vostra madre che avete molta fame.
- c. Aspettate che tutti abbiano il cibo nel piatto.

2. Siete al supermercato con vostra madre e le chiedete di comprare il vostro cioccolato preferito, ma lei dice di no. Cosa dovete fare?



- a. Piangere e urlare per convincerla a comprare.
- b. Continuare a chiederle gentilmente di comprarlo.
- c. Accettare di non ricevere il cioccolato.

3. L'insegnante sta aiutando un compagno di classe, ma anche voi avete bisogno di aiuto. Cosa dovreste fare?



- a. Chiamatela.
- b. Agitare ripetutamente la mano finché non si avvicina.
- c. Aspettate che abbia finito e poi alzate la mano.

4. Il vostro compagno di scrivania ha preso la vostra penna. Cosa dovete fare?



- a. Riprendetelo dalle sue mani.
- b. Iniziare a urlare a lui/lei di restituirlo.
- c. Chiedere gentilmente di restituirlo.

CONGELATEVI! IN NOME

DELL'AUTOCONTROLLO



PARTE 2

AUTOGESTIONE

1. Il vostro insegnante sta leggendo una storia che vi ricorda quella che i vostri genitori vi hanno letto ieri sera a casa.



RISCALDARE
CONGELARE



2. Mentre siete in classe, sentite il bisogno di andare in bagno.



RISCALDARE
CONGELARE



3. L'insegnante presenta un nuovo gioco alla classe e chiede se qualcuno ne conosce le regole.



RISCALDARE
CONGELARE



4. Voi e i vostri amici siete stati divisi in squadre per giocare una partita. Altre persone vengono scelte prima di voi.



RISCALDARE
CONGELARE



SESSIONE INDIVIDUALE 9
Titolo/argomento:

- "Sono preoccupato per tutto!" - gestione dello stress

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- imparare a identificare le cose che causano stress e preoccupazioni;
- essere in grado di applicare strategie di coping per gestire lo stress e le preoccupazioni.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Cosa è successo oggi/questa settimana che ti ha reso felice/triste/arrabbiato ecc. Come l'ha affrontato? Pensi che avresti potuto fare qualcosa di diverso?* L'esperto adatta le domande al bambino e controlla che le risposte mostrino segni di capacità di autogestione.

Risorse:

- foglio di lavoro "Mantenere la calma e usare i sensi" (vedi allegato a pagina 78);
- Fogli A4;
- matite colorate/ pennarelli/ pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista introduce al bambino l'argomento e gli obiettivi dell'incontro. Poi spiega al bambino che tutti si sentono stressati e preoccupati per cose diverse di tanto in tanto ed è perfettamente normale. L'esperto può anche condividere un esempio personale di qualcosa che lo stressa/preoccupa, spiegando che è bene sapere cosa ci preoccupa per poterlo affrontare e che è anche molto utile condividere le nostre preoccupazioni con gli altri.
- L'attività inizia dando al bambino un foglio di carta bianco e matite/ pennarelli/penne colorate. Si chiede al bambino di disegnare la sagoma di un bicchiere sul foglio. Poi, il bambino deve riempire il bicchiere con le cose che lo stressano/preoccupano. Il grado di riempimento del bicchiere dipende dal numero di cose che il bambino riporta.
- Dopo che il bambino ha scritto alcune delle sue preoccupazioni, lo specialista ne discuterà con lui e cercherà di individuare quali di queste possono sembrare irrazionali o improbabili e quali invece sono razionali e probabili. L'esperto guiderà quindi il bambino a trovare soluzioni per queste preoccupazioni.
- Poi l'esperto parlerà dell'importanza di trovare soluzioni per calmarsi quando ci sentiamo preoccupati, stressati, sopraffatti o frustrati. L'esperto distribuirà il foglio di lavoro "Mantieni la calma e usa i tuoi sensi" e spiegherà che quando ci sentiamo sgradevoli, possiamo affidarci ai nostri sensi per aiutarci a calmarci. L'esperto chiede al bambino di riempire il foglio di lavoro con le cose che vede, sente, annusa e pensa e che lo aiutano a calmarsi. Lo specialista spiegherà che il bambino può fare questo esercizio nella sua mente la prossima volta che si troverà ad affrontare una situazione stressante per mantenere la calma.
- Insieme al bambino, l'esperto esplora altri modi per calmarsi, ad esempio facendo qualcosa che piace e rende felici (l'esperto può collegarlo alle discussioni delle sessioni precedenti), immaginando il proprio posto preferito, immaginando le persone a cui si tiene, facendo una pausa, ecc.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Riassunto dell'attività. Lo specialista pone domande sulle riflessioni del bambino dopo l'attività: *Ti è piaciuta l'attività di oggi e perché? Quali cose nuove hai imparato? Che cosa è stato difficile per te? Cosa hai trovato particolarmente interessante?*

MANTENERE LA CALMA E USARE I SENSI



CAPITOLO 7

PARTE 2

AUTOGESTIONE

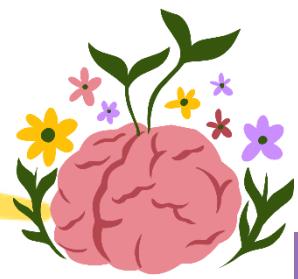
Qualcosa che VEDO e che  mi aiuta a calmarmi:

Qualcosa che sento e che  mi aiuta a calmarmi:

Qualcosa che sento odorare e  che mi aiuta a calmarmi:

Qualcosa a cui PENSARE che  mi aiuti a calmarmi:

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



SESSIONE INDIVIDUALE 10

Titolo/argomento:

- "Sento quello che vedo": introdurre la consapevolezza sociale

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- comprendere il concetto di consapevolezza sociale;
- comprendere il concetto di empatia.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.
- Prima di mentalizzare eccessivamente ciò che vediamo nei comportamenti degli altri e nelle relazioni di un gruppo, dovremmo cercare di identificare ciò che accade dentro di noi in relazione a ciò che ci circonda, in modo da attivare non un livello cognitivo, ma uno emotivo: "come ci sentiremmo in quella situazione?". Iniziamo quindi a costruire la consapevolezza sociale, concentrandoci sull'empatia.
- Lo specialista presenta l'obiettivo del successivo ciclo di sedute (costruzione di abilità sociali), al fine di fornire al bambino una mappa semplice e chiara del processo passato e futuro e metterlo in grado di conoscere e gestire la sua posizione.
- Lo spazio dovrebbe essere predisposto per una modalità interattiva molto flessibile, come l'utilizzo di un tavolo basso su cui svolgere le attività o la possibilità di riorganizzare le opzioni di seduta.

Risorse:

- una mappa, essenziale e visiva più che verbale, che mostri i livelli raggiunti dall'alunno e quelli ancora immaginati (lo specialista può scegliere una metafora appropriata per rendere le cose comprensibili al bambino e facilitare un senso di coerenza interna: ad esempio, un viaggio tra isole);
- un gruppo di personaggi: possono essere peluche, bambole Barbie, action figure, Lego, in numero sufficiente a simulare dinamiche di coppia o di piccolo gruppo, 3-5 componenti.
- 5 immagini di volti che esprimono le 5 emozioni di base (modello di Ekman): gioia, paura, rabbia, disgusto, tristezza (possono essere rappresentate anche da personaggi del film *Inside-out*, di cui Ekman è stato consulente, o da emoticon).

Attività principale:

- L'esperto introduce i concetti di consapevolezza sociale (*Come si sente il mio amico? Come stanno i miei amici?*) e di empatia (*Come mi sentirei io in quella situazione?*) con l'aiuto di una mappa visiva/metafora.
- L'esperto introduce alcune situazioni di stimolo con l'uso della narrazione e dei personaggi preparati in precedenza, che vengono presentati esclusivamente in quel momento e non erano visibili prima nella stanza. I personaggi possono essere presentati con il loro nome o si può chiedere al bambino di nominarli.
- L'esperto presenterà poi allo stesso modo le 5 carte con le emozioni di base.
- Vengono narrate due o tre situazioni, caratterizzate proprio da una di queste emozioni, il più possibile simili al contesto del bambino (ad esempio la scuola, lo sport che pratica, una festa di compleanno, anche una situazione familiare può essere adatta, soprattutto per i

bambini più piccoli). Ad esempio, utilizzando dei personaggi, l'esperto può simulare o raccontare di una festa in cui tutti i bambini, tranne uno, stavano giocando a palla e, a un certo punto, il bambino che non voleva giocare ha nascosto la palla. Il bambino può essere invitato a partecipare e ad aggiungere dettagli alla storia.

- Quando il bambino sembra completamente coinvolto nella narrazione, lo specialista porrà le seguenti domande: *Come si sente il bambino? Come ti sentiresti tu in quel momento? Come mai? Cosa pensi che abbia pensato? Cosa voleva? Come vorreste sentirvi voi? Cosa vorreste che accadesse?*
- La discussione sarà accompagnata dall'uso di carte delle emozioni, o almeno dovranno essere tenute a portata di mano.
- L'esperto simula i possibili comportamenti e interazioni con l'aiuto dei personaggi scelti e inserisce la comunicazione in prima persona.
- Al momento giusto, con poche parole, in particolare utilizzando le parole del bambino, lo specialista racchiude ed esplicita il significato di consapevolezza sociale ed empatia.
- L'esperto facilita alla fine della storia una possibile soluzione co-creata con il bambino, in cui vi è una situazione di soddisfazione e di conclusione degli eventi.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista può utilizzare schede di uscita/ flash card (un metodo di gamification per riflettere su un'esperienza che può essere acquistato o realizzato su misura) per concludere la sessione, chiedendo al bambino di condividere pensieri e sentimenti sull'esperienza vissuta durante la sessione:
 - Una nuova parola che hai imparato.
 - Il momento più difficile.
 - Una cosa che state cercando di capire.
 - Il momento più divertente.
 - Come vi sentite in questo momento.
 - Un suono che rappresenta l'esperienza vissuta insieme.
 - Realizzate una statua che rappresenti l'esperienza vissuta insieme.
- Che si tratti di una carta, di un gioco o di una richiesta diretta, l'esperto deve offrire al bambino l'opportunità di dare un feedback.

SESSIONE INDIVIDUALE 11

Titolo/argomento:

- Riconoscere le differenze tra le emozioni

Obiettivi terapeutici/risultati attesi:

partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- riconoscere i diversi livelli di espressione emotiva (viso, postura e voce).

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.
- La sessione si concentrerà su tre livelli di espressione emotiva:
 - volto: le forme principali che possono essere tracciate (bocca e linea delle sopracciglia) utilizzando un volto stilizzato per spostare le linee.
 - postura: identificazione delle macrostrutture fisiche (macro segnali di disponibilità/rifiuto e tensione/rilassamento) attraverso attività di simulazione con il proprio corpo.
 - voce: riconoscimento delle principali intonazioni di Ekman legate alle emozioni attraverso attività di simulazione a occhi chiusi e uso della voce.
- Per il lavoro sul viso è necessario preparare tre fasi:
 - prima fase con emoticon che rappresentano emozioni semplici, come le fondamentali secondo Ekman, 6 carte con emoticon.
 - seconda fase con un foglio bianco con occhi stampati/disegnati e cartoncini ritagliati

che possono essere spostati e posizionati sul foglio. I cartoncini devono essere: due linee rette che rappresentano le sopracciglia e una linea curva, a forma di arco, che rappresenta la bocca.

- terza fase con foto di volti di bambini che provano emozioni (ce ne sono molte sul web), comprese quelle di base ma anche emozioni miste e più sofisticate.
- Per il lavoro sulla postura lo specialista può riutilizzare le emoticon o le foto dei bambini.
- Per il lavoro vocale non sono necessari materiali o si possono riutilizzare le foto dei volti dei bambini.

Risorse:

- 6 schede con emoticon (vedere l'allegato a pagina 83);
- fogli con occhi stampati/disegnati e cartoncini ritagliati con sopracciglia e bocche;
- foto di volti di bambini che provano emozioni.

Attività principale:

- L'esperto introduce i lavori della sessione presentando in poche e chiare parole il lavoro su tre aspetti del riconoscimento delle emozioni. Offre inoltre uno spazio per le domande o la condivisione dell'incontro precedente.
- Parte 1: Emozioni attraverso il viso. L'esperto spiega come funziona questo gioco e perché: *Scoprire le emozioni osservando le espressioni del viso e immaginare come ci si sente*. Utilizzando i materiali descritti in precedenza e nell'ordine concordato, l'esperto inizia a presentare le emoticon e a giocare a "indovina come ti senti" con il viso in quell'espressione, cercando di imitarla. È importante porre l'attenzione su due dettagli, la forma delle sopracciglia e della bocca, e studiare le differenze tra l'immagine e il proprio volto mentre lo si imita.
- Seconda fase dell'esercizio: l'esperto mostra come giocare con le carte e commenta gli effetti e i cambiamenti della faccia che si trasforma sul foglio di carta. L'esperto cercherà di mantenere un buon ritmo seguendo la disponibilità e l'attenzione del bambino.
- La terza fase dell'esercizio è rappresentata dalla proiezione di immagini con i bambini che provano emozioni diverse e dalla richiesta al bambino di immaginare cosa stiano dicendo o pensando i bambini nelle immagini in quel momento.
- Parte 2: Emozioni attraverso tutto il corpo. In questo caso lo specialista utilizza le emoticon e poi, in modo più complesso, le foto, per chiedere al bambino di giocare con il corpo per impersonare statue che rappresentano un'emozione; le domande guida sono: *Come sarebbe la posizione del corpo di questa espressione facciale? Come camminerebbe?*
- Dopo aver sperimentato giocando, l'esperto invita il bambino a riprendere alcune posture, esplorando come il corpo è: *Quale parte del corpo è tesa e quale rilassata?* Si può fare l'esempio di una mano aperta o chiusa per differenziare la tensione dal rilassamento. *Descrivete come si sentono le spalle/le braccia in quella posizione. Di cosa avete bisogno quando vi trovate in quella situazione? Cercare di immaginare i possibili risultati.*
- Parte 3: Emozioni attraverso la voce. A questo punto, lo specialista invita il bambino a sedersi di nuovo e a giocare con la voce, spiegando che ora l'obiettivo è cercare di capire se è possibile comprendere le emozioni a occhi chiusi. L'esperto proverà insieme al bambino a scegliere una frase che potrebbe capitargli di dire a un compagno di classe, a un insegnante o a un familiare: ad esempio "Prestami il telefono!", "Posso andare in bagno?" ecc. L'esperto e il bambino si alternano, a occhi chiusi, nel cercare di indovinare che tipo di emozione può accompagnare le diverse frasi o scegliendo un'emoticon/foto che meglio rappresenta la voce.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Come nella sessione precedente, lo specialista offre al bambino l'opportunità di dare un feedback/condividere la sua esperienza con l'aiuto di schede, domande dirette o qualsiasi altro pedaggio ritenuto più utile.
- Possibile compito per la sessione successiva: lo specialista chiede al bambino di prestare attenzione ai suoi amici e compagni di classe nella settimana successiva per identificare le emozioni che provano, spiegando che le emozioni sono come un mare e non stanno mai ferme, cambiano spesso come i vestiti, ma anche che a volte indossiamo gli stessi vestiti per molti giorni. Se il bambino vuole, può condividere se qualche amico fa spesso una determinata espressione con il viso o si muove o parla spesso in un modo che è stato

CAPITOLO 7

82

esplorato durante la sessione.

PARTE 2

CONSAPEVOLEZ
ZA SOCIALE

www.freepik.com



	GODIMENTO
	MALATTIA
	ANGOSCIA
	PAURA
	DISGUSTO
	SORPRESA

SESSIONE INDIVIDUALE 12
Titolo/argomento:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dare un nome alle differenze tra emozioni di diversa intensità
Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ descrivere con dovizia di particolari e differenziare le emozioni riconosciute; ➤ familiarizzare con il concetto di intensità emotiva (alta/bassa).
Preparazione:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: <i>Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?</i> L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei. ➤ I materiali della sessione precedente (le emoticon) possono essere riutilizzati. È necessario aggiungere due copie extra per ogni emoticon. ➤ È necessario preparare schede separate con i nomi delle emozioni per ogni emoticon. Inoltre, per ogni emozione si devono preparare schede con un'emozione più intensa e una meno intensa. Ad esempio: felicità, come emozione di media intensità; entusiasmo di alta intensità e piacere di bassa intensità. Fare riferimento agli studi di Ekman e alla piattaforma scientifica www.atlasofemotions.org.
Risorse:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 serie di carte con emoticon e 1 serie di carte con nomi di emozioni - 3 parole di emozioni per ogni emoticon corrispondenti a 3 diverse intensità di emozioni.
Attività principale:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'esperto introduce l'argomento, facendo uso della mappa precedentemente utilizzata. Inoltre, offre spazio alle domande o alla condivisione di riflessioni sull'incontro precedente. ➤ Parte 1: l'esperto presenta le emoticon e inserisce i cartoncini con i nomi di ciascuna emozione, descrivendo al bambino le particolarità di ogni immagine. Prima di passare alla fase successiva, l'esperto sceglie o fa scegliere al bambino quale emozione iniziare e libera il tavolo/lo spazio di lavoro dalle altre immagini, lasciando solo l'emoticon di riferimento. ➤ Parte 2: lo specialista propone di diminuire un po' l'intensità di quell'emozione, come se si abbassasse il volume e si avesse, ad esempio, una "piccola" felicità, ma pur sempre felicità. Si possono usare domande chiave: <i>Cosa accadrebbe al viso? Al corpo? Alla voce?</i> Il bambino può giocare con queste variabili e modificare l'emoticon (una delle copie viene utilizzata per questo), mentre l'esperto introduce la carta di intensità inferiore che descrive l'emozione precedentemente preparata, ad esempio "piacere". La modifica può essere molto creativa: un segno particolare, un cambiamento nella posizione di qualche elemento, l'inserimento di una parola. ➤ Lo stesso processo verrà ripetuto per aumentare l'intensità dell'emozione, utilizzando la seconda copia delle emoticon e le schede preparate in precedenza. ➤ L'esercizio verrà ripetuto con tutte le emozioni più interessanti per il bambino e non necessariamente con tutte le emozioni.
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lo specialista offre al bambino l'opportunità di dare un feedback / condividere la sua esperienza nella sessione. ➤ Un possibile compito per la sessione successiva potrebbe essere quello di chiedere al bambino di osservare i suoi amici o compagni di classe in termini di intensità delle emozioni che provano.

SESSIONE INDIVIDUALE 13
Titolo/argomento:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lezioni apprese - formazione della consapevolezza sociale

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di consolidare la propria comprensione dei concetti e dei progressi.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

Risorse:

- biglietti con emoticon;
- foto di volti di bambini che provano emozioni;
- cortometraggi di animazione.

Attività principale:

- L'esperto introduce l'argomento della sessione, facendo uso della mappa precedentemente utilizzata. Inoltre, offre spazio alle domande o alla condivisione di riflessioni sull'incontro precedente. L'esperto può utilizzare la domanda guida: *Cosa avete imparato?*
- Per dare al bambino l'opportunità di concentrarsi su ciò che è stato fatto negli incontri precedenti, lo specialista ricorda le attività e sottolinea le osservazioni sull'alunno: ad esempio, "ho visto che ti sei divertito quando..." oppure "questo gioco invece era più difficile e tu sei riuscito a....".
- Lo specialista mostra al bambino un breve film di animazione e gli chiede di indicare le diverse emozioni dimostrate dai personaggi in diversi momenti della storia e di dare un voto da 1 a 5 all'intensità della rispettiva emozione. Al bambino viene poi chiesto di argomentare la sua risposta indicando quali elementi (volto, linguaggio del corpo, voce) ha analizzato che lo hanno portato a quella conclusione.
- L'esperto, insieme al bambino, rivede la mappa precedentemente utilizzata e indica ulteriori obiettivi di sviluppo che il bambino può seguire nel periodo successivo.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista offre al bambino l'opportunità di dare un feedback/condividere la sua esperienza nella sessione e sottolinea i progressi del bambino e gli aspetti che devono ancora essere esercitati.

GESTIONE DELLE RELAZIONI



SESSIONE INDIVIDUALE 14

Titolo/argomento:

- Che cos'è la gestione delle relazioni?

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- capire cosa sia la gestione delle relazioni;
- essere in grado di comunicare chiaramente i sentimenti.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 88-89);
- pezzi di carta bianca;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli;
- connessione a Internet.

Attività principale:

- Lo specialista spiega che l'argomento delle sessioni successive sarà la gestione delle relazioni e chiede all'allievo cosa pensa che significhi.
- Per maggiori dettagli, lo specialista può scegliere di mostrare il seguente video: <https://www.youtube.com/watch?v=ELLaMPiPqPM>.
- Lo specialista procede poi con l'attività "La piramide dei valori": all'allievo viene chiesto di guardare le carte contenenti diversi valori e di scegliere i suoi sei valori principali. *Nota:* nella sua scelta, il bambino deve pensare a chi è come persona e a cosa vuole dagli altri. Poi, il bambino creerà la piramide dei valori, organizzando i suoi sei valori in base alla loro importanza (il più importante sarà in cima) e scrivendoli sulla piramide inclusa nel foglio di lavoro. L'obiettivo è che l'alunno rifletta sui propri valori e li comunichi.
- In seguito, lo specialista propone al bambino alcuni scenari e gli chiede come si sentirebbe in queste situazioni e come reagirebbe, in base ai valori che ha definito in precedenza. Scenari:

1. *Avete chiesto a un amico di prestarvi le sue forbici per realizzare un progetto, ma ora non sapete dove siano.*
2. *Avete un giocattolo nuovo di zecca e il vostro amico vi chiede se può giocarci.*
3. *Il vostro amico è caduto e si è fatto male alla gamba. Sta piangendo.*
4. *L'insegnante vi chiede di risolvere un problema di matematica molto difficile alla lavagna.*
5. *Tua madre ti ha detto che più tardi andrai a casa di un amico. Vi ha detto l'ora esatta in cui uscirete da casa vostra. Hai già chiesto tre volte a tua madre se è già ora. Volete davvero chiederlo di nuovo.*

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista chiede all'allievo cosa pensa di dover fare o come potrebbe utilizzare la piramide nella sua vita quotidiana e nelle sue relazioni.
- L'esperto chiede all'allievo di fornire esempi di momenti in cui i suoi valori sono stati rispettati e di momenti in cui non lo sono stati. L'esperto gli chiede di descrivere come si è

- sentito e cosa ha fatto in entrambi i casi.
- Lo specialista aiuta il bambino a capire che i suoi valori, chi è come persona e di cosa ha bisogno dagli altri rappresentano il fondamento di tutte le relazioni.
 - Inoltre, lo specialista può assegnare al bambino il seguente compito per il periodo successivo: avrà l'obiettivo di comunicare chiaramente ciò che prova e ciò di cui ha bisogno almeno una volta al giorno con una persona della sua famiglia, un compagno di classe o un amico, il suo insegnante. Nella sessione successiva l'alunno deve raccontare tre casi in cui ha comunicato chiaramente ciò che prova e ciò di cui ha bisogno secondo i suoi valori.



www.freepik.com

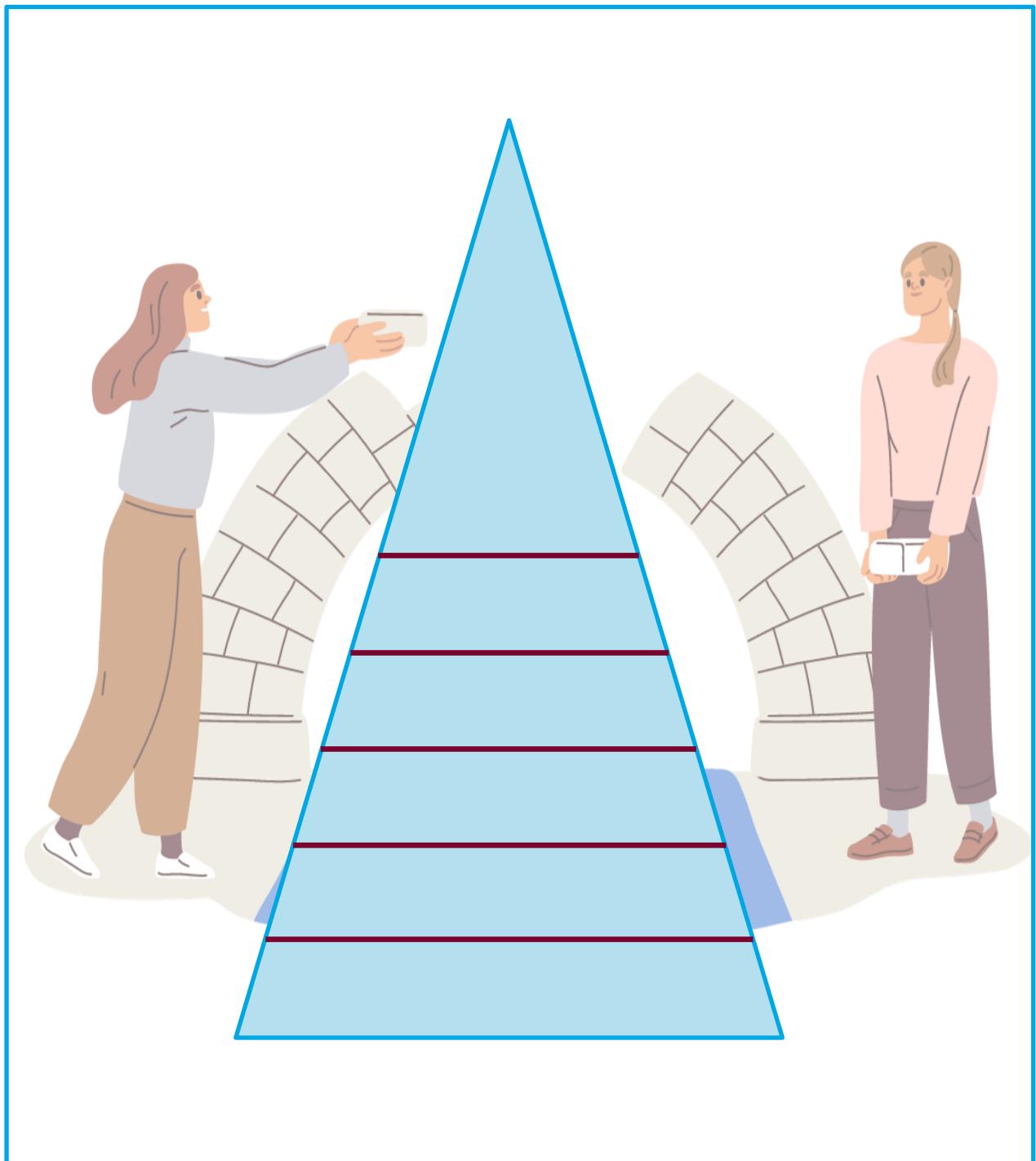
CARTE DEI VALORI

PARTE 2

GESTIONE DELLE
RELAZIONI



LA MIA PIRAMIDE DI VALORI



PARTE 2

GESTIONE DELLE
RELAZIONI

SESSIONE INDIVIDUALE 15

Titolo/argomento:

- "Connettiamoci!"

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di riconoscere e prestare attenzione ai sentimenti degli altri;
- capire che tutte le emozioni sono valide e accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono;
- connettersi con gli altri in modi che li aiutino a sentirsi compresi e sostenuti.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegato a pagina 91);
- fogli bianchi;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- L'esperto mostra le carte con le emoticon all'alunno e lo invita ad abbinare le etichette delle emozioni alle emoticon. L'esperto può chiedere al bambino di disegnare una nuova emoticon e di scrivere un tag per essa.
- In seguito, l'esperto invita l'allievo a usare l'immaginazione per descrivere come si comporterebbe in determinate situazioni: *Prestare attenzione ai sentimenti degli altri e agire con empatia e compassione, ma senza disonorare i propri valori.*
- Scenari:
 1. Su un aereo, un anziano signore vi chiede di cambiare posto con sua moglie, in modo che possano sedersi insieme. Siete arrivati prima per avere un posto al finestriño e non vi piace la posizione della moglie. Che cosa fate?
 2. Il vostro amico non vuole giocare con voi e sembra avere nuovi amici. Che cosa fate?
 3. Vi rendete conto di aver ferito i sentimenti di un amico condividendo i suoi segreti privati con un altro amico. Che cosa fate?
 4. È l'ora della pausa e un vostro amico ha dimenticato il suo cestino del pranzo a casa. Voi avete il vostro, ma avete molta, molta fame. Che cosa fate?
 5. Qualcuno ha rubato le matite di un vostro amico e altri bambini dicono che siete stati voi, anche se non è vero. Questi altri bambini insistono che sei stato tu. Che cosa fate?

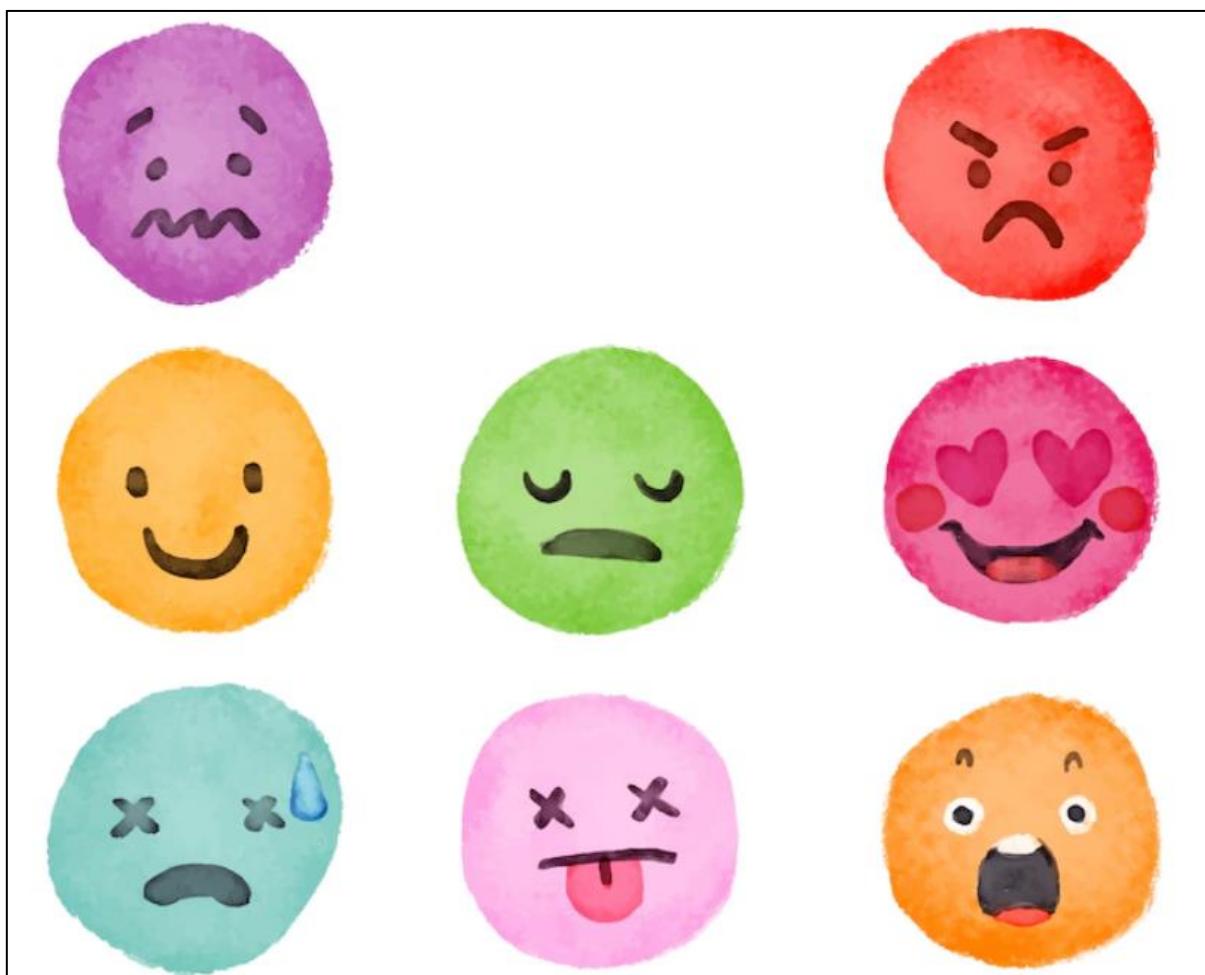
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista discuterà le risposte dell'allievo in merito agli scenari e spiegherà che tutte le emozioni sono valide e accettabili, ma non tutti i comportamenti lo sono.
- Può essere assegnato un compito per la settimana successiva: l'esperto fissa l'obiettivo per l'alunno di aiutare una persona bisognosa (amico, compagno di classe, familiare) a superare un sentimento difficile, chiedendole se ha bisogno di aiuto o facendo direttamente qualcosa di carino per lui/lei. Questo compito aiuta il bambino ad esercitarsi a riconoscere le emozioni altrui e a relazionarsi con gli altri in modo da sentirsi compreso e sostenuto.

EMOTICON E TAG PER LE EMOZIONI

PARTE 2

ANGOSCIA	MALATTIA	PAURA
GODIMENTO	AMORE	SORPRESA
DISGUSTO	VERGOGNA	



GESTIONE DELLE
RELAZIONI

SESSIONE INDIVIDUALE 16

Titolo/argomento:

- "Cose da dire e cose da non dire" - Definizione di un confine sano

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di stabilire dei limiti nelle relazioni con gli altri;
- rispettare e onorare tali confini.

Preparazione:

- Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: *Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?* L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.

Risorse:

- foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 93-94);
- fogli bianchi;
- matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- Lo specialista spiega che i confini personali sono i limiti e le regole che stabiliamo per noi stessi all'interno delle relazioni. Una persona con confini sani può dire "no" agli altri quando vuole. I confini dovrebbero essere basati sui propri valori o sulle cose importanti per ogni persona.
- L'esperto consegna all'allievo le carte con le "Cose da dire" e gli chiede di classificarle come segue:
 1. cose da dire che aiutino a stabilire confini chiari e
 2. cose da dire che non aiutano molto a stabilire confini chiari.
- Lo specialista presenta quindi all'allievo alcune situazioni (può leggerle usando le "carte delle situazioni limite") che sfidano i limiti e chiede come risponderebbe. L'allievo descrive cosa farebbe e direbbe in quella situazione.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista discuterà le risposte dell'allievo in merito agli scenari discussi e sottolineerà i confini sani e il processo di definizione dei confini.
- Può essere assegnato un compito per la settimana successiva: l'esperto fissa l'obiettivo per l'allievo di stabilire confini chiari in almeno un caso durante le interazioni quotidiane. L'allievo dovrà condividere la sua esperienza di definizione dei confini nella sessione successiva.
- Un'altra opzione è quella di stabilire l'obiettivo per l'allievo di rispettare i limiti degli altri in almeno una situazione e condividere l'esperienza nella sessione successiva.

COSE DA DIRE

"Non mi sento a mio agio con questo".

"Non posso farlo per te".

"Ti prego, non farlo".

"Per me non funziona".

"Ho deciso di non farlo".

"Questo non è accettabile".

"Lo farò se lo vorrai".

"Forse".

"Vedremo".

"Non avrò il tempo di riposare, ma andiamo".

"Mi dispiace molto, ma non posso".

"Oh, no! Mi sento così in colpa per non essere venuta".

SCHEDE SULLE SITUAZIONI LIMITE

Avete invitato un amico a casa vostra per giocare, ma ora si sta facendo tardi. Vorreste prepararvi per andare a letto, ma il vostro amico sembra non rendersi conto di quanto sia tardi.

Avete perso diversi giorni di scuola a causa di un problema a casa. Quando tornate, qualche compagno di classe vi chiede cosa sia successo. Ritenete che questa informazione sia personale e non volete condividerla.

Avete notato che il vostro amico mangia le merendine che portate a scuola. Non avete mai parlato di condividere il cibo e non volete che lui/lei mangi quello che avete portato con voi.

Il vostro compagno di classe è arrabbiato perché ha perso una partita durante l'intervallo. Inizia a urlare e a sbattere i pugni contro il suo banco. Questo vi mette a disagio.

Il vostro compagno di classe vi chiede continuamente di fare dei favori per lui/lei. Ad esempio, vi chiede di prendere il suo cappotto in classe o di andare a prendergli dell'acqua. Non volete comportarvi come un servo.

SESSIONE INDIVIDUALE 17
Titolo/argomento:
➤ Gestione dei conflitti
Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:
➤ essere in grado di gestire i conflitti.
Preparazione:
➤ Lo specialista saluta il bambino e gli chiede come si sente, spostando l'attenzione sui sentimenti degli altri. Possibili domande da utilizzare: <i>Com'è andata la giornata? Come ti senti? Come si sono sentiti gli altri in tua presenza? Come si sono sentiti gli altri? Come ti hanno fatto sentire gli altri?</i> L'esperto adatta le domande al bambino, tenendo conto di tutte le informazioni raccolte finora su di lui/lei.
Risorse:
➤ foglio di lavoro e schede (vedi allegati alle pagine 96-97); ➤ fogli bianchi; ➤ matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli.
Attività principale:
➤ Lo specialista discute con il bambino sui modi sani e malsani di affrontare i conflitti. Utilizza le carte "Modi di affrontare i conflitti" e chiede all'allievo di classificarli come sani o malsani, discutendo poi le sue scelte. ➤ L'esperto avvia quindi una discussione sui grandi problemi rispetto ai piccoli problemi e chiede al bambino di collegare le dimensioni di un problema con i diversi modi di affrontare il conflitto. ➤ Le strategie di risoluzione dei conflitti comprendono la <i>negoziazione</i> , la <i>mediazione</i> e <i>l'arbitrato</i> . ➤ A seconda del tipo di conflitto che gli alunni si trovano ad affrontare, possono essere in grado di gestirlo da soli (piccoli problemi) o possono aver bisogno di coinvolgere un adulto nella situazione (mediazione/ arbitrato per i grandi problemi). ➤ L'esperto fornisce al bambino il foglio di lavoro "Grandi problemi contro piccoli problemi". L'allievo può scrivere/disegnare esempi di problemi. Per la parte relativa a come affrontarli, l'alunno può utilizzare le strategie di risoluzione dei conflitti precedentemente discusse o spiegare come si comporterebbe. Può scrivere/disegnare o utilizzare un codice colore per ogni strategia. ➤ Idee per la risoluzione dei conflitti: chiedere aiuto, negoziare, scendere a compromessi, evitare il problema. ➤ L'esperto deve sottolineare l'importanza di evitare la violenza nell'affrontare i conflitti.
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:
➤ Lo specialista discute le risposte dell'allievo in merito al potenziale modo di risolvere i suoi piccoli e grandi problemi. Propone suggerimenti e chiede di riflettere sugli esiti di ogni situazione. ➤ L'esperto chiede all'allievo di procedere al filtraggio del pensiero quando si imbatte in un conflitto. Ecco alcune domande per guidare la riflessione: <i>Perché sto pensando questo? Mi fa male? Fa male all'altra persona? Funziona per me? Funziona per l'altra persona? Cosa va bene per entrambi? Posso/devo scendere a compromessi?</i>

MODI PER AFFRONTARE I CONFLITTI

Non dovrebbe interessare il punto di vista dell'altra persona.

Gridare, spingere, colpire o minacciare l'altra persona.

Serbare rancore!

Usate una voce calma e assertiva per esprimere i vostri sentimenti.

Imparare a perdonare.

Cercate di trovare soluzioni che possano soddisfare entrambe le parti.

Rinunciare a qualcosa di importante per voi.

Mai scendere a compromessi.

Interessatevi al punto di vista dell'altro.

Non prendete le cose troppo sul personale.

Diventare capaci di compromessi.

Chiedete a un adulto di intervenire e di aiutarvi a raggiungere il consenso.

GRANDI PROBLEMI E PICCOLI PROBLEMI E COME AFFRONTARLI

TIPO DI PROBLEMA	ESEMPI	COME AFFRONTARLI
GRANDI PROBLEMI		
PICCOLI PROBLEMI		

Sessione finale

SESSIONE 18
Titolo/argomento:

- Estrarre lezioni importanti e saggezza da portare con sé in futuro.

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di riflettere su ciò che hanno imparato e valutare il livello di cambiamento;
- essere in grado di trarre importanti insegnamenti per il loro comportamento futuro;
- si sentono autorizzati e responsabili delle loro relazioni.

Preparazione:

- Lo specialista creerà un'atmosfera accogliente e annuncerà che questa sarà l'ultima sessione.
- Al fine di promuovere la sicurezza e l'empowerment, lo specialista ribadirà la propria disponibilità in futuro se dovessero verificarsi situazioni difficili.
- Lo scopo di questa sessione è aiutare l'allievo a riassumere ciò che ha imparato durante le sessioni e a sentirsi autorizzato a mettere in pratica gli insegnamenti.

Risorse:

- carta da lettere e strumenti per prendere appunti;
- matite colorate/pennarelli;
- adesivi motivazionali.

Attività principale:

- Lo specialista facilita la riflessione sullo sviluppo dell'allievo, aiutandolo a ricordare come si è comportato o cosa ha detto durante le prime sessioni.
- Lo specialista chiede poi all'allievo di esprimere la sua opinione sul momento attuale rispetto al momento iniziale della loro relazione. L'allievo può essere incoraggiato a prendere appunti o a trarre le conclusioni più importanti. Gli adesivi motivazionali possono essere utilizzati per l'autovalutazione o per evidenziare i punti di forza del bambino. Ecco alcune domande che possono essere utilizzate:
 - *Come si sente ora rispetto ad allora?*
 - *Come sono cambiati la vostra vita/il vostro comportamento/le vostre relazioni? Sono migliorati? Come potete spiegarlo?*
 - *Quali conclusioni avete tratto dal nostro lavoro? Dove e come potete applicarle?*
 - *Come farete a mantenere il vostro sviluppo? Come eviterete di ricadere nelle vostre vecchie abitudini/comportamenti poco salutari?*
 - *Quali sono le aree che ritenete di dover ancora migliorare/sviluppare?*

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'allievo può portare con sé appunti/disegni con riflessioni.
- Lo specialista riassumerà le riflessioni e offrirà un messaggio motivazionale all'allievo, per incoraggiarlo ad applicare le lezioni apprese e ad assumersi la responsabilità del proprio sviluppo.

Linee guida per gli specialisti del lavoro di gruppo

8.1. Principi di lavoro con un gruppo/una classe

Proprio come nel caso del lavoro individuale, per fare progressi e aumentare le proprie capacità, i membri del gruppo di formazione/apprendimento devono sentirsi sicuri e ascoltati. Il ruolo principale dell'insegnante di piccoli alunni è quello di gestire il gruppo in modo da aumentare la fiducia, sviluppare i rapporti di cooperazione, promuovere il rispetto per l'individualità e stimolare la libertà di espressione. Tutti questi sono attributi di uno *spazio sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo*, che è assolutamente necessario affinché gli alunni possano stabilire e raggiungere gli obiettivi di apprendimento.

La creazione di uno spazio sicuro per un gruppo di piccoli alunni parte dall'atteggiamento dell'insegnante nei confronti dei bambini, perché l'insegnante è, come già sottolineato in precedenza, un modello di ruolo e una persona su cui gli alunni fanno affidamento per ottenere guida e sostegno:

- I bambini sono geneticamente predisposti a cercare la protezione e le cure di un adulto - questo è comune anche ad altre specie - e, poiché la scuola li mette di fronte alla sfida di affidarsi a persone diverse dalla propria famiglia, a cui sono legati, la cosa migliore è l'insegnante, che vedono ogni giorno e di cui si fidano semplicemente perché i loro genitori sembrano fidarsi di lui/lei. Ciò che ci si aspetta dall'insegnante è che assuma con grazia il ruolo di persona più grande, più forte, più saggia e più gentile su cui i bambini possono fare affidamento, anche quando le situazioni non sono strettamente legate alla scuola (ad esempio, se un bambino è malato o si fa male o se è in ansia per qualcosa).
- Gli alunni imparano meglio e più velocemente quando si sentono rilassati, gioiosi, senza stress e quando si sentono liberi di esprimere le loro idee e la loro creatività. L'insegnante deve promuovere un'atmosfera non giudicante, in cui gli alunni si sentano a proprio agio nel commettere errori e imparare

da essi e in cui i ritmi personali siano rispettati.

- I bambini piccoli hanno bisogno di strutture per sentirsi al sicuro: devono avere un programma, devono sapere cosa ci si aspetta da loro, devono conoscere le regole da rispettare. Comunicare questi aspetti fin dall'inizio e affiggerli in un luogo visibile garantirà una dinamica di gruppo fluida.
- Partecipare attivamente alle decisioni collettive e avere la possibilità di esprimere le proprie opinioni e preferenze aiuta i bambini ad adattarsi più velocemente e a sentirsi responsabili dell'attuazione di tali decisioni e azioni.
- Di solito una classe di alunni è un gruppo piuttosto eterogeneo, quindi gli insegnanti dovrebbero progettare esperienze di apprendimento accessibili e inclusive, indipendentemente dal livello di abilità, dalla situazione economica, dalle differenze di genere o di razza, dalle appartenenze religiose o dalla cultura. A questo proposito, si raccomanda di utilizzare una varietà di metodi e tecniche di insegnamento e di adattare gli obiettivi e i materiali didattici alle particolarità degli alunni.
- I piccoli alunni possono facilmente essere scoraggiati da fallimenti e critiche, quindi gli insegnanti dovrebbero considerare la possibilità di adattare i compiti per renderli realizzabili e offrire un feedback con attenzione, concentrandosi sul potenziale di miglioramento anziché sull'errore stesso. Naturalmente, in questo rapporto, come in qualsiasi altro, sono richieste onestà e fiducia.
- In generale, il livello di consapevolezza sociale dei piccoli alunni è modesto, in quanto tendono ancora ad avere un'immagine parzialmente egocentrica del mondo, per cui sono inclini a ferirsi l'un l'altro senza rendersene conto o a dire cose cattive senza coglierne completamente l'impatto. Gli insegnanti dovrebbero essere pronti a mediare questi comportamenti, per evitare che i bambini si facciano male (fisicamente o emotivamente), ma anche per educare la loro consapevolezza e i loro comportamenti. Dovrebbero inoltre sottolineare l'idea che lo spazio sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo è creato reciprocamente da tutti i membri del gruppo e dovrebbe portare gli alunni alla cooperazione reciproca e a comportamenti gentili.
- Nei casi in cui lo specialista o l'insegnante lavora con una classe che comprende bambini con problemi comportamentali, l'approccio consigliato è quello di evitare qualsiasi differenziazione tra gli alunni e di lavorare con la classe nel suo insieme, per

aiutarli a sentirsi sicuri e inclusi. Inoltre, questi bambini hanno bisogno di una maggiore convalida per conoscere e integrare le proprie risorse.

Ogni bambino è unico e ha la sua costellazione di risorse e bisogni personali, mentre l'obiettivo

educativo è unico: aiutare gli alunni a raggiungere il loro potenziale. In questo senso, sono gli insegnanti e gli specialisti a doversi adattare alle particolarità dei bambini e non viceversa.



www.freepik.com

8.2. Sessioni di gruppo

Sessione introduttiva

SESSIONE DI GRUPPO 1
Titolo/argomento:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stabilire un gruppo sicuro per la crescita e lo sviluppo
Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ imparare cose nuove sugli altri membri del gruppo; ➤ essere in grado di partecipare all'elaborazione e di accettare le regole del gruppo; ➤ sentirsi integrati come parte di un gruppo; ➤ sentirsi motivati ad assumersi la responsabilità della co-costruzione del gruppo sicuro per l'apprendimento e lo sviluppo.
Preparazione:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'aula che ospita le lezioni di gruppo deve essere accogliente e consentire una frequente riorganizzazione dello spazio per facilitare l'interazione tra i membri. ➤ Lo specialista inviterà i membri del gruppo a sedersi in cerchio, in modo che possano vedersi. ➤ Lo specialista si presenterà e spiegherà lo scopo delle sessioni di gruppo che stanno iniziando insieme, sottolineando anche come gli alunni beneficeranno di queste lezioni di gruppo. ➤ Lo scopo di questa sessione è quello di conoscersi e stabilire un rapporto di fiducia.
Risorse:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ matite colorate/pennarelli; ➤ fogli di carta per disegnare; ➤ lavagna a fogli mobili e pennarelli.
Attività principale:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'esperto istruisce i membri del gruppo a pensare a un luogo reale o immaginario che li faccia sentire al sicuro e lo disegna sul foglio. Gli alunni sono incoraggiati a disegnare il più dettagliatamente possibile. Tutti gli alunni condivideranno poi i loro disegni con gli altri e spiegheranno come il luogo che hanno disegnato li fa sentire al sicuro. ➤ Dopo aver condiviso tutti i disegni, lo specialista riassumerà gli aspetti comuni che descrivono uno spazio sicuro e sottolineerà che tutte le persone hanno bisogno di sentirsi al sicuro per poter imparare e crescere, che la sicurezza si riferisce sia agli aspetti fisici che a quelli psicologici e che ogni membro del gruppo fa la sua parte nel creare uno spazio sicuro per sé e per gli altri. ➤ Lo specialista stabilirà quindi, insieme alla base, alcune regole che regoleranno le sessioni del gruppo di apprendimento e le scriverà su un foglio a fogli mobili. Il gruppo può anche essere invitato a stabilire le conseguenze in caso di violazione delle regole. ➤ Inoltre, lo specialista deve osservare le dinamiche del gruppo e sottolineare il bisogno di sicurezza (sedersi insieme a persone che si conoscono già, ecc.) e la co-creazione dell'ambiente di apprendimento (le persone si aiutano a vicenda, guidano, ecc.).
Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le seguenti domande possono essere utilizzate per guidare la discussione di gruppo: <i>Perché abbiamo bisogno di sentirci al sicuro per poter imparare e crescere? In che modo la classe assomiglia a una famiglia? Che cosa dobbiamo o non dobbiamo fare per sentirci sicuri nel nostro gruppo?</i> ➤ La sessione si conclude con un riassunto delle regole del gruppo e un messaggio

CAPITOLO 8

102

EQ
kids

motivazionale per ispirare gli alunni a prendersi cura l'uno dell'altro e a favorire un'atmosfera amichevole.



www.freepik.com

PARTE 2

AUTOSENSIBILIZZAZIONE



SESSIONE DI GRUPPO 2

Titolo/argomento:

- "Il mondo delle emozioni": emozioni piacevoli e spiacevoli.

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- scoprire il mondo delle emozioni;
- identificare le emozioni piacevoli e spiacevoli.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli alunni in cerchio e li saluta.
- L'esperto presenta ai bambini l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 2 fogli di carta a fogli mobili e pennarelli;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco.
- fogli di lavoro "Il nostro viaggio nel mondo delle emozioni" e "La maschera" (vedi allegati alle pagine 105-106);
- un paio di forbici per ogni partecipante, spago, pastelli, colori, pennarelli, pastelli, carta velina, ritagli e altro materiale artistico e artigianale.

Attività principale:

- L'esperto mostra ai bambini dei foglietti adesivi colorati. Ogni bigliettino rappresenta un'emozione: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa. L'esperto si assicura che tutti i bambini comprendano queste emozioni. In caso di dubbio, spiega cosa sono le diverse emozioni. Il compito dei bambini è quello di attaccare i foglietti nei colori che corrispondono alle loro emozioni attuali sul foglio a fogli mobili comune a tutto il gruppo (ad esempio, se un bambino si sente arrabbiato e disgustato, attacca un foglietto adesivo rosso e uno verde). Il bambino può anche usare un foglietto adesivo bianco per scrivere il nome o disegnare un volto che esprima un'emozione diversa dalle 6 di base, che sta provando al momento.
- Dopo che tutti i bambini hanno attaccato i loro appunti, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare ai giovani partecipanti con quali emozioni iniziano la lezione, quali emozioni predominano e quali sono scarse. Il foglio della lavagna a fogli mobili viene appeso in un luogo visibile fino alla fine della lezione.
- L'esperto leggerà poi la storia "Il nostro viaggio nel mondo delle emozioni", invitando i bambini a impegnarsi in un gioco di ruolo simbolico (far finta). In seguito, i bambini sono invitati a condividere le loro impressioni sul viaggio. Si possono porre le seguenti domande: *Come ti sei sentito su ogni pianeta? Visitare quale pianeta vi ha fatto sentire a vostro agio? Quale pianeta vi ha fatto sentire a disagio e perché?*
- Successivamente, l'esperto distribuisce ai bambini il foglio di lavoro "Maschera", invitandoli a ritagliare le maschere e ad attaccarle a un filo. Ogni bambino decide quale pianeta gli ha dato l'esperienza più piacevole e dipinge la maschera in modo che corrisponda alle emozioni associate al pianeta scelto. Successivamente, i bambini scelgono il pianeta in cui si sono sentiti meno a proprio agio e dipingono l'altro lato della maschera in modo che corrisponda alle emozioni associate al secondo pianeta scelto. Alla fine, tutti i bambini presentano entrambi i lati delle loro maschere, spiegando quali pianeti hanno scelto e perché.
- L'esperto riassume la presentazione delle maschere fatte dai bambini, richiamando l'attenzione sulle emozioni ripetutamente indicate come piacevoli e spiacevoli. Sottolinea che nella vita ci sono molte emozioni e che alle persone piace sperimentare soprattutto

quelle piacevoli, ma sono tutte ugualmente importanti e i bambini lo vedranno nelle sessioni successive.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto ricorda ai bambini il significato dei colori dei foglietti adesivi: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa e bianco - per scrivere/disegnare un'altra emozione. Chiede ai bambini di attaccare i foglietti su un foglio di lavagna pulito per mostrare le loro emozioni alla fine della lezione. Come all'inizio, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni concludono la lezione: *Quali emozioni predominano? Quali emozioni sono scarse?*
- L'esperto attacca il foglio della lavagna creata all'inizio della lezione accanto a quello appena creato e chiede ai bambini se notano la differenza tra le emozioni provate all'inizio e alla fine della lezione. L'esperto avvia un brainstorming: *le emozioni all'interno del gruppo sono cambiate? Cosa potrebbe aver portato a un cambiamento delle emozioni? O perché non è cambiato nulla?*



www.freepik.com

IL NOSTRO VIAGGIO NEL MONDO DELLE EMOZIONI¹

PARTE 2

AUTOSENSIBILIZZAZIONE

Siamo per partire per un viaggio attraverso la galassia. Durante il viaggio nello spazio visiteremo molti pianeti misteriosi. Naturalmente, viaggeremo su un'enorme nave spaziale in grado di ospitare tutti noi. Quindi sediamoci, mettiamoci comodi, allacciamo le cinture e prepariamoci perché stiamo per decollare. 3... 2... 1... INIZIO! La velocità del razzo ci spinge tutti sui sedili. Ora vi spiegherò che visiteremo diversi pianeti dove gli abitanti provano emozioni diverse. Quando arriviamo su un determinato pianeta, dobbiamo ricordarci di comportarci come tutti i suoi abitanti.

Attenzione, miei piccoli astronauti, stiamo raggiungendo il Pianeta della Gioia, dove splende sempre un bel sole e si può vedere sempre un arcobaleno colorato nel cielo. Gli abitanti di questo pianeta sono felici e sorridenti. Sono contenti dalla mattina alla sera. Si stiracchiano contenti, si salutano con un sorriso, saltano in piedi dalla gioia e ridono tenendosi la pancia. È tempo di dire addio al Pianeta della Gioia. Siamo andando avanti.

Improvvisamente si fa buio e nuvoloso; il sole non si vede più. Siamo arrivati sul Pianeta del Dolore. I suoi abitanti sono sempre tristi e depressi. Niente li rende felici, niente dà loro gioia. Camminano lentamente, trascinando i piedi, fissano il pavimento, non guardano gli altri negli occhi, non dicono niente a nessuno e a volte piangono sommessamente. Siamo per dire addio al Pianeta del Dolore.

Saliamo a bordo del nostro razzo e, in men che non si dica, atterriamo sul Pianeta dell'Amore. Qui tutti si dicono cose carine, disegnano cuori in aria, si mandano baci, raccolgono fiori da terra e vanno a trovare gli amici per fare due chiacchiere. Se vogliono, si abbracciano o camminano mano nella mano. Tutti sono contenti e a proprio agio.

Passiamo al prossimo pianeta. Questa volta siamo arrivati sul Pianeta della Rabbia. Le persone che vivono qui sono sempre arrabbiate. Si sfogano con gli altri e si offendono l'un l'altro. Sono nervosi, camminano velocemente, battono i piedi, ringhiano l'uno contro l'altro e si scagliano anche contro gli altri. Lasciamo questo pianeta in fretta. Saliamo frettolosamente sul razzo e partiamo...

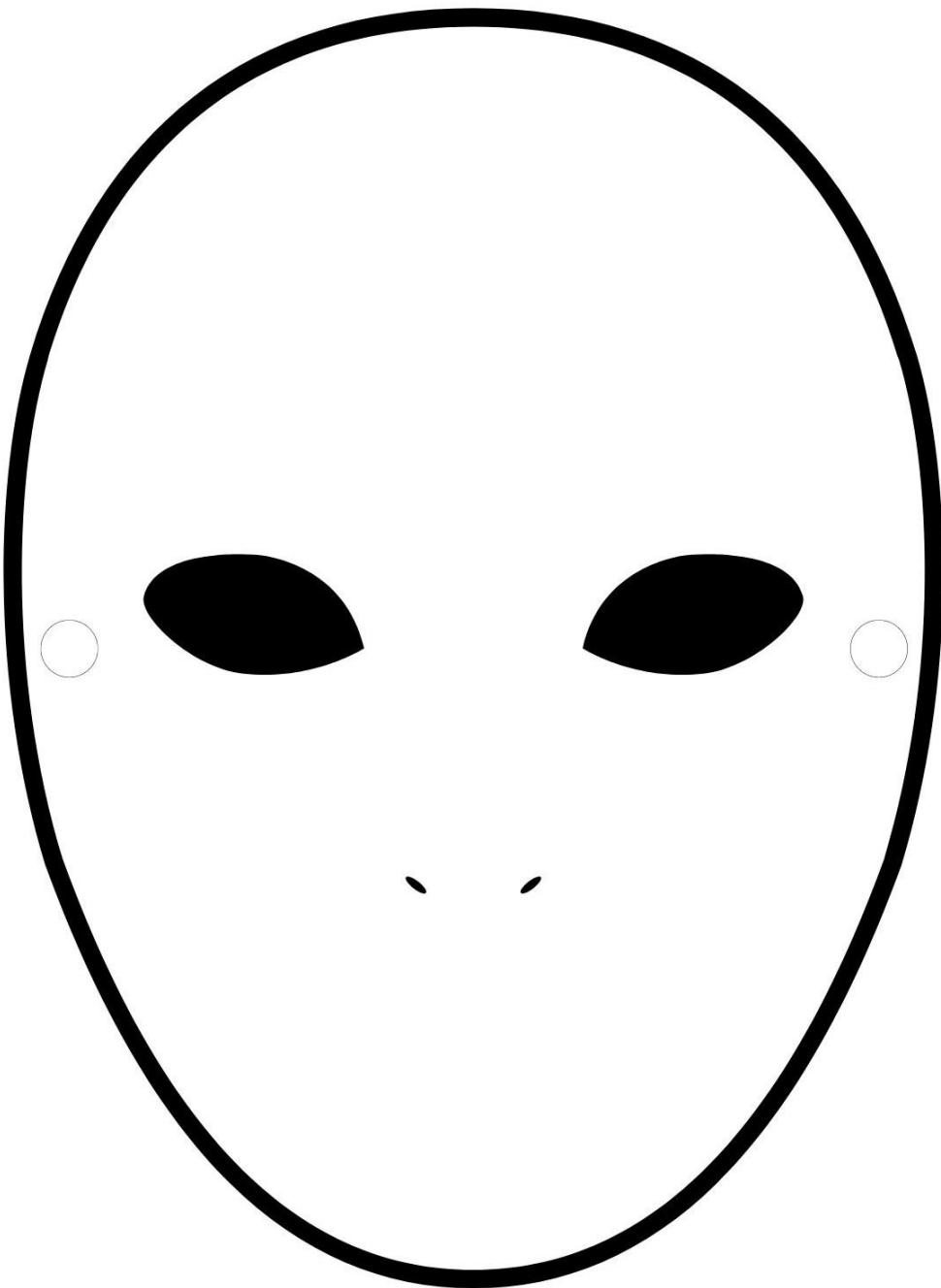
... direttamente al Pianeta della Gratitudine. Qui, ogni residente esprime gratitudine agli altri residenti. La gratitudine può essere espressa a parole, con una stretta di mano, un abbraccio o chiedendo loro di ballare. Alcuni regalano fiori o doni agli altri. Tutti sorridono. Il razzo è in attesa, si va avanti.

Stiamo raggiungendo un altro pianeta dove non si vede nulla! Guardatevi intorno, riuscite a vedere qualcuno? Eppure, se guardiamo bene, possiamo vedere gli abitanti che si nascondono... Li vedete? Sono nascosti dietro vari oggetti: sedie, panche, letti. Questo significa che siamo sul Pianeta della Paura. Qui tutti si nascondono da tutti gli altri, si guardano con occhi spalancati, digrignano i denti e tremano anche per la paura. Parlano solo sottovoce e camminano così silenziosamente che nessuno li sente. Usciamo di qui prima che si spaventino!

Ora ci aspetta un lungo viaggio verso un altro pianeta sconosciuto, quindi sediamoci, facciamo tre grandi respiri e calmiamoci. L'astronave vola e ci lascia sul Pianeta della Pace. Qui tutti sorridono. Si muovono con calma e attenzione, si accarezzano dolcemente le spalle, camminano mano nella mano o siedono fianco a fianco. È tranquillo, ogni abitante si sente bene su questo pianeta.

¹ Preparato sulla base del gioco "Land of emotions" - Agnieszka Lasota, Dominika Jońca SM "Emozioni, comunicazione, accettazione - Programma preventivo e terapeutico per bambini in età prescolare e scolare".

MASCHERA



PARTE 2

AUTOSENSIBILIZZAZIONE

SESSIONE DI GRUPPO 3

Titolo/argomento:

- "Come nascono le emozioni e cosa significano?".

Obiettivi terapeutici/risultati attesi:

partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- sviluppare la capacità di riconoscere, nominare ed esprimere le emozioni;
- hanno sensibilizzato sul fatto che tutte le emozioni sono importanti, necessarie e ci forniscono informazioni importanti.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli alunni in cerchio e li saluta.
- L'esperto presenta ai bambini l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 3 fogli di carta per lavagna a fogli mobili;
- Fogli di carta A4;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco.
- pastelli, colori, pennarelli, pastelli, carta velina, ritagli e altri materiali artistici e artigianali.

Attività principale:

- L'esperto mostra ai bambini dei foglietti adesivi colorati. Ogni bigliettino rappresenta un'emozione: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa. L'esperto si assicura che tutti i bambini comprendano queste emozioni. In caso di dubbio, spiega cosa sono le diverse emozioni. Il compito dei bambini è quello di attaccare i foglietti del colore corrispondente alle loro emozioni attuali sul foglio a fogli mobili comune a tutto il gruppo (ad esempio, se un bambino si sente arrabbiato e disgustato, attacca un foglietto adesivo rosso e uno verde). Il bambino può anche usare un foglietto adesivo bianco per scrivere il nome o disegnare un volto che esprima un'emozione diversa dalle 6 di base, che sta provando al momento.
- Dopo che tutti i bambini hanno attaccato i loro appunti, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare ai giovani partecipanti con quali emozioni iniziano la lezione, quali emozioni predominano e quali sono scarse. Il foglio della lavagna a fogli mobili viene appeso in un luogo visibile fino alla fine della lezione.
- L'esperto avvia quindi una conversazione con la classe sull'arcobaleno. L'esperto chiede ai bambini se sanno quando appare un arcobaleno. Se necessario, spiega che l'arcobaleno appare quando sta ancora piovendo dopo un temporale, ma il sole comincia già a splendere. I bambini elencano i colori dell'arcobaleno nell'ordine corretto da soli o con l'aiuto dell'esperto.
- L'esperto chiede ai bambini di creare un arcobaleno di emozioni/stati d'animo. Un foglio di carta a fogli mobili servirà da sfondo per l'arcobaleno. Ogni colore simboleggia un'emozione/uno stato d'animo specifico. È importante che i bambini usino una tecnica diversa per ogni colore: colori, pastelli, plastilina, carta velina o altri materiali forniti dall'esperto. Quando l'arcobaleno è pronto, i bambini disegnano o scrivono (da soli o con l'assistenza dello specialista) il nome dell'emozione corrispondente all'interno di ogni colore associato a questa particolare emozione (ad esempio: I colori dell'arcobaleno appaiono nel seguente ordine: rosso - rabbia; arancione - sorpresa; giallo - gioia; verde - calma; blu - tristezza; blu navy - paura; viola - vergogna).
- Quando l'arcobaleno è pronto, i bambini riempiono insieme il resto dello sfondo con un cielo nuvoloso da un lato e un cielo sereno dall'altro. L'arcobaleno completato che i bambini hanno preparato insieme sarà appeso alla parete in modo che ogni bambino possa vederlo.
- Lo specialista parla ai bambini dell'importanza di tutte le emozioni che proviamo nella nostra vita. Spiega ai bambini che, proprio come l'arcobaleno ha bisogno di tutti i colori, anche noi abbiamo bisogno di tutte le emozioni della nostra vita.
- L'esperto spiega ai bambini che ogni emozione è evocata da una situazione. Successivamente, tutti i bambini partecipano a una sessione di brainstorming per riempire un lato dell'arcobaleno (quello nuvoloso) attaccando appunti con situazioni disegnate o scritte che potrebbero evocare ciascuna delle emozioni. Dovrebbe esserci almeno una situazione per ogni emozione.
- All'altra estremità dell'arcobaleno (il cielo sereno), i bambini attaccano le note nello stesso

modo, ma questa volta disegnano/scrivono le loro idee sulle informazioni trasmesse da una determinata emozione. Almeno un'idea dovrebbe essere elencata per ogni emozione (ad esempio, la rabbia ci informa che i nostri confini sono stati violati; la tristezza ci informa che abbiamo perso qualcosa di importante per noi; l'ansia/la paura ci protegge dal pericolo; la vergogna ci informa che abbiamo superato alcune norme; la gioia ci informa che ci sentiamo appagati e felici).

- Alla fine, lo specialista riassume l'arcobaleno risultante, sottolineando che tutte le emozioni sono buone e che non esistono emozioni "cattive" o "negative". Indica quali emozioni sono piacevoli e quali spiacevoli per noi, sottolineando l'importanza e il significato di tutte le emozioni nella nostra vita, facendo riferimento all'esercizio che i bambini hanno appena completato.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto ricorda ai bambini il significato dei colori dei foglietti adesivi: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa e bianco - per scrivere/disegnare un'altra emozione. Chiede ai bambini di attaccare i foglietti su un foglio di lavagna pulito per mostrare le loro emozioni alla fine della lezione. Come all'inizio, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni concludono la lezione: *Quali emozioni predominano? Quali emozioni sono scarse?*
- L'esperto attacca il foglio a fogli mobili creato all'inizio della lezione accanto a quello appena creato e chiede ai bambini se notano la differenza tra le emozioni provate all'inizio e alla fine della lezione. L'esperto avvia un brainstorming: *le emozioni all'interno del gruppo sono cambiate? Cosa potrebbe aver portato a un cambiamento delle emozioni? O perché non è cambiato nulla?*

SESSIONE DI GRUPPO 4

Titolo/argomento:

- "Come posso identificare le mie emozioni? Come posso riconoscere ciò che provo?".

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- riconoscere le proprie emozioni di base;
- essere in grado di etichettare le proprie emozioni.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli alunni in cerchio e li saluta.
- L'esperto presenta ai bambini l'argomento e gli obiettivi dell'incontro.

Risorse:

- 6 fogli di carta per lavagna a fogli mobili;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco;
- foglio di lavoro "Cosa sono le emozioni?" (vedi allegato a pagina 110);
- pastelli, colori, pennarelli, pastelli.

Attività principale:

- L'esperto mostra ai bambini dei foglietti adesivi colorati. Ogni bigliettino rappresenta un'emozione: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa. L'esperto si assicura che tutti i bambini comprendano queste emozioni. In caso di dubbio, spiega cosa sono le diverse emozioni. Il compito dei bambini è quello di attaccare i foglietti del colore corrispondente alle loro emozioni attuali sul foglio a fogli mobili comune a tutto il gruppo (ad esempio, se un bambino si sente arrabbiato e disgustato, attacca un foglietto adesivo rosso e uno verde). Il bambino può anche usare un foglietto adesivo bianco per scrivere il nome o disegnare un volto che esprima un'emozione diversa dalle 6 di base, che sta provando al momento).
- Dopo che tutti i bambini hanno attaccato i loro appunti, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni iniziano la lezione, quali emozioni predominano e quali sono scarse. La lavagna a fogli mobili viene appesa in un luogo visibile

fino alla fine della lezione.

- L'esperto ricorda ai bambini le emozioni che possiamo provare, facendo riferimento alle lezioni precedenti, e dà istruzioni per il gioco "Che emozione è questa? Gli alunni si siedono in cerchio. L'esperto legge le descrizioni delle emozioni dal foglio di lavoro "Che emozione è questa?". Il compito dei bambini è quello di identificare l'emozione corrispondente a ciascuna descrizione. Dopo aver completato il gioco, l'esperto chiede agli alunni: *Quale emozione è stata più facile da indovinare? Quale è stata la più difficile?*
- Successivamente, su 4 grandi fogli di carta (carta a fogli mobili), l'esperto e i bambini delineano quattro sagome di bambini. Ogni sagoma è delineata con un colore diverso: rosso, blu, giallo e nero. L'esperto spiega che il colore di ogni sagoma corrisponde a una particolare emozione: rosso = rabbia, blu = tristezza, giallo = gioia, nero = paura (si possono scegliere altre emozioni se vale la pena discuterle in relazione alla specificità del gruppo). L'esperto divide i bambini in 4 gruppi, ognuno dei quali riceve una sagoma corrispondente a una determinata emozione. Ai bambini in gruppo viene chiesto di rispondere alle seguenti domande: (1) *Come facciamo a sapere quando proviamo una determinata emozione?* (2) *Dove risiede questa emozione nel nostro corpo?* I bambini possono scrivere (da soli o con l'aiuto dell'educatore), disegnare o colorare le parti del corpo in cui provano una determinata emozione. Dovrebbero cercare di trovare il maggior numero possibile di esempi.
- Ogni gruppo presenta il proprio lavoro al resto dei bambini, spiegando gli elementi segnati/scritti. Dopo che ogni gruppo ha fatto la sua presentazione, l'esperto chiede a tutti i bambini se conoscono altri esempi che non compaiono sui cartelloni. I bambini parlano di tutte e quattro le emozioni, non solo di quella che hanno descritto nel loro gruppo.
- Lo specialista riassume le discussioni, sottolineando che ci sono molti modi per sapere se proviamo rabbia, paura, tristezza o gioia in un determinato momento. Sottolinea che ognuno di noi può provare le proprie emozioni in modo diverso, ma ci sono anche molte somiglianze.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto ricorda ai bambini il significato dei colori dei foglietti adesivi: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa e bianco - per scrivere/disegnare un'altra emozione. Chiede ai bambini di attaccare i foglietti su un foglio di lavagna pulito per mostrare le loro emozioni alla fine della lezione. Come all'inizio, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni concludono la lezione: *Quali emozioni predominano? Quali emozioni sono scarse?*
- L'esperto attacca il foglio a fogli mobili creato all'inizio della lezione accanto a quello appena creato e chiede ai bambini se notano la differenza tra le emozioni provate all'inizio e alla fine della lezione. L'esperto avvia un brainstorming: *le emozioni all'interno del gruppo sono cambiate? Cosa potrebbe aver portato a un cambiamento delle emozioni? O perché non è cambiato nulla?*

CHE EMOZIONE È QUESTA?

- 1. Cosa fa spalancare la bocca per lo stupore e rende gli occhi rotondi come un cappello di paglia?**

(risposta: sorpresa/delizia)

- 2. Cosa fa aggrottare la fronte e restringe gli occhi, fa battere il piede e agita i pugni?**

(risposta: rabbia)

3. Cosa fa sembrare le cose due volte più brutte di quanto dovrebbero, scuote il corpo o rende incapaci di muoversi?

(risposta: paura)

4. Cosa fa abbassare gli angoli delle labbra e fa scorrere le lacrime dagli occhi?

(risposta: tristezza)

5. Cosa fa ondeggiare le tue braccia e saltare in alto il tuo corpo, far brillare i tuoi occhi come scintille e i tuoi denti come diamanti?

(risposta: gioia)

SESSIONE DI GRUPPO 5

Titolo/argomento:

- "Come posso esprimere le mie emozioni? Come posso comunicare le mie emozioni?".

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di esprimere le proprie emozioni di fronte a un gruppo;
- essere in grado di esprimere le proprie emozioni sia verbalmente che non verbalmente attraverso il movimento, i gesti e l'espressione del viso.

Preparazione:

- L'esperto si siede con gli alunni in cerchio e li saluta.
- L'esperto presenta agli alunni l'argomento e gli obiettivi della sessione di gruppo.

Risorse:

- 2 fogli di carta a fogli mobili e pennarelli;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco.

Attività principale:

- L'esperto mostra ai bambini dei foglietti adesivi colorati. Ogni bigliettino rappresenta un'emozione: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa. L'esperto si assicura che tutti i bambini comprendano queste emozioni. In caso di dubbio, spiega cosa sono le diverse emozioni. Il compito dei bambini è quello di attaccare i foglietti del colore corrispondente alle loro emozioni attuali sul foglio a fogli mobili comune a tutto il gruppo (ad esempio, se un bambino si sente arrabbiato e disgustato, attacca un foglietto adesivo rosso e uno verde). Il bambino può anche usare un foglietto adesivo bianco per scrivere il nome o disegnare un volto che esprima un'emozione diversa dalle 6 di base, che sta provando al momento.
- Dopo che tutti i bambini hanno attaccato i loro appunti, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni iniziano la lezione, quali emozioni predominano, quali emozioni sono scarse. Il foglio della lavagna a fogli mobili viene appeso in un luogo visibile fino alla fine della lezione.
- Gli alunni si siedono in cerchio. L'esperto spiega che il compito di ogni allievo sarà quello di esprimere un'emozione data senza usare le parole. I bambini devono mostrare l'emozione indicata usando movimenti del corpo, gesti o espressioni facciali. A turno, gli alunni esprimono a modo loro le emozioni indicate dall'esperto. Il gioco continua finché ogni alunno non ha presentato le seguenti emozioni: *gioia, tristezza, orrore, soddisfazione, paura, stupore, disgusto, sorpresa, gioia, orgoglio, rabbia, amore, rabbia, vergogna, felicità, desiderio, rimpianto, imbarazzo*. Alla fine, il gioco viene riassunto. L'esperto pone ai bambini domande su come si sono sentiti nell'esprimere ciascuna emozione e se hanno trovato alcune emozioni più facili e altre più difficili da esprimere.
- Poi si ripete lo stesso esercizio, ma questa volta i bambini devono comunicare un'emozione data usando solo le parole. Il gioco continua finché ogni bambino non ha presentato tutte le emozioni indicate dall'educatore, una per una: *gioia, tristezza, orrore, soddisfazione, paura, stupore, disgusto, sorpresa, gioia, orgoglio, rabbia, amore, rabbia, vergogna, felicità, desiderio, rimpianto, imbarazzo*. I ragazzi non possono usare il nome di una data emozione indicato loro dall'educatore (ad esempio "gioia" - il modo corretto di descrivere l'emozione è "sorrido molto quando la provo", quello sbagliato è "provo gioia"). Alla fine, il gioco viene riassunto. L'esperto pone ai bambini domande su come si sono sentiti nell'esprimere verbalmente ogni emozione e se hanno trovato alcune emozioni più facili e altre più difficili da descrivere.
- L'esperto riassume entrambi i giochi ponendo delle domande ai bambini: *Quale modo è più facile per te comunicare le tue emozioni: quello verbale o quello non verbale? Quali emozioni preferite comunicare verbalmente e quali non verbalmente, e perché?*
- L'esperto invita gli alunni a giocare: gli alunni devono immaginare di saper dire solo una frase "ALILE HA UN GATTO". A ogni alunno viene chiesto di scegliere un'emozione senza rivelarla agli altri. Successivamente, si chiede ai bambini di esprimere la frase "Alice ha un gatto" con la modulazione vocale appropriata corrispondente all'emozione scelta, in modo che gli altri possano indovinare quale fosse l'emozione.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'esperto ricorda ai bambini il significato dei colori dei foglietti adesivi: rosso = rabbia, giallo = gioia, blu = tristezza, rosa = paura, verde = disgusto, arancione = sorpresa e bianco - per scrivere/disegnare un'altra emozione. Chiede ai bambini di attaccare i foglietti su un foglio di lavagna pulito per mostrare le loro emozioni alla fine della lezione. Come all'inizio, l'esperto discute la lavagna a fogli mobili per mostrare agli alunni con quali emozioni concludono la lezione: *Quali emozioni predominano? Quali emozioni sono scarse?*
- L'esperto attacca il foglio della lavagna creata all'inizio della lezione accanto a quello appena creato e chiede ai bambini se notano la differenza tra le emozioni provate all'inizio e alla fine della lezione. L'esperto avvia un brainstorming: *le emozioni all'interno del gruppo sono cambiate? Cosa potrebbe aver portato a un cambiamento delle emozioni? O perché non è cambiato nulla?*

PARTE 2

AUTORESSENZIALE
AZIONE



www.freepik.com

AUTOGESTIONE



SESSIONE DI GRUPPO 6

Titolo/argomento:

- "Posso controllarmi?" - controllo degli impulsi

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di esplorare l'autocontrollo e il controllo degli impulsi attraverso il gioco educativo;
- imparare ad ascoltare attentamente e a pensare prima di agire.

Preparazione:

- La classe può continuare l'attività sulle emozioni con la lavagna a fogli mobili (vedi schema delle sessioni di gruppo di autoconsapevolezza) anche qui, all'inizio e alla fine della lezione. È consigliabile che, se un bambino riferisce costantemente emozioni spiacevoli, lo specialista lo segua dopo la fine della lezione e lo controlli.

Risorse:

- fogli a fogli mobili;
- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco;
- pennarelli/ evidenziatori/ penne/ matite;
- musica;
- un ambiente con spazio sufficiente per consentire il movimento (ad esempio, palazzetto dello sport, aula libera da banchi o con mobili accostati ai lati, ecc.)

Attività principale:

- L'esperto informa la classe che l'argomento di oggi sarà l'autocontrollo. Chiede agli alunni se sanno cosa significa (il trucco è che se i bambini chiamano senza alzare la mano per parlare, l'esperto può usarlo come esempio di mancanza di autocontrollo!) L'esperto procede quindi a fornire alcuni esempi di autocontrollo e di controllo degli impulsi.
- In seguito, l'esperto chiederà agli alunni se hanno avuto la tentazione di fare qualcosa che sapevano di non dover fare. Può offrire degli esempi per chiarezza (ad esempio, mangiare il dolce prima di cena). Poi, l'esperto discute con gli studenti su cosa hanno fatto: hanno ceduto alla tentazione o si sono controllati? Quali sono state/ sarebbero state le conseguenze in ciascun caso, cosa è successo o sarebbe potuto succedere?
- Nota: un modo simpatico e immediato per aiutare gli alunni a esercitare il controllo degli impulsi è ricordare loro di alzare la mano e aspettare il proprio turno prima di intervenire nelle discussioni in classe.
- Per la parte cinestetica della lezione, chiedete ai bambini di ballare sulla musica e di prestare molta attenzione alla musica mentre ballano. Quando la musica si ferma, dovranno bloccarsi immediatamente, anche se sono a metà del movimento. Chi non riesce a farlo, "si scioglie" ed esce dal gioco. Dopo aver fatto qualche giro, l'esperto ricorderà agli allievi che potrebbe essere difficile "bloccarsi" senza essere concentrati, quindi dovranno fermarsi e pensare prima di agire d'impulso, proprio come hanno fatto mentre ballavano.
- Utilizzando la lavagna a fogli mobili, l'esperto invita gli alunni a creare collettivamente un POSTER DEL FRATTEMPO, in cui scrivere idee e modi che permettano loro di rallentare e controllare i propri impulsi. Il poster può essere appeso in un luogo ben visibile della classe come promemoria per i bambini che devono esercitare l'autocontrollo e, in questo modo, può essere aggiornato nel corso dell'anno.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista ripete quanto appreso durante la lezione e sfida gli alunni a praticare l'autocontrollo in almeno una situazione per la settimana successiva (ad esempio, alzare la mano prima di parlare, non interrompere qualcuno, astenersi dal mangiare dolci prima o dopo una certa ora, ecc.) Gli alunni possono essere invitati a scrivere i casi in cui sono riusciti a farlo su un quaderno o un diario.
- L'esperto può anche chiedere agli alunni che cosa hanno notato o che cosa hanno trovato interessante durante la sessione di oggi.
- L'attività della lavagna a fogli mobili sulle emozioni può essere ripetuta anche alla fine della lezione, se si ha tempo. Questo aiuterà i bambini a mantenere il contatto con le loro emozioni e a esprimersi durante tutto l'anno scolastico.

SESSIONE DI GRUPPO 7

Titolo/argomento:

- Affrontare le delusioni

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- imparare a gestire efficacemente le delusioni.

Preparazione:

- La classe può continuare l'attività sulle emozioni con la lavagna a fogli mobili (vedi schema delle sessioni di gruppo di autoconsapevolezza) anche qui, all'inizio e alla fine della lezione.
- In alternativa, lo specialista può dare seguito alla sfida sul controllo degli impulsi lanciata nella sessione precedente e chiedere se qualcuno vuole condividere i propri successi nel raggiungere l'autocontrollo.

Risorse:

- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco e alcuni extra nei colori desiderati;
- fogli a fogli mobili e fogli A4;
- pennarelli/ evidenziatori/ penne/ matite colorate/ pastelli.

Attività principale:

- L'esperto introduce ai bambini l'argomento della sessione, che verterà sulla delusione e su come affrontarla. L'esperto chiede quindi ai bambini di pensare a un momento in cui si sono sentiti delusi. Alcuni spunti che possono essere utilizzati: quando hanno perso in un gioco, quando non hanno un buon cibo a casa, quando aprono una scatola di biscotti e trovano all'interno materiale per cucire, ecc. L'esperto deve guidare i bambini a riflettere su: *Come ci si sente quando succedono queste cose?* L'esperto è incoraggiato a condividere anche un'esperienza personale di delusione.
- Durante la sessione, l'esperto ricorderà ai bambini di esercitare l'autocontrollo nelle discussioni di gruppo, alzando la mano e aspettando il permesso di parlare, non interrompendo gli altri, ecc.
- Successivamente, gli alunni riceveranno fogli A4 e matite o pastelli da colorare e dovranno disegnare un castello di sabbia caduto, come quelli che cadono sulla spiaggia quando l'acqua li colpisce. Si consiglia di usare colori chiari, in modo che sia possibile scrivere all'interno o intorno al castello. Una volta completato il disegno, dovranno scrivere, all'interno o intorno al castello caduto, alcune cose che li hanno fatti sentire delusi recentemente o molto tempo fa, ma che ancora ricordano. Gli alunni non saranno obbligati a condividere ad alta voce le loro riflessioni, ma possono essere incoraggiati a farlo se ne hanno voglia, perché altri potrebbero seguire l'esempio.
- Successivamente, lo specialista prepara la lavagna a fogli mobili. La lavagna deve essere divisa al centro in due colonne: una colonna avrà il titolo "Utile" e l'altra "Non utile". L'esperto può chiedere ai ragazzi di fare un brainstorming di idee sui modi utili e non utili di affrontare le delusioni e annotarle nella rispettiva colonna, oppure può utilizzare i seguenti suggerimenti e chiedere ai ragazzi di posizionarli nella colonna corretta: *"Sgridare qualcuno"*, *"Contare fino a 10"*, *"Spingere l'altra persona"*, *"Battere i piedi"*, *"Calmare il*

<p><i>corpo</i>", "Camminare un po'", "Mettere il broncio", "Dire a se stessi che ce la si può fare", "Lanciare qualcosa", "Respirare profondamente", "Riprovare", "Usare parole gentili", "Rompere qualcosa", "Andare a stare da soli per qualche minuto". L'esperto può aggiungere al poster le proprie idee o quelle degli alunni.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ L'esperto distribuisce ai bambini dei foglietti adesivi. Spiega che tutti noi a volte affrontiamo le delusioni in modi poco utili e chiede agli alunni di scrivere sui loro foglietti uno o due comportamenti poco utili che vorrebbero cambiare. Successivamente, si chiede agli alunni di scrivere con quali comportamenti utili vorrebbero sostituire quelli non utili. L'esperto dovrebbe suggerire ai bambini di conservare i foglietti adesivi e di metterli in un posto dove possano vederli spesso per ricordare loro di scegliere una reazione utile per affrontare le delusioni (ad esempio un quaderno o nella loro stanza). ➤ Verso la fine della lezione, lo specialista ribadisce quanto discusso sulla delusione e sui modi per affrontarla e procede ad appendere il poster "Utile - Non Utile" in un luogo in cui tutti gli alunni possano vederlo ed eventualmente aggiungerlo nel corso dell'anno scolastico.
<p>Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Come compito/sfida per la settimana successiva, lo specialista chiede ai bambini di provare a utilizzare almeno un comportamento utile la prossima volta che si troveranno di fronte a una delusione. I bambini possono essere incoraggiati a scrivere i loro risultati su un quaderno o un diario, in modo da rendere chiari i loro progressi. ➤ L'attività della lavagna a fogli mobili sulle emozioni può essere ripetuta anche alla fine della sessione, se c'è tempo. Questo aiuterà i bambini a mantenere il contatto con le loro emozioni e a esprimersi durante tutto l'anno scolastico.

SESSIONE DI GRUPPO 8

Titolo/argomento:

- Affrontare preoccupazioni, stress e paure

Obiettivi terapeutici/risultati attesi:

partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di identificare gli elementi che generano stress, preoccupazione o paura;
- essere in grado di classificare i fattori di stress o di paura;
- essere in grado di trovare il modo di affrontare queste emozioni.

Preparazione:

- La classe può continuare l'attività sulle emozioni con le lavagne a fogli mobili (vedi schema delle sessioni di gruppo di autoconsapevolezza) anche qui, all'inizio e alla fine della lezione.
- In alternativa, lo specialista può dare seguito alla sfida per affrontare la delusione lanciata nella sessione precedente e chiedere se qualcuno vuole condividere i propri successi nell'affrontare la delusione in modo utile.

Risorse:

- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco;
- lavagna a fogli mobili o lavagna bianca/gesso;
- foglio di lavoro "Su una scala da..." (vedi allegato a pagina 117);
- matite, penne, pennarelli, ecc.

Attività principale:

- Lo specialista inizia annunciando il tema della sessione e rassicurando i bambini che le emozioni di stress, preoccupazione e paura sono perfettamente normali e che tutti le sperimentano, poiché intorno a noi accadono molte cose che ci spaventano o ci preoccupano. Sottolineerà che ogni emozione è importante e che il ruolo della paura è quello di aiutarci a proteggerci da una situazione di pericolo ed è utile comprenderla, oltre a trovare modi per affrontarla.
- Lo specialista può iniziare con una domanda: *Chi di voi ha mai avuto paura?* (presumibilmente si alzeranno alcune mani o tutte le mani). Poi procede a porre la domanda: *Qualcuno può spiegare cos'è la paura?* Dopo che i bambini hanno risposto ed è

emersa una definizione dell'emozione (anche alcuni sintomi somatici possono essere nominati dallo specialista), l'esperto può proseguire fornendo un esempio personale di paura o preoccupazione.

- In seguito, lo specialista distribuisce a tutti gli alunni i fogli di lavoro preparati in precedenza e chiede loro di pensare e scrivere alcune delle cose che li fanno sentire preoccupati, stressati o spaventati. In seguito, possono posizionarle sulla scala in base alla gravità di queste cose per ciascun bambino. L'insegnante può fornire un esempio per aiutare gli alunni a completare l'esercizio.
- Mentre i bambini compilano il foglio di lavoro, l'esperto disegna la stessa scala sulla lavagna o sul foglio a fogli mobili. Dopo che i ragazzi hanno completato l'identificazione e la valutazione delle loro preoccupazioni e paure, possono essere invitati a condividere alcune riflessioni con la classe, se se la sentono.
- Nota: la parte di condivisione dell'esercizio non dovrebbe essere obbligatoria e gli studenti non dovrebbero essere costretti a condividere le loro paure con la classe. Tuttavia, se la condivisione è possibile, deve essere incoraggiata e si deve ricordare agli studenti di essere rispettosi delle paure e delle preoccupazioni degli altri e che molte persone possono avere le stesse paure, quindi nulla è irrazionale o anormale.
- In seguito, l'esperto invita i bambini a pensare ai modi in cui possono affrontare la paura, lo stress o la preoccupazione. I ragazzi possono anche essere indirizzati alle strategie di coping "utili - non utili" della sessione precedente e invitati a riflettere su quali strategie possono applicare e se ce ne sono di nuove che possono essere aggiunte a una delle due colonne. Alcuni esempi possono essere: respirare profondamente, parlare con un amico, un genitore o un'altra persona di fiducia, non fare nulla, non parlare delle proprie paure, vergognarsi delle proprie paure/preoccupazioni, pensare alle conseguenze positive (o negative) che possono verificarsi, ecc.
- Se c'è un po' di tempo alla fine, la classe può praticare alcuni esercizi di respirazione profonda (ad esempio, inspirare per 4 secondi, trattenere per 4, espirare per 4, trattenere per 4).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista riassume quanto discusso durante la seduta. Spiega che è normale che una persona abbia paura di qualcosa che un'altra non ha. Parla anche dell'importanza di parlare delle nostre paure con i genitori, gli insegnanti, gli amici e le persone fidate, perché possono farci sentire meglio e aiutarci a elaborare un piano per superare la paura o spostarla verso il basso.

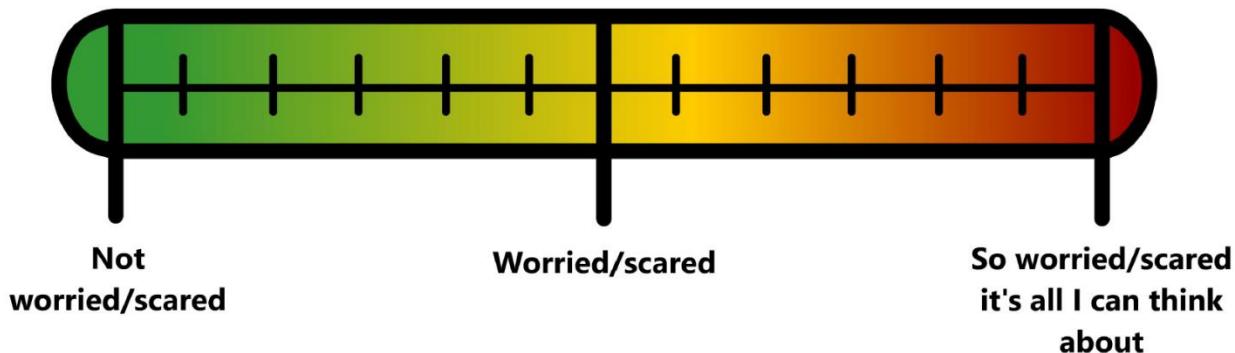


SU UNA SCALA DA...

Nello spazio sottostante, scrivete alcune cose che vi fanno sentire preoccupati, stressati o spaventati:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Guardate la scala qui sotto. Dove si collocano le vostre preoccupazioni o paure in questa scala? Potete segnare le cose elencate sopra usando i numeri o le parole chiave.



SESSIONE DI GRUPPO 9

Titolo/argomento:

- "Tu sei gentile, tu sei intelligente..." - identificazione dei punti di forza e autocritica positiva

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere in grado di identificare i propri punti di forza;
- essere in grado di esprimere un'opinione positiva su di sé in risposta alle avversità.

Preparazione:

- La classe può continuare l'attività sulle emozioni a fogli mobili (vedi schema delle sessioni di gruppo di autoconsapevolezza) anche qui, all'inizio e alla fine della lezione.
- In alternativa, lo specialista può invitare gli studenti a condividere i progressi e i successi ottenuti nel mantenere l'autocontrollo in una situazione di tentazione, nel gestire la delusione o nel calmarsi in caso di sentimenti di paura e preoccupazione, come iterazione di tutto ciò che è stato discusso nelle sessioni precedenti sull'autogestione.

Risorse:

- note adesive nei seguenti colori: rosso, giallo, blu, verde, rosa, arancione, bianco;
- Fogli A4;
- lavagna a fogli mobili o lavagna bianca/gesso;
- foglio di lavoro "Il mio fiore forte" (vedi allegato a pagina 120);
- matite colorate, penne, pastelli, pennarelli, ecc.

Attività principale:

- Lo specialista introduce l'argomento e gli obiettivi della sessione in corso, che verterà sull'identificazione dei propri punti di forza, ma anche sulla conoscenza di un discorso positivo su di sé quando i pensieri negativi o difficili ci sopraffanno. Spiega che ognuno ha diversi punti di forza, cioè cose in cui è bravo, e che questi punti di forza personali possono migliorare le cose per noi stessi e per le persone che ci circondano, come i fiori che rendono più bello un giardino. L'esperto invita gli alunni a pensare ai propri punti di forza e a scriverli sul foglio di lavoro "Il mio fiore forte", sottolineando che di solito i punti di forza riguardano più il carattere che le caratteristiche fisiche.
- Lo specialista procede quindi a mostrare il proprio disegno di un vaso di fiori (si può utilizzare il foglio di lavoro "Il mio fiore forte", ma anche sostituirlo con un'attività di disegno). Sul vaso, l'esperto ha scritto un punto di forza personale (ad esempio, "Ho umorismo"), sulla foglia ha scritto un momento in cui ha usato questo punto di forza (ad esempio, "Ho raccontato barzellette al mio amico") e sul fiore stesso dovrebbe essere scritto cosa è successo quando è stato usato quel punto di forza (ad esempio, "Il mio amico era triste prima e poi ha iniziato a ridere"). Poi, l'esperto chiede ai bambini di disegnare un proprio vaso di fiori (con un vaso, una foglia e un fiore) o di usare il foglio di lavoro e scrivere la propria forza, quando l'hanno usata e cosa è successo. Gli alunni possono colorare i loro fiori come preferiscono.
- Se gli alunni hanno difficoltà a individuare il proprio punto di forza, l'esperto fornirà esempi di ciò che ha osservato durante le sessioni o potrà invitare gli altri a contribuire. Si possono usare questi suggerimenti: buon ascoltatore, disponibile, rispettoso, buon amico, educato, paziente, impara velocemente cose nuove, ecc.
- Dopo aver completato questa attività, gli alunni possono decidere se portare i loro fiori a casa o se esporli in classe, come un giardino fiorito montato su una parete.
- Successivamente, i bambini imparano a conoscere il linguaggio positivo di sé. L'esperto spiega brevemente che cosa significa parlare positivamente di sé (ad esempio, parlare a se stessi ad alta voce o in silenzio, come una vocina che cerca di combattere i pensieri spiacevoli e difficili quando si presentano). L'esperto può fornire un esempio: quando una persona è delusa dal risultato di un esame, può dire a se stessa che ha fatto del suo meglio e che la prossima volta studierà di più e farà meglio.
- L'esperto divide la lavagna a fogli mobili in due colonne:
Sentimenti Pensieri positivi
Quando mi sento nervoso... "Credo in me stesso".
Quando mi sento deluso... "Sono una brava persona".
Quando qualcuno è cattivo con me... "Ho coraggio e fiducia".

Quando vengo lasciato fuori... "Migliorerò".

Quando mi sento preoccupato... "Posso superare qualsiasi cosa".

Quando mi sento frustrato/arrabbiato... "Sono orgoglioso di me stesso".

"Sono un buon amico"

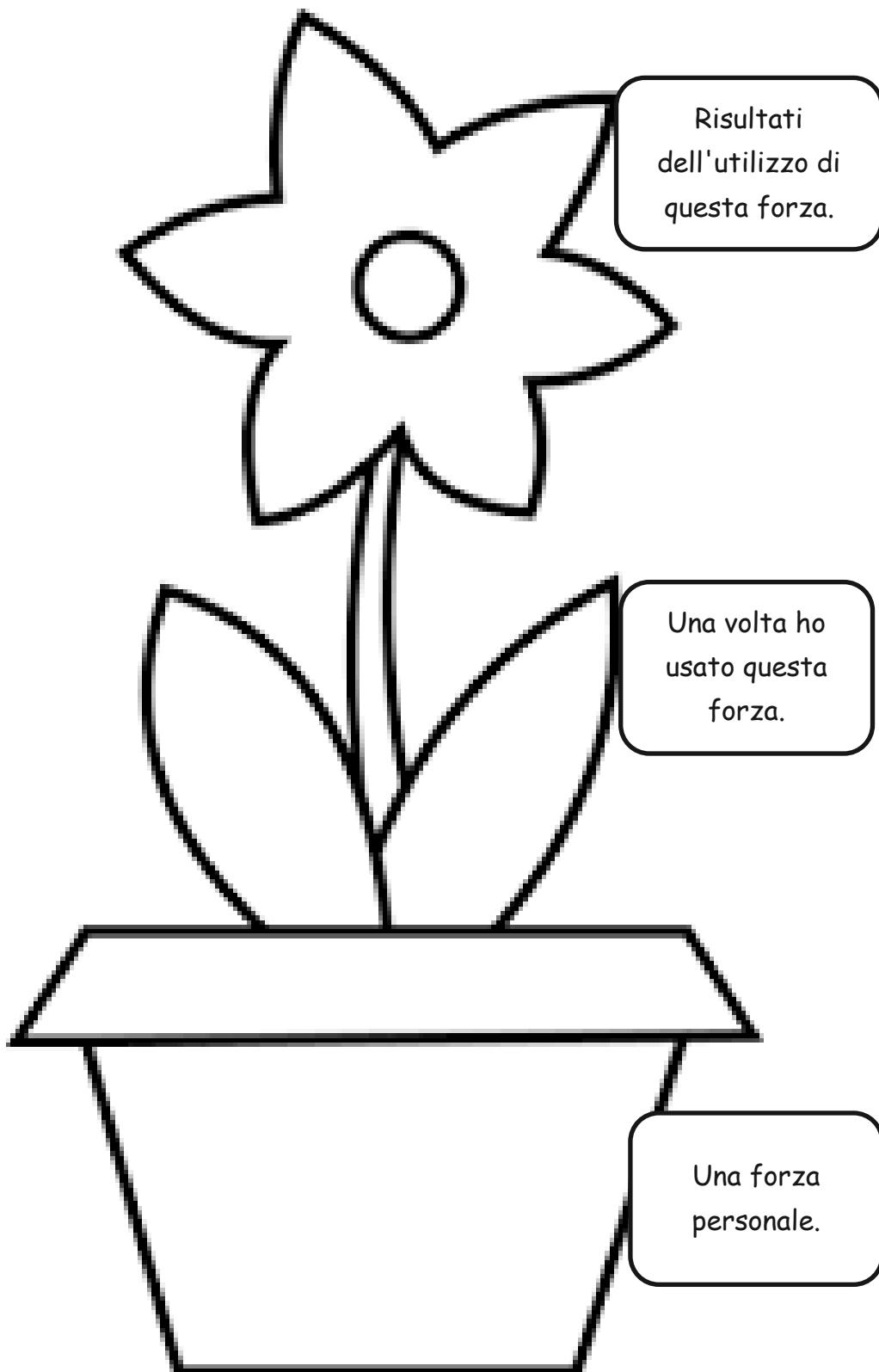
- Chiede agli alunni di collegare i sentimenti con ogni discorso positivo su di sé che si potrebbe applicare e di proporre insieme altre frasi di sentimenti e risposte.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

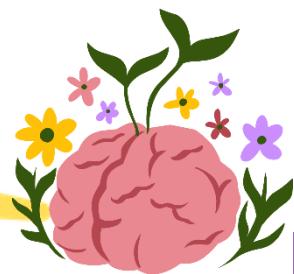
- Lo specialista riassume quanto discusso e pone le seguenti domande: *Cosa avete imparato dalla sessione di oggi?, Cosa potete fare di diverso in una futura situazione difficile?, Come potete sentirvi meglio?*
- L'attività del flipchart sulle emozioni può essere ripetuta anche alla fine della lezione, se si ha tempo.



IL MIO FIORE FORTE



CONSAPEVOLEZZA SOCIALE


SESSIONE DI GRUPPO 10
Titolo/argomento:

- "Il gioco della margherita" - educazione alla tolleranza

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- capire che non sono i coetanei a darci fastidio, ma i loro atteggiamenti;
- migliorare il loro atteggiamento di tolleranza.

Preparazione:

- L'esperto deve preparare due grandi disegni di due margherite su lavagne o fogli a fogli mobili separati, entrambi con un numero di petali pari al numero di bambini del gruppo. Sui petali verrà scritto durante l'attività ciò che piace e non piace a ciascun membro della classe.

Risorse:

- 2 fogli per lavagna a fogli mobili/lavagne bianche;
- penne, pennarelli, ecc.

Attività principale:

- I bambini si siedono in cerchio, in modo da potersi vedere tutti. Occorre ricordare le regole di base: devono parlare uno alla volta, alzando la mano, e aspettare che l'oratore precedente abbia finito; devono mostrare rispetto e non prendere in giro le cose che gli altri stanno condividendo; devono capire che le cose da discutere non sono attacchi personali a nessuno, ma un modo per prestare maggiore attenzione all'altro e ai suoi bisogni.
- L'esperto invita gli alunni a condividere con i compagni ciò che amano durante le mattinate scolastiche (ad esempio chiacchierare con gli amici, scambiarsi le matite, ecc.) e annota le risposte nel primo disegno della margherita.
- Dopo aver completato la prima margherita, l'esperto invita i bambini a condividere con i compagni ciò che non gli piace quando sono a scuola (ad esempio che gli vengano toccati i capelli, che gli vengano sottratte le cose senza permesso ecc.).
- Nel caso di bambini più grandi (9-10 anni), possono essere invitati a scrivere le proprie risposte sui petali di margherita, in modo da migliorare l'esperienza collettiva.
- I due disegni possono essere colorati e arricchiti di dettagli, se ai bambini piace soffermarsi su questo aspetto.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Dopo aver completato entrambi i disegni, l'esperto sottolinea quanto le persone siano diverse e come tutti debbano accettarlo, ma anche il fatto che la varietà offre forza a un gruppo/una comunità. Inoltre, l'esperto aiuta gli alunni a riflettere sul fatto che ci possono essere atteggiamenti o comportamenti che non ci piacciono, che ci infastidiscono o addirittura causano dolore e avvia una discussione su come prevenire tutto ciò.
- La conclusione principale dell'attività è che gli alunni dovrebbero prestare attenzione a ciò che non piace agli altri e cercare di evitare questi comportamenti, mentre dovrebbero anche prestare attenzione a ciò che piace e diverte gli altri e cercare di fare di più con questi comportamenti.

SESSIONE DI GRUPPO 11

Titolo/argomento:

- Sviluppo dell'empatia

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- capire che le parole e i gesti hanno un significato;
- essere in grado di trovare nuovi modi di relazionarsi con i coetanei.

Preparazione:

- Lo specialista può preparare un elenco di comportamenti inadeguati che si sono verificati o continuano a verificarsi durante le interazioni tra gli alunni (ad esempio, situazioni specifiche di bullismo, mancanza di rispetto per le opinioni o le cose altrui, ecc.)
- In alternativa, lo specialista potrebbe fare riferimento a una storia che gli alunni conoscono e amano, in modo da poterla raccontare (ad esempio, situazioni tratte dai romanzi di Harry Potter).

Risorse:

- carta da lettere, penne.

Attività principale:

- L'esperto invita i ragazzi a discutere diverse situazioni di comportamenti inappropriati che possono verificarsi o che si sono verificati nella loro vita quotidiana, senza etichettare in alcun modo i comportamenti. Ad esempio, l'esperto potrebbe dire *Immaginiamo la seguente situazione...*
- Per ogni situazione, i bambini sono invitati a identificare i sentimenti e i pensieri di ciascun personaggio.
- Più avanti, lo specialista conduce la discussione verso ipotetici cambiamenti di quelle situazioni: *Cosa sarebbe successo se i personaggi avessero detto o fatto cose diverse? Quale comportamento avrebbe portato a un altro tipo di sentimenti o pensieri?* In pratica, agli studenti viene chiesto di ricostruire le situazioni/la trama della storia per ottenere un effetto diverso sul modo in cui i personaggi sentono e pensano.
- Si può anche chiedere loro di scrivere o disegnare un finale diverso per una storia basata sulle discussioni della sessione.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Un potenziale compito per la settimana successiva potrebbe essere quello di prestare attenzione agli altri intorno a loro (in famiglia o in classe) e cercare di identificare ciò che provano e pensano. Gli alunni possono anche verificare se avevano ragione o meno chiedendo a queste persone di condividere i loro sentimenti e pensieri nelle rispettive situazioni.

SESSIONE DI GRUPPO 12

Titolo/argomento:

- "Le emozioni sul mio viso": "leggere" le espressioni facciali e il linguaggio non verbale

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- riconoscere le emozioni degli altri, decifrando il linguaggio non verbale;
- essere in grado di dare un nome alle emozioni degli altri;
- sviluppare l'empatia.

Preparazione:

- A seconda del livello di competenza degli alunni nelle abilità sociali, le emozioni su cui lavorare possono variare: se il livello di competenza è più basso, l'attività dovrebbe concentrarsi sulle emozioni di base, mentre se il livello di competenza è più alto, l'attività può concentrarsi su emozioni più elaborate (per ulteriori idee, consultare la ruota delle emozioni di Plutchik).
- All'inizio della sessione, si può chiedere agli alunni di condividere le loro esperienze nel tentativo di identificare le emozioni degli altri durante la settimana precedente.

Risorse:

- diverse serie di carte illustrate che rappresentano diverse emozioni/ appunti scritti con parole che designano le emozioni.

Attività principale:

- L'esperto divide il gruppo in gruppi di lavoro più piccoli (3-5 persone), in base al numero totale di alunni. Spiega ai ragazzi che faranno un gioco in cui ogni membro di una squadra dovrà scegliere a caso una carta emozione/un nome emozione e rappresentare, usando solo l'espressione facciale, la rispettiva emozione. Gli altri membri del gruppo di lavoro devono indovinare quale emozione il loro collega sta esprimendo non verbalmente.
- Questo gioco può essere svolto in molti modi (ad esempio, si possono rappresentare le emozioni di diversi personaggi di libri o film, il gruppo può essere diviso in coppie o lavorare anche frontalmente, ecc.).
- Lo specialista spiegherà poi come le persone possano provare in modo diverso le stesse emozioni, ma ci sono alcune somiglianze che ci aiutano a riconoscere le emozioni degli altri. Può indicare alcuni di questi indizi specifici di alcune emozioni. Inoltre, lo specialista può condividere il fatto che, per quanto ci sforziamo di nascondere le nostre emozioni, esse possono essere visibili per qualcuno che ci conosce molto bene.
- Altrettanto essenziale è far notare agli alunni l'importanza del linguaggio non verbale nella nostra vita e sottolineare il fatto che dobbiamo prestare attenzione agli altri per comprendere meglio il nostro ambiente sociale e anche per capire l'impatto delle nostre azioni sugli altri.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Un compito potenziale per la settimana successiva potrebbe essere quello di prestare attenzione agli altri intorno a loro (preferibilmente persone meno conosciute dei membri della famiglia o dei compagni di classe) e cercare di identificare ciò che provano, giudicando dalle loro espressioni facciali. Se si presenta l'occasione, gli alunni possono verificare se hanno ragione o meno chiedendo a queste persone di condividere i loro sentimenti e pensieri nelle rispettive situazioni.

SESSIONE DI GRUPPO 13**Titolo/argomento:**

- "La foresta speciale" - disegno di gruppo/ cooperazione

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- migliorare le loro capacità di collaborazione;
- sviluppare i loro atteggiamenti di identità di gruppo.

Preparazione:

- Il prodotto finale sarà un disegno di gruppo che rappresenta una foresta.

Risorse:

- carta da disegno lunga/foglio a fogli mobili;
- pennarelli, matite colorate, pastelli, colori ad acqua, colori a dita, ecc.

Attività principale:

- L'esperto inizia la sessione con un esercizio di immaginazione. Chiede agli alunni di immaginare di essere alberi. Ogni bambino immaginerà nella sua mente il tipo di albero che vuole essere: rifletterà sulla forma dei suoi rami e delle sue foglie, immaginerà se ha fiori o frutti; i bambini non devono necessariamente attenersi alla realtà degli alberi: possono immaginare un albero di Natale che produce fichi, per esempio. Dopo che ogni alunno ha un'immagine chiara dell'albero che vuole essere, l'esperto chiede agli alunni di scegliere un punto sul foglio da disegno o sulla lavagna a fogli mobili e di disegnare l'albero della loro immaginazione esattamente come l'hanno immaginato (l'esperto deve aiutare gli alunni a scegliere la dimensione giusta del disegno: se è troppo grande, rimarrà troppo poco spazio per gli altri alunni e se è troppo piccolo, il disegno non sarà distinguibile tra gli altri). Gli alunni creeranno insieme il disegno di una foresta unica, con ogni albero che rappresenta un membro del gruppo.
- Una volta completato il disegno, si chiede al gruppo di dare un nome alla loro foresta speciale. L'esperto invita gli alunni a riflettere sulle particolarità di ogni albero e su come queste riflettano le caratteristiche di ogni membro del gruppo, ma anche su come ogni albero abbia le proprie esigenze per prosperare nella foresta.
- Inoltre, l'esperto può rafforzare l'idea di unione, di sforzo collettivo e di sostegno reciproco, invitando gli alunni a continuare a collaborare tra loro per coltivare il loro bosco speciale.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista utilizzerà il disegno della foresta per ricordare ai bambini in diverse occasioni la loro identità comune e il sostegno reciproco, ma anche il fatto che ogni albero è diverso e deve essere trattato con un'attenzione particolare.
- Inoltre, un possibile compito per i bambini è quello di pensare a come migliorare il loro bosco speciale e migliorare il lavoro di squadra per far prosperare il loro bosco. Possono presentare le loro idee davanti alla classe.

GESTIONE DELLE RELAZIONI



SESSIONE DI GRUPPO 14

Titolo/argomento:

- Presentazioni reciproche - ascolto attivo

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- comprendere il significato di una relazione e come gestirla;
- conoscere e praticare l'ascolto attivo;
- capire la personalità e l'atteggiamento.

Preparazione:

- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo.
- Lo specialista presenterà l'argomento alla classe.

Risorse:

- lavagna a fogli mobili/lavagna bianca;
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, gomma, temperino, pennarelli.

Attività principale:

- L'esperto scrive alla lavagna la parola "relazione" e chiede agli studenti di trovare parole pertinenti per descrivere questo concetto, guidando la discussione verso gli aspetti che costruiscono una buona relazione e quelli che la distruggono.
- Dopo la discussione di gruppo, l'esperto divide il gruppo in coppie e ogni alunno pone al proprio compagno alcune domande su di sé per conoscersi, prende appunti e poi ogni alunno presenta il proprio compagno alla classe.
- Lo specialista sottolinea quindi l'importanza e le caratteristiche dell'ascolto attivo e può chiedere al gruppo di votare la descrizione più precisa. Inoltre, per stimolare la comprensione dei principi sociali e dell'ascolto attivo, nonché delle regole di comunicazione, lo specialista analizza gli elementi e gli atteggiamenti chiave emersi durante l'esercizio di presentazione reciproca (ad esempio, protezione, aiuto, valorizzazione, ecc.).

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista assegna agli alunni un compito per la settimana successiva: esercitarsi nell'ascolto attivo con chi li circonda.

SESSIONE DI GRUPPO 15

Titolo/argomento:

- Gestione dei conflitti

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- essere consapevoli del fatto che le relazioni hanno aspetti positivi e negativi;

- essere in grado di riconoscere i problemi/conflicti che possono sorgere nelle relazioni ;
- lavorare in modo collaborativo per gestire i conflitti;
- comunicare efficacemente a livello verbale e non verbale e prendere decisioni in gruppo;
- migliorare le loro capacità di negoziazione.

Preparazione:

- Lo specialista può chiedere agli alunni di condividere le loro esperienze di ascolto attivo durante la scorsa settimana.
- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo.
- Lo specialista presenterà l'argomento alla classe.

Risorse:

- elenco con situazioni/ scenari positivi e negativi e illustrazioni di problemi/ conflitti (si vedano gli allegati alle pagine 127-128);
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, gomma, temperino, pennarelli.

Attività principale:

- A ciascuno degli alunni viene consegnata una serie di cartoncini raffiguranti diverse emozioni: ad esempio, gioia, tristezza, rabbia, disgusto, paura, ecc. (si possono usare le emoticon del foglio di lavoro a pagina 91). L'esperto presenta agli alunni diverse situazioni positive e negative, mentre agli alunni viene chiesto di sollevare i cartoncini delle emozioni che riflettono come si sentono in ogni situazione.
- Successivamente, gli alunni vengono divisi in gruppi di tre e ogni gruppo riceve il foglio di lavoro con le illustrazioni di diversi problemi/conflicti che possono danneggiare una relazione. Gli alunni devono collaborare e capire qual è il problema e come possono affrontarlo. Scriveranno/disegneranno le loro idee per risolvere i conflitti e poi le presenteranno al gruppo.
- In alternativa, ogni gruppo deve scegliere un'illustrazione e interpretare la situazione e la sua soluzione davanti al gruppo.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Dopo che tutti i piccoli gruppi hanno presentato le loro soluzioni, gli alunni sono invitati a offrire il loro feedback e a individuare le principali linee guida per la risoluzione dei conflitti. L'esperto sottolineerà il valore del conflitto nelle relazioni e le principali strategie per affrontarlo.
- Un compito potenziale per la settimana successiva potrebbe essere quello di osservare come loro e gli altri gestiscono i conflitti nelle relazioni.

SITUAZIONI CHE POSSONO SCATENARE EMOZIONI DIVERSE NELLE DISCUSSIONI

Scenario 1:

Avete chiesto a un amico di prestarvi le sue forbici per realizzare un progetto, ma ora non sapete dove siano.

Scenario 2:

Avete un giocattolo nuovo di zecca e il vostro amico vi chiede se può giocarci.

Scenario 3:

Il vostro amico è caduto e si è fatto male alla gamba. Sta piangendo.

Scenario 4:

L'insegnante vi chiede di risolvere un problema di matematica molto difficile alla lavagna.

Scenario 5:

Tua madre ti ha detto di prepararti perché ti accompagnerà a casa della tua amica.

Scenario 6:

I vostri genitori vi sorprendono con un regalo che desideravate davvero per il vostro compleanno.

Scenario 7:

Avete prestato il vostro giocattolo preferito a un amico, ma lui/lei lo ha rotto.

CAPITOLO 8

ILLUSTRAZIONI DEI CONFLITTI



PARTE 2

GESTIONE DELLE
RELAZIONI

SESSIONE DI GRUPPO 16

Titolo/argomento:

- Valori personali

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- conoscere il concetto di valori personali;
- identificare i propri valori personali;
- capire che non devono compromettere i propri valori per compiacere gli altri;
- comunicare chiaramente le proprie esigenze ed essere in grado di mantenere buoni rapporti con gli altri.

Preparazione:

- Lo specialista può chiedere ai ragazzi di condividere le loro esperienze osservando il modo in cui loro e gli altri tendono a risolvere i conflitti nelle relazioni.
- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo.
- Lo specialista presenterà l'argomento alla classe.

Risorse:

- lavagna a fogli mobili/lavagna bianca;
- foglio di lavoro "La piramide dei valori" (vedi allegato a pagina 130);
- carta da lettere, penne, matite, matite colorate, gomma, temperino, gomma, pennarelli;
- connessione a Internet, computer portatile, videoproiettore e altoparlanti.

Attività principale:

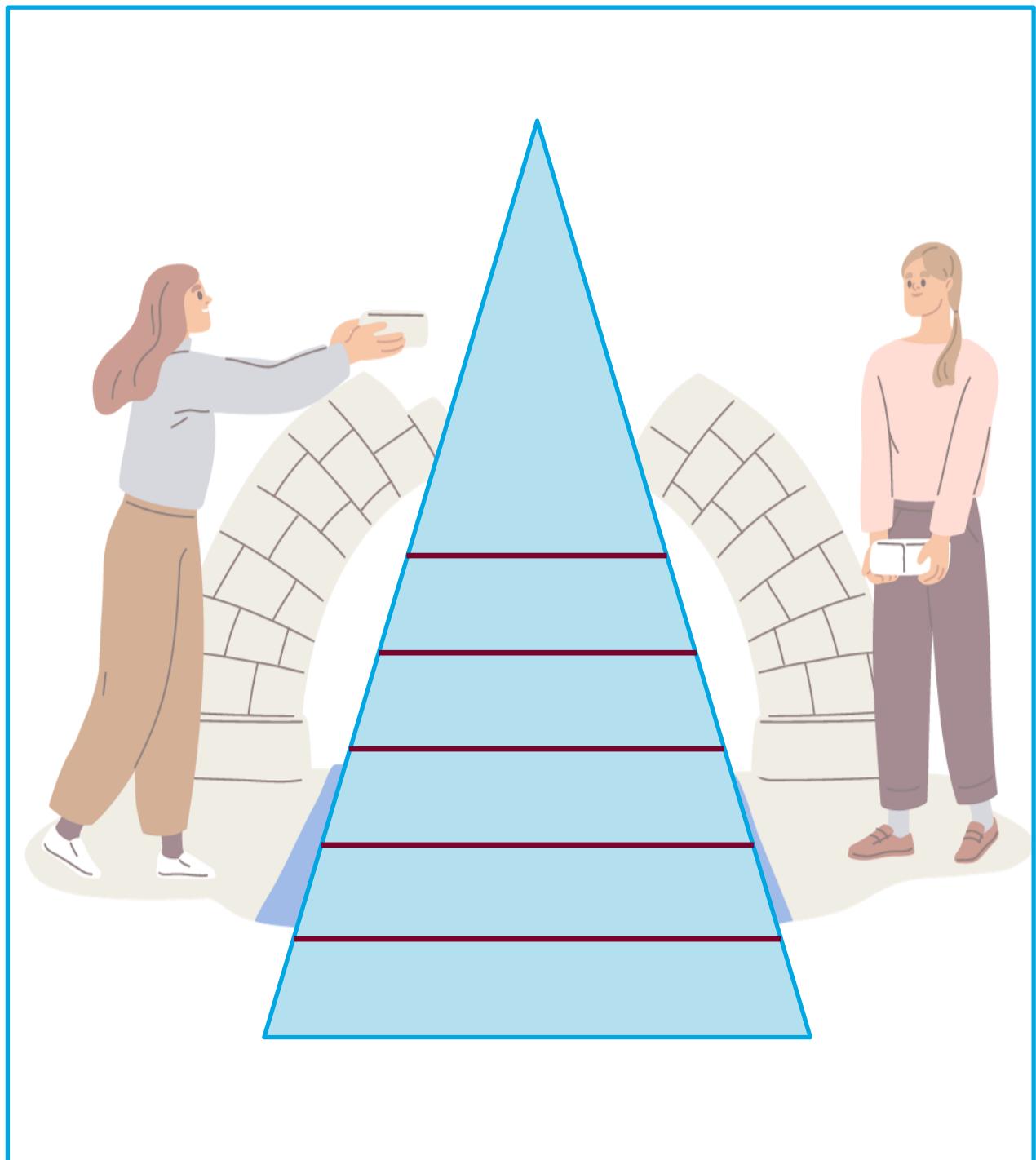
- Come introduzione alla sessione, lo specialista mostra agli alunni un video (<https://www.youtube.com/watch?v=He9JqYX85qU>) e discute con il gruppo il concetto di valori personali, evidenziando i diversi valori necessari per costruire una buona relazione.
- L'esperto farà quindi un elenco alla lavagna/lavagna a fogli mobili con i diversi valori personali. Gli alunni ricevono il foglio di lavoro "La piramide dei valori" e viene chiesto loro di scrivere i sei valori più importanti in base alla loro importanza (il più importante sarà in cima) sulla piramide inclusa nel foglio di lavoro. L'obiettivo è che ogni alunno rifletta sui propri valori.
- Poi il gruppo viene diviso in gruppi di lavoro di 3-4 alunni. I gruppi di lavoro devono negoziare i valori personali ed elaborare un elenco che rifletta i 6 valori principali di tutti i membri. Presentano poi i loro risultati al gruppo.
- Lo specialista discute con il gruppo il processo di scelta dei valori del piccolo gruppo a partire dai valori personali dei membri. Sottolinea gli elementi del processo e i rischi di rinunciare ai valori personali a favore di altri, nonché i rischi di essere inflessibili quando si cerca di entrare in un gruppo. L'esperto sottolineerà il fatto che le somiglianze nei valori personali sono le premesse per avviare relazioni sociali e che i compromessi rispetto ai propri valori personali per evitare conflitti o per compiacere gli altri non sono scelte funzionali necessarie.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- L'attività può proseguire con la creazione di una gerarchia comune di valori sociali per l'intero gruppo. Lo specialista può far notare che tutte le persone che diventano membri di gruppi sociali devono aderire ai valori sociali di quel gruppo, ma è necessario un equilibrio tra valori personali e sociali.

CAPITOLO 8

LA PIRAMIDE DEI VALORI



PARTE 2

GESTIONE DELLE
RELAZIONI

SESSIONE DI GRUPPO 17

Titolo/argomento:

- Gestire le emozioni nelle relazioni

Obiettivi terapeutici/risultati attesi: partecipando a questa attività, i bambini potranno:

- comprendere gli aspetti negativi e positivi delle relazioni;
- imparare che tutte le emozioni sono valide, ma non tutte le reazioni lo sono;
- essere in grado di assistere gli altri nella gestione di situazioni difficili;
- migliorare le loro capacità di comunicazione.

Preparazione:

- Lo specialista può chiedere agli alunni di ricordare i valori comuni del gruppo.
- Tutti i materiali devono essere preparati in anticipo.
- Lo specialista presenterà l'argomento alla classe.

Risorse:

- elenco con situazioni/ scenari per il gioco di ruolo (vedi allegato a pagina 132);
- lavagna bianca/flipchart;
- carta da lettere;
- penne, matite, matite colorate, temperino, gomma, pennarelli.

Attività principale:

- L'esperto divide il gruppo in coppie e le invita a fare un brainstorming sugli aspetti positivi e negativi di una relazione. I ragazzi condivideranno alcune idee, che l'esperto elencherà in due disegni (una nuvola e un sole) realizzati sulla lavagna/flipchart: gli aspetti negativi di una relazione saranno annotati in una nuvola, mentre quelli positivi in un sole. L'esperto deve sottolineare che le relazioni hanno momenti positivi e momenti difficili e che è utile imparare a gestirli tutti.
- In seguito, gli alunni vengono divisi in gruppi di 4-5 persone e viene chiesto loro di giocare di ruolo (di immedesimarsi nei personaggi) e in cui uno dei membri del gruppo deve affrontare alcuni problemi/situazioni difficili nelle relazioni, mentre gli altri assumono il ruolo di supporto, di "pensare fuori dagli schemi" della situazione e di aiutarlo. Gli alunni devono collaborare per capire come affrontare il problema. Possono scrivere tutte le loro idee e poi sceglierne una che ritengono più appropriata da presentare all'intero gruppo.
- Lo specialista facilita la condivisione di opinioni e sentimenti riguardo al gioco di ruolo e indica modi sani per convalidare le emozioni e offrire sostegno.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Lo specialista sottolinea che tutte le emozioni sono valide e accettabili. Tuttavia, non tutte le reazioni sono accettabili! Liberare le emozioni intense è salutare se fatto in modo appropriato. Anche se non va bene urlare e gridare contro gli altri, l'atto di urlare può essere piuttosto terapeutico. Offrire ai bambini uno spazio sicuro per urlare, seguito da un modo sano di andare avanti, può essere molto efficace.

SITUAZIONI PER IL GIOCO DI RUOLO

Scenario 1:

Sull'autobus, un ragazzo più grande vi chiede di cambiare posto con il suo amico, in modo che possano sedersi insieme. Siete arrivati prima per avere un posto al finestrino e non vi piace la posizione del suo amico.

Scenario 2:

Il vostro amico non vuole giocare con voi e sembra avere nuovi amici e vi lascia soli.

Scenario 3:

Un amico ha ferito i vostri sentimenti condividendo i vostri segreti privati con un altro amico.

Scenario 4:

È l'ora della pausa e avete dimenticato il pranzo a casa. Avete molta fame.

Scenario 5:

Qualcuno ha rubato tutte le matite.

Scenario 6:

Tua madre dice che non puoi giocare ai videogiochi questo fine settimana.

Sessione finale

SESSIONE DI GRUPPO 18

Titolo/argomento:

- Autovalutazione dei progressi e lezioni apprese

Obiettivi terapeutici/risultati attesi Partecipando a questa attività, i bambini

- imparare a valutare e riassumere le proprie esperienze di apprendimento;
- essere in grado di riflettere e riconoscere i propri progressi;
- essere motivati a svilupparsi e a crescere ulteriormente.

Preparazione:

- Lo specialista deve annunciare al gruppo che questa è la riunione finale e che il suo scopo è quello di auto-riflettere sui progressi compiuti e trarre conclusioni sulle lezioni apprese.

Risorse:

- foglio di lavoro (vedi allegato a pagina 134);
- carta da lettere, penne, matite, matite colorate, pennarelli.

Attività principale:

- Ai ragazzi viene chiesto di ricordare il momento in cui hanno iniziato le sessioni di gruppo e il loro livello di competenza sull'intelligenza emotiva e come sono progrediti partecipando alle sessioni di gruppo e il loro attuale livello di conoscenza e abilità riguardo alle componenti dell'intelligenza emotiva. Si chiede loro di esprimere le proprie riflessioni facendo uso del proprio corpo in piedi, come se il loro corpo fosse un termometro o una scala verticale, e di indicare con le mani il loro livello di conoscenza e abilità passato e poi quello attuale.
- Inoltre, si chiede agli alunni di scrivere sul foglio di lavoro le impressioni e i sentimenti relativi a ciò che hanno imparato e sperimentato e le idee su come intendono utilizzare il loro attuale livello di conoscenza e abilità.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Alla fine della sessione, i ragazzi sono invitati a immaginare che al centro della stanza ci sia uno zaino che ognuno di loro porterà con sé durante il proprio viaggio nella vita e ognuno di loro potrebbe metterci dentro una cosa importante che desidera ricordare e continuare ad applicare dalle sessioni di gruppo sull'intelligenza emotiva.
- Come continuazione della riflessione sui progressi e sulle cose che hanno imparato, gli alunni potrebbero essere istruiti a:
 - progettare un poster individuale o di gruppo con le regole o le cose che dovrebbero continuare a fare per mantenere la consapevolezza di sé e della società e per gestire le proprie emozioni e le proprie relazioni;
 - creare una pagina di diario (possono usare disegni, simboli, parole, adesivi ecc.) per ricordare le cose che hanno imparato e le abilità che hanno sviluppato;
 - fare un collage di foto con emozioni difficili e potenziali idee su come affrontarle in modo sano e funzionale.

CAPITOLO 8

134



COSA HO IMPARATO?



COSA DEVO APPLICARE?



COSA MI È PIACIUTO?



COSA NON MI È PIACIUTO?

Supporto ai genitori

9.1. Il ruolo dei genitori nello sviluppo dell'intelligenza emotiva

La famiglia rappresenta il primo "laboratorio sociale", in cui l'individuo sperimenta le sue prime relazioni con il mondo sociale e mette alla prova le sue prime abilità sociali. Tutto ciò che si impara sulle relazioni durante l'infanzia nell'ambiente familiare verrà poi messo in pratica e testato con i coetanei, con altri adulti, con partner romantici, ecc. Ma non tutto ciò che impariamo in famiglia funziona nel "mondo sociale esterno" e non tutto ciò che è funzionale funziona subito. Il più delle volte il processo di acquisizione delle abilità sociali è sinuoso e disseminato di esperienze emotive pesanti e talvolta dolorose e richiede ripetizioni e perfezionamenti nel corso dell'infanzia, con la capacità di comprendere e gestire le emozioni che gioca un ruolo cruciale in questo processo.

Le emozioni possono essere definite approssimativamente come risposte interiori che riflettono il nostro stato in relazione a una situazione o a uno stimolo. Le emozioni sono tridimensionali, in quanto hanno tre componenti distinte: un'esperienza soggettiva, una reazione fisiologica e una risposta comportamentale. In base alla somiglianza tra le emozioni di persone diverse in situazioni simili, siamo riusciti a etichettarle e a categorizzarle, ma esse rimangono essenzialmente personali e soggettive. Tuttavia, siamo in grado di riconoscere le nostre emozioni grazie agli indizi fisiologici che riceviamo dal nostro corpo mentre proviamo una certa emozione e, allo stesso tempo, siamo in grado di riconoscere le emozioni degli altri, elaborando le loro reazioni comportamentali.

Le emozioni sono numerose, sfaccettate e complesse: alcuni autori affermano che esistono fino a 28 emozioni distinte, mentre altri parlano di migliaia di emozioni distinguibili. In ogni caso, i bambini non sono in grado di identificarle e categorizzarle senza aiuto; hanno bisogno di una guida per riconoscerle e gestirle da soli, proprio come facciamo noi quando cerchiamo di insegnare loro a leggere e scrivere.

Oggi sappiamo che, per vivere una vita emotivamente soddisfacente, è essenziale capire quale emozione si sta manifestando ed è utile riconoscere quale si sta manifestando

pienamente, sia per le emozioni piacevoli che per quelle spiacevoli. Riconoscere e affrontare le emozioni nei bambini è essenziale per il loro sviluppo emotivo e il loro benessere e i genitori sono le persone più adatte a farlo, in quanto sono quelli che passano più tempo con i loro figli e sono testimoni delle loro emozioni e dei loro contesti.

Riconoscere e gestire le proprie emozioni ci aiuta a comprendere meglio il nostro modo di funzionare e ci guida verso processi di autoregolazione interiore e di adattamento comportamentale che sono benefici sia a livello psicologico che sociale. Gestire le emozioni non significa controllarle, reprimerle o mascherarle, ma riconoscerle e assicurarsi che le azioni che ne derivano siano adeguate alla situazione.

La famiglia è un sistema di membri e relazioni che funzionano insieme come un tutt'uno, proprio come i componenti di una bicicletta: ogni pezzo è importante per il completo funzionamento e se un solo pezzo cambia forma o posto o modo di funzionare, l'intero sistema ne risente. Non è quindi difficile intuire che gli scambi emotivi in una famiglia sono influenzati da uno qualsiasi dei suoi membri, anche in situazioni in cui questi non sono direttamente interessati dalla comunicazione. In questo contesto, la capacità di gestire efficacemente le emozioni è di importanza cruciale per il benessere di tutta la famiglia.

La gestione delle emozioni è una componente del concetto più ampio di intelligenza emotiva, che è stato inserito nella mappa dello sviluppo psicologico da Daniel Goleman (1995) e da allora è stato affrontato da molti altri ricercatori e professionisti.

Sebbene la gestione delle emozioni sia un percorso che dura tutta la vita, le sue radici sono ben salde durante l'infanzia e i genitori hanno un ruolo fondamentale nel coltivare le capacità emotive dei figli e nel fornire loro gli strumenti per navigare efficacemente nel complesso panorama delle emozioni.

Per quanto riguarda il ruolo dei genitori nella gestione delle emozioni e il suo impatto sullo sviluppo del bambino, la ricerca in vari campi, tra cui la psicologia, le neuroscienze e la sociologia, fornisce preziose indicazioni su questo aspetto cruciale della genitorialità. Un recente e interessante studio ha evidenziato che la regolazione emotiva dei genitori influenza in modo significativo il modo in cui i bambini affrontano le emozioni, in quanto apprendono attraverso il modellamento emotivo (Edvoll et. Al, 2023), quindi i genitori che modellano comportamenti di regolazione emotiva sani

tendono ad avere figli che gestiscono meglio le proprie emozioni.

Inoltre, la teoria dell'attaccamento, sviluppata da John Bowlby, sottolinea l'importanza di legami sicuri tra genitori e figli. Le ricerche condotte da Mary Ainsworth (1965, 1978) hanno dimostrato che i bambini che hanno un legame sicuro con chi li accudisce hanno maggiori probabilità di sviluppare migliori capacità di regolazione emotiva.

I recenti progressi delle neuroscienze hanno rivelato che lo sviluppo cerebrale è fortemente influenzato dalle esperienze precoci e la ricerca suggerisce che una genitorialità accudente ed emotivamente solidale può avere un'influenza positiva sul cervello, in particolare nelle aree legate alla regolazione delle emozioni. Al contrario, esperienze infantili negative, come l'abbandono o l'abuso, possono avere effetti negativi di lunga durata sulla gestione delle emozioni.

La scienza ha stabilito cinque basi principali su cui si fonda la gestione delle emozioni e tutte sono legate ai modi in cui i genitori agiscono e scelgono di educare:

1. **Modellamento emotivo.** I bambini imparano osservando il comportamento di chi li circonda, in primo luogo i genitori. I genitori fungono da modelli emotivi per i loro figli. Quando i genitori mostrano una gestione emotiva sana, è più probabile che i figli emulino questi comportamenti. Al contrario, i genitori che hanno difficoltà nella regolazione emotiva possono inavvertitamente trasmettere queste sfide ai loro figli.
2. **Convalida emotiva.** La convalida delle emozioni del bambino è essenziale. I genitori devono creare un ambiente in cui i figli si sentano sicuri nell'esprimere i propri sentimenti senza essere giudicati. Riconoscendo le emozioni del bambino e discutendone apertamente, i genitori aiutano i figli a capire e ad accettare i loro sentimenti, riducendo la probabilità di soppressione emotiva o di negazione.
3. **Insegnare la regolazione delle emozioni.** I genitori svolgono un ruolo cruciale nell'insegnare ai bambini come regolare le emozioni in modo efficace. Ciò comporta strategie come la respirazione profonda, la consapevolezza e la risoluzione dei problemi. Impartendo queste abilità, i genitori mettono i figli in condizione di affrontare le emozioni difficili in modo costruttivo.
4. **Empatia e comprensione.** L'empatia, la capacità di comprendere e condividere i sentimenti di un'altra persona, è una componente fondamentale dell'intelligenza

emotiva. I genitori possono coltivare l'empatia nei loro figli ascoltando attivamente, ponendo domande aperte e incoraggiando i bambini a considerare come gli altri potrebbero sentirsi in situazioni diverse.

5. **Risoluzione dei conflitti.** I conflitti sono una parte naturale della vita e i genitori possono insegnare ai loro figli preziose abilità di risoluzione dei conflitti. Dimostrando una comunicazione sana e la capacità di risolvere i problemi durante i conflitti familiari, i genitori dotano i figli di strumenti essenziali per gestire i disaccordi nella loro vita.

Il ruolo dei genitori nel plasmare le capacità di gestione emotiva dei figli va oltre l'infanzia. Quando i bambini diventano adulti, le basi emotive poste dai genitori influenzano la loro capacità di prosperare in vari aspetti della vita. Gli individui con elevate capacità di gestione emotiva sono spesso più resistenti di fronte alle avversità, riescono a costruire e mantenere relazioni sane e sono più efficaci nelle loro carriere. Pertanto, il ruolo dei genitori nella gestione delle emozioni è cruciale e duraturo, con profonde implicazioni per lo sviluppo generale e la felicità dei figli.

9.2. I genitori sono il cambiamento che desiderano vedere nel loro universo familiare

Fare il genitore è un percorso complesso e sfaccettato che va ben oltre l'assistenza e il sostentamento. Comporta la formazione del carattere, dei valori e dell'intelligenza emotiva del bambino. Tra i vari elementi di una genitorialità efficace, il concetto di modellamento emotivo dei genitori spicca come una forza fondamentale e potente nello sviluppo e nel benessere emotivo del bambino.

Il modellamento emotivo dei genitori si riferisce al processo con cui i genitori dimostrano ed esprimono le proprie emozioni di fronte ai figli. I bambini sono abili osservatori e imparano a capire e a gestire le proprie emozioni osservando come i genitori gestiscono le loro. Questo modellamento può comprendere un'ampia gamma di emozioni, dalla felicità e dall'eccitazione alla frustrazione, alla rabbia e alla tristezza.

L'influenza del modellamento emotivo dei genitori è presente a più livelli per quanto riguarda lo smontaggio delle emozioni:

- **consapevolezza emotiva** - i bambini imparano a riconoscere e a dare un nome alle emozioni osservando i loro genitori; quando i genitori esprimono apertamente i loro sentimenti e li etichettano (ad esempio, mi sento frustrato in questo momento), i bambini hanno maggiori probabilità di sviluppare un ricco vocabolario emotivo e una consapevolezza dei propri stati emotivi;
- **espressione emotiva** - i genitori fungono da modelli per quanto riguarda il modo in cui le emozioni possono essere espresse e gestite; i bambini che vedono i genitori gestire le proprie emozioni in modo costruttivo hanno maggiori probabilità di adottare a loro volta modelli di espressione emotiva sani; al contrario, i bambini che osservano i genitori reprimere o esprimere in modo esplosivo le proprie emozioni possono faticare a trovare modi efficaci per affrontarle;
- **regolazione delle emozioni** - anche il modellamento emotivo dei genitori svolge un ruolo importante nell'insegnare ai bambini a regolare le proprie emozioni; quando i genitori mostrano strategie per affrontare lo stress o gestire la rabbia con calma, i bambini interiorizzano queste tecniche, migliorando le proprie capacità di regolazione emotiva;

- **empatia e comprensione** - vedere come i genitori reagiscono alle emozioni altrui può favorire l'empatia nei bambini; quando i genitori mostrano compassione e comprensione verso i sentimenti dell'altro, i bambini imparano l'importanza dell'empatia e come offrire sostegno agli altri nei momenti di bisogno emotivo;
- **risoluzione dei conflitti** - i genitori spesso modellano le abilità di risoluzione dei conflitti quando affrontano disaccordi o conflitti in famiglia; i bambini che osservano i genitori affrontare i conflitti con rispetto e trovare soluzioni reciprocamente soddisfacenti hanno maggiori probabilità di emulare questi approcci di risoluzione dei problemi nelle loro relazioni.

Sulla base di queste linee di influenza, i bambini che crescono in un ambiente emotivamente espressivo e solidale tendono ad avere un'intelligenza emotiva più elevata, una migliore salute mentale e relazioni più sane in età adulta. Hanno maggiori probabilità di affrontare le complessità della vita con resilienza ed empatia, sia in ambito personale che professionale.

Per fornire un modello emotivo personale sano e costruttivo, i genitori dovrebbero concentrarsi sui seguenti aspetti chiave:

- ✓ **autoconsapevolezza** - i genitori devono innanzitutto sviluppare la propria autoconsapevolezza, comprendendo le proprie emozioni, i fattori scatenanti e i modelli di espressione emotiva; ciò implica il riconoscimento dei propri sentimenti, sia positivi che negativi; l'autoconsapevolezza è alla base di un efficace modellamento emotivo;
- ✓ **regolazione emotiva**: i genitori devono dimostrare di saper gestire in modo sano le proprie emozioni, includendo tecniche come la respirazione profonda, la mindfulness e il self-talk positivo;
- ✓ **espressione delle emozioni** - i genitori dovrebbero incoraggiare un'espressione emotiva aperta e onesta all'interno della famiglia e dovrebbero sentirsi a proprio agio nel discutere dei propri sentimenti e, quando è il caso, nel condividerli con i figli; questo aiuta i bambini a capire che è normale e salutare esprimere un'ampia gamma di emozioni;
- ✓ **mostrare empatia** - i genitori dovrebbero mostrare empatia verso gli altri, compresi i loro figli; quando i bambini sono turbati, i genitori dovrebbero riconoscere i loro sentimenti e convalidare le loro esperienze; questa pratica insegna ai bambini

- ✓ l'importanza di comprendere e sostenere le emozioni degli altri;
- ✓ **Risolvere i conflitti in modo efficace** - dare il modello di un'efficace risoluzione dei conflitti all'interno della famiglia include l'ascolto attivo, l'uso di frasi "io" per esprimere i sentimenti e la ricerca di soluzioni reciprocamente vantaggiose; dimostrare una comunicazione rispettosa durante i disaccordi costituisce un esempio positivo per i bambini;
- ✓ **cura di sé** - i genitori dovrebbero sottolineare l'importanza della cura di sé e dare priorità al proprio benessere fisico ed emotivo, mostrando così ai figli che prendersi cura di sé è essenziale per mantenere un sano equilibrio emotivo;
- ✓ **cercare aiuto quando è necessario** - è importante che i genitori riconoscano quando hanno bisogno di aiuto per le loro difficoltà emotive; cercare una terapia o una consulenza quando è necessario dà il buon esempio che cercare sostegno è un modo sano di affrontare le difficoltà emotive;
- ✓ **coerenza** - è fondamentale nel modellamento emotivo, poiché i bambini imparano da comportamenti e osservazioni ripetuti nel tempo; pertanto, i genitori dovrebbero sforzarsi di mantenere un modello emotivo coerente e positivo nella loro vita quotidiana;
- ✓ **insegnare le strategie di coping** - i genitori dovrebbero insegnare attivamente ai loro figli le strategie di coping per gestire le emozioni difficili, spiegando come gestiscono le loro emozioni e coinvolgendo i bambini in pratiche adatte alla loro età; questo aiuta i bambini a sviluppare il loro kit di strumenti emotivi;
- ✓ **comunicazione** - i genitori devono favorire una comunicazione aperta ed efficace all'interno della famiglia e incoraggiare i figli a fare domande sulle emozioni e a fornire spiegazioni adeguate all'età; i genitori devono creare uno spazio sicuro in cui i figli possano discutere liberamente dei loro sentimenti.

Il modello emotivo dei genitori è una forza potente e duratura nello sviluppo del bambino. I genitori che riconoscono il loro ruolo di modelli emotivi hanno l'opportunità di plasmare positivamente l'intelligenza emotiva e il benessere dei loro figli. Concentrandosi in primo luogo sul proprio comportamento, i genitori possono creare un ambiente emotivamente accogliente che permetta ai figli di sviluppare gli strumenti essenziali per una vita di successo e soddisfacente. Riconoscere l'importanza del modello emotivo dei genitori sottolinea l'importanza di coltivare famiglie emotivamente sane che promuovono la crescita emotiva e la resilienza della prossima generazione.

Sebbene i genitori svolgano un ruolo cruciale nello sviluppo dell'intelligenza emotiva, non devono essere biasimati o svergognati se a volte non riescono a svolgere il loro ruolo in modo costruttivo. Tenete presente che i genitori vogliono il meglio per i loro figli e che le decisioni che prendono hanno lo scopo di proteggere e nutrire e che, anche se a volte l'iperprotezione e l'insistere troppo sullo sviluppo in una certa direzione possono portare più danni che progressi, non si comportano così di proposito. Anche i genitori sono esseri umani e a volte commettono errori, ma possono essere aiutati a ritrovare la loro strada, fornendo loro informazioni corrette e l'accesso a un supporto specializzato per la genitorialità e lo sviluppo personale.

9.3. Strumenti per i genitori che desiderano crescere bambini intelligenti dal punto di vista emotivo

Il compito principale dei genitori nell'aiutare i figli a riconoscere le proprie emozioni è quello di aiutarli a differenziare l'ampia gamma di emozioni private e a legittimare tutte le emozioni.

Per risolvere efficacemente il primo compito e aiutare i bambini a distinguere le emozioni, i genitori possono seguire le fasi successive:

- **Osservare gli indizi non verbali.** Il più delle volte i bambini non esprimono verbalmente i loro sentimenti, perché non ne sono capaci, ma questo non significa che non provino emozioni. Pertanto, i genitori dovrebbero prestare attenzione al linguaggio del corpo, alle espressioni facciali e al tono di voce. Questi segnali non verbali possono fornire indicazioni preziose sulle emozioni dei bambini.
- **Porre domande aperte.** Ponendo domande che richiedono più di una semplice risposta "sì" o "no", i genitori incoraggiano una comunicazione aperta e possono scoprire di più sul contesto interiore del bambino. Ad esempio, i genitori possono chiedere: "Come ti senti oggi?", "Puoi dirmi cosa ti preoccupa?" o "Qual è stato il momento più importante della tua giornata?".
- **Utilizzate tecniche di ascolto attivo.** Quando il bambino esprime le proprie emozioni, ascoltatelo con attenzione, senza interromperlo o offrire immediatamente soluzioni. I genitori dovrebbero mostrare empatia e comprensione dicendo cose come: "Vedo che ti senti triste. Puoi dirmi di più sul perché ti senti così?".

- **Etichettare le emozioni.** I genitori devono aiutare i bambini a identificare e dare un nome alle loro emozioni, usando un linguaggio semplice e termini adatti all'età. Per esempio: "Sembra che tu ti senta frustrato perché non sei riuscito a risolvere quel puzzle".
- **Utilizzare ausili visivi.** Soprattutto i bambini più piccoli possono trarre beneficio da ausili visivi come le carte delle emozioni o i grafici con i volti che mostrano le diverse emozioni. Questo può aiutarli ad associare i sentimenti a espressioni specifiche.

Per contribuire a dare dignità e legittimità a tutte le emozioni, i genitori possono scegliere di agire come segue:

- **Normalizzare le emozioni.** I genitori devono far capire ai figli che tutte le emozioni sono valide e fanno parte dell'essere umano. Devono evitare il giudizio o la vergogna per l'espressione delle emozioni, anche se queste sono negative.
- **Utilizzare esempi personali.** I genitori possono trovare situazioni simili nella loro vita in cui si sono sentiti in modo simile, soprattutto per le emozioni vulnerabili o negative. In questo modo, i bambini capiranno che i sentimenti non sono vergognosi e che devono permettersi di provarli.
- **Leggere libri e storie.** La lettura di libri e storie incentrate sulle emozioni può essere un modo utile per introdurre e discutere i diversi sentimenti. I genitori possono porre domande sulle emozioni dei personaggi per avviare conversazioni sulle emozioni.
- **Insegnare strategie di coping.** Una volta identificate le emozioni, i genitori dovrebbero concentrarsi sull'insegnamento di modi sani per affrontarle. Possono incoraggiare la respirazione profonda, fare una pausa o dedicarsi a un'attività calmante come

disegnare o scrivere un diario. Queste pratiche porteranno alla conclusione che le emozioni vanno vissute e che l'unica cosa da gestire è come esprimere in modo corretto e non dannoso.

- **Modellare l'espressione emotiva.** È già stato sottolineato come i bambini imparino molto osservando gli adulti. I genitori dovrebbero cercare di essere dei modelli positivi, esprimendo le proprie emozioni in modo sano e costruttivo. Questo può aiutare i bambini a imparare a gestire i propri sentimenti.
- **Creare un ambiente sicuro.** I genitori devono assicurarsi che i bambini si sentano sicuri e a proprio agio nel parlare delle loro emozioni con loro. Devono favorire un ambiente in cui i bambini sappiano che non saranno giudicati o puniti per aver condiviso i loro sentimenti.

Ricordate che aiutare i bambini a riconoscere e a dare un nome alle loro emozioni è un processo che dura tutta la vita. Incoraggiare una comunicazione aperta e onesta sui sentimenti può contribuire alla loro intelligenza emotiva e al loro benessere generale. Se i bambini hanno costantemente difficoltà a gestire le proprie emozioni, se manifestano reazioni emotive estreme o se i genitori sono preoccupati per la loro salute mentale, dovrebbero considerare la possibilità di rivolgersi a uno psicologo o a un consulente per bambini.

L'intelligenza emotiva non significa che le persone provino solo felicità e soddisfazione o solo emozioni positive! Essere intelligenti emotivamente significa essere in grado di regolare tutte le emozioni negative ed evitare che queste disturbino il proprio equilibrio emotivo.

9.4. Piani di lavoro

Workshop introduttivo

WORKSHOP 1

Titolo/argomento:

- Perché i genitori dovrebbero desiderare bambini intelligenti dal punto di vista emotivo e come ottenerlo?

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- conoscere il concetto di intelligenza emotiva e le sue componenti;
- essere consapevoli del loro ruolo nello sviluppo dell'intelligenza emotiva dei loro figli;
- essere in grado di applicare strumenti e tecniche per riconoscere e gestire le proprie emozioni;
- essere in grado di applicare strumenti e tecniche per aiutare i propri figli a riconoscere e gestire le proprie emozioni;
- si sentono motivati a impegnarsi in strategie e misure educative per sviluppare l'intelligenza emotiva dei loro figli.

Preparazione:

- Il formatore dovrebbe scegliere una stanza spaziosa in cui lo spazio possa essere facilmente riorganizzato e i partecipanti possano sedersi in cerchio, in modo da potersi vedere l'un l'altro.
- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti, si presenta e chiede ai partecipanti al workshop di fare lo stesso.
- Il formatore chiede al gruppo di genitori di condividere come si sentono nel momento presente e scrive i nomi delle diverse emozioni sulla lavagna a fogli mobili. La variabilità delle emozioni sarà il punto di partenza del workshop.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile.

Attività principale:

- Il formatore farà una breve presentazione sulle emozioni umane e sul concetto di intelligenza emotiva, sottolineando la necessità di sviluppare questa abilità nei bambini e il ruolo dei genitori in questo sforzo.
- Chiede ai partecipanti di scrivere su un foglietto adesivo la loro più grande paura come genitori (i foglietti saranno anonimi). Poi il formatore chiede loro di attaccare gli appunti su un foglio di lavagna a fogli mobili o su una parete e di leggerli ad alta voce, prima di rivolgersi a loro sottolineando quanto siano comuni alcune paure, come l'amore per qualcuno ci faccia temere di non perdere quella persona, ecc.
- Il formatore apre una discussione chiedendo ai partecipanti di condividere come affrontano le loro paure come genitori. Le loro soluzioni saranno scritte sulla lavagna a fogli mobili. Il formatore discute ogni soluzione e sottolinea la necessità di essere consapevoli di se stessi e di avere il potere di farlo prima di affrontare lo sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini.
- Il gruppo viene diviso in coppie e i partecipanti sono invitati a condividere con i loro partner una difficoltà attuale che hanno con i loro figli e come la affrontano. Il partner deve anche condividere un punto di vista e una soluzione che potrebbe applicare se avesse la stessa difficoltà. Poi si scambiano i ruoli. Dopo aver completato questa fase dell'esercizio, ogni coppia si unirà a un'altra (formando così gruppi di quattro) e condividerà le idee

sull'approccio alle difficoltà con i bambini. I gruppi di quattro persone riassumeranno la discussione e condivideranno le loro conclusioni con il grande gruppo (oralmente o in forma scritta - su un foglio di lavagna a fogli mobili).

- Il formatore riassume tutte le conclusioni e sottolinea l'importanza della comunicazione come strumento per identificare soluzioni e responsabilizzare.
- Ai genitori viene poi chiesto di scrivere una nota a se stessi su un foglietto adesivo, completando la frase: "Sono un buon genitore perché...".

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Il formatore chiederà ai partecipanti di immaginare che ci sia un grande cesto al centro della stanza e di metterci dentro un'idea importante con cui lasciare il workshop (può anche essere una parola che riflette la loro esperienza o ciò che hanno imparato).
- Il formatore concluderà la sessione offrendo un messaggio motivazionale per ispirare i genitori ad agire come sviluppatori di intelligenza emotiva per loro e per i loro figli.
- Tenere un diario delle emozioni, delle esperienze significative con i figli e delle intuizioni importanti per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva potrebbe anche essere un compito stimolante e motivante per i genitori, mentre fornisce una documentazione delle loro prove, degli errori e dei successi nel guidare lo sviluppo dei figli e potrebbe costituire argomenti per ulteriori workshop e discussioni.



www.freepik.com

AUTOSENSIBILIZZAZIONE



WORKSHOP 2

Titolo/argomento:

- Consapevolezza di sé - il ruolo dei genitori nell'individuare le emozioni dei figli

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- familiarizzare con il concetto di intelligenza emotiva e le sue quattro dimensioni;
- conoscere il mondo delle emozioni e il loro ruolo nella vita umana;
- comprendere la specificità dello sviluppo emotivo nei bambini;
- essere in grado di sostenere i bambini nel riconoscimento delle loro emozioni.

Preparazione:

- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti.
- Il formatore presenta la gamma tematica dei laboratori per genitori e il contenuto del laboratorio attuale.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile.

Attività principale:

- Il formatore conduce una mini-lezione sul concetto di intelligenza emotiva e sulle sue quattro dimensioni/ componenti.
- Il formatore presenta una definizione di emozioni, poi divide i partecipanti in gruppi composti da 2-3 persone e distribuisce dei foglietti adesivi chiedendo loro di scrivere le emozioni espresse dai loro figli - un'emozione su un foglietto. Poi i partecipanti leggono i nomi delle emozioni e attaccano i foglietti alla lavagna, creando uno spettro di emozioni. Il formatore integra altre emozioni che i partecipanti non hanno menzionato.
- È importante che vengano indicate le seguenti emozioni di base: gioia, tristezza, rabbia, paura, sorpresa, vergogna e disgusto. Si possono evocare i seguenti strumenti: La ruota delle emozioni di Robert Plutchik o la ruota dei sentimenti di Kaitlin Robbs.
- Il formatore tiene una mini-lezione su come si formano le emozioni - neuro-meccanica delle emozioni, strutture cerebrali corticali e sottocorticali responsabili della formazione delle emozioni. Poi, in una discussione con i partecipanti, il formatore definisce il ruolo delle emozioni di base nella vita umana.
- È importante sottolineare che le emozioni sorgono automaticamente e che costituiscono reazioni a ciò che sperimentiamo - ci forniscono rapidamente informazioni. Va sottolineato che le emozioni non possono essere classificate come cattive o buone, anche se alcune sono più piacevoli mentre altre sono sgradevoli, e che ogni emozione è importante - ad esempio, la rabbia ci informa della violazione dei nostri confini; la tristezza ci informa che abbiamo perso qualcosa di importante per noi, ci permette di riposare e di ricevere sostegno; l'ansia/la paura ci protegge dal pericolo; la vergogna ci informa che abbiamo trasgredito alcune norme; la gioia ci informa di un senso di realizzazione e di felicità, ci dà molta energia e ci avvicina alle altre persone.
- Il formatore tiene una mini-lezione sullo sviluppo emotivo nell'infanzia, concentrandosi sui bambini di 6-10 anni. I bambini di questa età affrontano una delle sfide più grandi incontrate finora: andare a scuola. Devono adattarsi ai compiti scolastici, al nuovo ritmo di apprendimento e alle nuove esigenze sociali che si presentano nell'ambiente scolastico. In questo periodo è molto importante che i bambini capiscano che i genitori sono dalla loro

stessa parte (spesso i bambini hanno la sensazione che i genitori si schierino con gli insegnanti contro di loro) e che offrono il loro pieno sostegno.

- Il formatore divide i partecipanti in gruppi di quattro. Ogni gruppo riceve un grande foglio di carta a fogli mobili e gli viene chiesto di discutere il ruolo dei genitori nel sostenere i bambini nel riconoscere e dare un nome alle emozioni provate e di scrivere le loro idee. Successivamente, ogni gruppo presenta i propri risultati a tutti i partecipanti. Il formatore deve sottolineare le idee importanti che i genitori devono tenere a mente, completando le presentazioni dei gruppi di lavoro con informazioni pertinenti.
- Alla fine del workshop, il formatore invita i partecipanti a un debriefing: pensieri e riflessioni che accompagnano i partecipanti dopo il workshop.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Il formatore suggerisce l'uso di un Diario delle emozioni: lavorare con il bambino per creare una mappa delle sue emozioni. Ci sarà una pagina separata per ogni giorno di esercizio - metà della pagina dovrebbe essere riempita con le situazioni e le emozioni vissute dal bambino e l'altra metà con le emozioni che il genitore ha riconosciuto nel suo bambino in quel momento. Alla fine di ogni giornata, il genitore e il bambino devono parlare delle emozioni provate dal bambino in quel giorno e confrontare le loro osservazioni. Sarà il genitore a compilare il Diario delle emozioni, che potrà essere conservato per una decina di giorni.



www.freepik.com

AUTOGESTIONE



WORKSHOP 3

Titolo/argomento:

- Autogestione: aiutare i genitori a comprendere le capacità di autogestione dei propri figli.

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- comprendere le specificità dell'autogestione durante l'infanzia;
- essere consapevoli dell'importanza di essere dei modelli per i propri figli;
- essere in grado di sostenere i bambini nel riconoscere e gestire le loro emozioni.

Preparazione:

- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti.
- Il formatore illustra la gamma tematica dei laboratori per genitori e dettaglia l'argomento del laboratorio in corso.

Risorse:

- foglio di lavoro "Regolazione delle emozioni per adulti" (vedi allegato a pagina 146);
- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile.

Attività principale:

- Il formatore ribadisce il concetto di intelligenza emotiva di Daniel Goleman e ne descrive le quattro dimensioni, concentrandosi in particolare sul concetto di autogestione nell'infanzia.
- Sarà utile che il formatore si soffermi sulle difficoltà emotive che i bambini affrontano durante i primi anni di scuola e sulle sfide che anche gli adulti intorno a loro affrontano in quel periodo. I bambini a questa età non sono completamente dotati di capacità di autogestione, perché non sempre riescono a riconoscere le proprie emozioni o, anche se lo fanno, non sanno come affrontarle per regolarle.
- Il formatore può delineare alcune abilità di base di autogestione raggiungibili nell'infanzia: controllare le regole (ad esempio di un gioco), mantenere l'attenzione su un compito (ad esempio contare avanti/indietro, colorare), controllare il tempo (ad esempio tenere un registro delle attività e della loro durata), stabilire obiettivi e controllarli (ad esempio qualcosa che si desidera imparare), ritardare la gratificazione (ad esempio conservare una caramella per dopo), ritardare l'azione/controllare gli impulsi (ad esempio aspettare un minuto prima di agire, aspettare 10 secondi prima di dire qualcosa) ecc.
- Poi i genitori, individualmente o in gruppo, scrivono sui foglietti adesivi le rispettive capacità di autogestione che hanno notato nei loro figli - o la loro mancanza (il che significa che anche i deficit dovrebbero essere evidenziati e discussi).
- Sarebbe opportuno far seguire a questo esercizio una breve discussione su come i genitori gestiscono queste abilità o la loro mancanza (ad esempio, lodano i figli per i successi e le abilità desiderate? Si concentrano solo sui problemi? In che modo cercano di aiutare i figli a sviluppare o a migliorare le loro capacità di autogestione?)
- Il formatore distribuisce il foglio di lavoro "Regolazione delle emozioni per adulti" e invita i partecipanti a pensare a una situazione in cui hanno dovuto gestire le proprie emozioni e a compilare le domande individualmente. Questo esercizio ha lo scopo di aiutarli a riflettere sul proprio comportamento e sulle proprie capacità di autogestione. Può seguire una breve discussione su ciò che è stato scritto (ad esempio, individuare comportamenti o reazioni comuni, discutere i modi migliori per gestire le situazioni difficili, ecc.)
- È importante sottolineare che questo esercizio potrebbe suscitare emozioni difficili per i

genitori stessi e che, se qualcuno non vuole condividere ciò che ha scritto, non è obbligato a farlo. È anche importante che il formatore ricordi a tutti di non giudicare i propri compagni, ma di esercitare apertura e comprensione reciproca.

- Il formatore accenna poi brevemente al tema del modellamento come importante strumento genitoriale. Sulla base della loro vulnerabilità, tutti i bambini tendono a guardare gli altri intorno a loro e a copiare i comportamenti che vedono. Pertanto, è più facile guidare i bambini verso lo sviluppo attraverso un comportamento coerente piuttosto che attraverso la predica.
- Il formatore divide poi i partecipanti in gruppi. Ogni gruppo riceve un foglio di carta a fogli mobili e deve discutere e scrivere idee su come i genitori possono aiutare i figli a migliorare le loro capacità di autogestione e a regolare le loro emozioni. Ogni gruppo presenta poi i propri risultati al forum. Il formatore può aggiungere strategie concrete che non sono state menzionate.
- Alla fine del workshop, il formatore invita i partecipanti a un debriefing: i partecipanti devono riflettere su come si sentono dopo il workshop di oggi, su ciò che hanno imparato, su ciò che è rimasto più impresso.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Sollecitati dalle idee e dalle discussioni sulle strategie di autogestione per aiutare i figli a potenziare le loro capacità di autogestione, i genitori sono incoraggiati a sceglierne una o più che ritengono possano funzionare per loro e per i loro figli e a metterle in atto a casa. Tali strategie potrebbero essere:
 - invitare i bambini a ritardare le loro azioni o gratificazioni;
 - proporre giochi in cui i bambini possano esercitare il loro controllo degli impulsi o la capacità di controllare le regole;
 - aiutare i bambini a stilare una lista di cose da fare o un programma, per aiutarli a stabilire obiettivi e a monitorare il tempo;
 - offrire ai bambini l'opportunità di condividere le proprie emozioni, di comprenderle e di discuterle;
 - spingere i bambini a rimanere concentrati nonostante le tempeste di emozioni e guidarli nell'autoanalisi e nell'introspezione con l'aiuto di domande;
 - creare un barattolo di affermazioni quotidiane, per aiutare i figli a iniziare la giornata con una nota positiva e a sentirsi sostenuti, ecc.

www.freepik.com



REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI PER ADULTI

Questo foglio di lavoro è stato ideato per aiutarvi a riconoscere le vostre emozioni. Utilizzando un esempio della vostra vita, completate il seguente foglio di lavoro ed esercitatevi ad analizzare le vostre emozioni a partire dalla situazione.

Che cosa è successo?

Perché si è verificata questa situazione?

Come si è sentito, sia fisicamente che emotivamente?

Quali pensieri ha avuto in quei momenti?

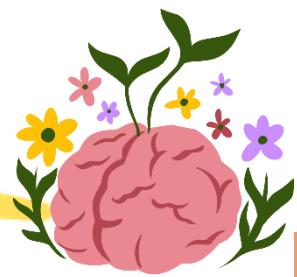
Come volevate reagire a questa situazione?

Come ha reagito?

Dalle sue reazioni era chiaro alle persone intorno a lei come si sentiva e cosa pensava?

In che modo le vostre emozioni e le vostre azioni vi hanno influenzato in seguito?

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE



WORKSHOP 4

Titolo/argomento:

- Consapevolezza sociale: come aiutare i bambini a svilupparla

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- imparare le basi del concetto di consapevolezza sociale;
- essere consapevoli del loro ambiente sociale e imparare a usarlo come esempio e strumento di apprendimento per formare la consapevolezza sociale dei bambini;
- ottenere idee per promuovere la consapevolezza sociale a casa.

Preparazione:

- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti.
- Il formatore illustra la gamma tematica dei laboratori per genitori e dettaglia l'argomento del laboratorio in corso.
- Può essere utile riepilogare la sequenza del lavoro e dedicare qualche minuto ai contenuti precedenti, ossia ai concetti di autoconsapevolezza e autogestione.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile.

Attività principale:

- Il formatore spiega il concetto di consapevolezza sociale.
- Prima di specificare in dettaglio il concetto di consapevolezza sociale, il formatore stimolerà il gruppo di genitori a condividere il possibile significato del termine *consapevolezza sociale*. Potrebbe essere utile chiedere a un genitore di venire a prendere appunti sulla lavagna su ciò che viene detto nel tentativo di definire la consapevolezza sociale.
- Dopo una certa condivisione, viene proposta la definizione di riferimento: la capacità di notare accuratamente le emozioni degli altri e di "leggere" le situazioni in modo appropriato. Si tratta di percepire ciò che gli altri pensano e sentono, di saper assumere la loro prospettiva e di utilizzare la propria capacità di empatia; è la capacità di percepire, comprendere e reagire alle emozioni degli altri all'interno delle situazioni sociali.
- Il formatore chiede al gruppo se la definizione amplia quanto condiviso e se c'è qualcosa che li colpisce. Se si crea un'atmosfera di fiducia all'interno del gruppo, che favorisce la condivisione delle esperienze, il formatore può provare a riportare la situazione del genitore che è stato precedentemente invitato a scrivere sulla lavagna e chiedere come si è sentito e come il gruppo pensa che si sia sentito.
- In alternativa, il formatore può preparare una fotocopia della definizione e chiedere a una persona del gruppo di alzarsi e venire di fronte alla stanza per leggerla davanti a tutti. Poi, il formatore può usare l'esperienza del lettore per stimolare il gruppo di genitori a chiedere come si è sentita quella persona.
- In ogni caso, l'idea centrale di questo compito è di far sperimentare al gruppo il concetto teorico di consapevolezza sociale.
- L'Empatia è la chiave per comprendere le situazioni sociali. Il formatore farà il passaggio teorico dalla consapevolezza sociale all'empatia - quest'ultima è la capacità di mettersi nei panni dell'altro, di pensare e sentire "come se" fossimo l'altra persona. Il formatore sottolinea l'utilità e l'importanza di questa abilità in tutti i contesti, privati e professionali (ad

esempio nella coppia, nello sport, negli affari, ecc.).

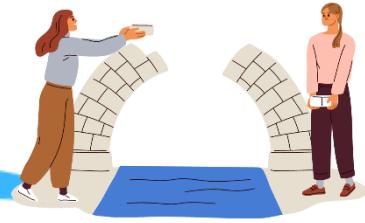
- Il formatore chiede al gruppo di condividere alcuni esempi di situazioni in cui i partecipanti hanno usato l'Empatia per entrare in contatto con altre persone o in cui hanno notato che un'altra persona ha usato le capacità empatiche per entrare in contatto con loro.
- Il formatore divide il gruppo in coppie, privilegiando l'accoppiamento con estranei/persone con cui non si è mai interagito prima. Ai partecipanti viene chiesto di raccontarsi a turno, in 3-5 minuti, un film, una serie TV o un libro che hanno letto, sottolineando le parti che hanno avuto un maggiore impatto emotivo su di loro. L'ascoltatore può fare domande per ottenere maggiori dettagli sugli aspetti che ritiene più importanti. Dopo che il narratore ha terminato, l'ascoltatore esporrà quelle che secondo lui/lei sono state le emozioni predominanti che il narratore ha provato (per esempio, potrebbe iniziare dicendo "Se avessi ascoltato bene...."). Dopo che entrambe le persone delle coppie sono state sia narratrici che ascoltatrici, i partecipanti possono condividere con l'intero gruppo alcune riflessioni sulle loro esperienze.
- Il formatore dovrebbe sottolineare l'idea che è importante prestare attenzione non solo al contenuto o agli eventi di una certa situazione, ma anche alle esperienze emotive dei partecipanti e, per farlo, è necessario ricordare e connettersi con le proprie esperienze passate simili.
- La sequenza successiva del workshop si concentra sull'uso dell'Empatia per entrare in contatto con le emozioni dei bambini. Il formatore presenterà una selezione di brevi video con bambini in situazioni diverse (che possono includere o meno il sonoro) e poi chiederà ai partecipanti (in modo frontale o in gruppi di lavoro) di dire cosa sta provando, pensando, di cui ha bisogno ogni bambino in quel particolare momento.
- In seguito, il formatore spiegherà le particolarità delle emozioni dei bambini e che le manifestazioni emotive sono messaggi, diretti a se stessi e/o agli altri, su come quella persona si trova in un determinato momento. Comprendere le emozioni significa capire i bisogni e le azioni personali e agire di conseguenza. L'Empatia ha a che fare meno con certe parole e più con la sintonia con l'altro e il sentire insieme. Se lo ritiene opportuno, il formatore può condurre la discussione sulle reazioni sane e non sane in determinate situazioni che coinvolgono le emozioni.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Alla fine del workshop, il formatore invita i partecipanti a condividere ciò che hanno portato a casa dalla sessione.
- Inoltre, il formatore potrebbe dividere nuovamente il gruppo in piccoli gruppi di lavoro e chiedere ai piccoli gruppi di discutere ciò che hanno imparato e ciò che pensano di applicare in seguito e scrivere le conclusioni di queste riflessioni su un foglio a fogli mobili.



GESTIONE DELLE RELAZIONI



WORKSHOP 5

Titolo/argomento:

- La gestione delle relazioni: un percorso di successo

Risultati attesi: partecipando a questa attività, i genitori potranno:

- essere in grado di comunicare efficacemente a livello verbale e non verbale;
- migliorare la capacità di prendere decisioni in gruppo;
- migliorare le loro capacità di negoziazione.

Preparazione:

- Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti.
- Il formatore illustra la gamma tematica dei laboratori per genitori e dettaglia l'argomento del laboratorio attuale.
- Sarà utile utilizzare una stanza spaziosa e disporre le sedie in modo circolare, in modo che i partecipanti possano stare uno di fronte all'altro.

Risorse:

- lavagna bianca/flipchart e pennarelli;
- note adesive, fogli A4;
- penne/matite;
- videoproiettore, computer portatile;
- arance.

Attività principale:

- Il formatore spiega che le capacità di comunicazione e cooperazione, così come gli atteggiamenti di cura e tolleranza, sono caratteristiche fondamentali per avviare e mantenere relazioni funzionali a qualsiasi età. Inoltre, queste abilità e attitudini giocano un ruolo importante nella costruzione della fiducia dei bambini nel fatto che il loro contributo è importante e che possono fare la differenza nella loro vita e nella loro comunità.
- Il formatore divide il gruppo in piccoli gruppi di lavoro e invita i partecipanti a fare un brainstorming di quante più idee possibili su come coinvolgere i bambini in attività in cui potrebbero imparare a prendersi cura degli altri. Tutte le idee vengono scritte su fogli di lavagna e presentate al gruppo. Il formatore riassumerà le idee e indicherà quelle più efficaci o più innovative.
- Il formatore spiega i principi dell'attaccamento e l'importanza di sentirsi al sicuro per lo sviluppo generale del bambino e in particolare per la strutturazione di forti capacità di cooperazione, comunicazione e decisione.
- In seguito, il formatore divide il gruppo in coppie e le invita a giocare all'"esercizio dell'arancia". Ogni coppia riceve un'arancia e i partner devono discutere il loro diritto di possedere l'arancia. Sono incoraggiati a essere il più creativi possibile e a prendere una decisione su chi debba possedere l'arancia in un determinato lasso di tempo (10-15 minuti). Per una maggiore complessità, si può dire ai partecipanti che non possono dividere l'arancia tra loro. Alla fine dell'esercizio, viene fatta una rapida panoramica dell'esperienza dei partecipanti durante l'esercizio, mentre il formatore sottolinea l'importanza delle abilità di negoziazione. La negoziazione è un processo che permette di raggiungere un accordo evitando il conflitto. Tuttavia, avere grandi capacità di negoziazione non significa solo essere in grado di vincere una discussione. Infatti, una negoziazione di successo aiuta le persone a costruire relazioni più forti con gli altri e, quindi, a migliorare la loro intelligenza emotiva. La negoziazione favorisce la buona volontà nonostante la differenza di interessi e insegna a rispettare le preoccupazioni di tutte le parti in conflitto. Inoltre, aiuta a evitare

conflitti futuri, lasciando entrambe le parti ugualmente soddisfatte, senza barriere alla comunicazione.

- Il formatore dividerà il gruppo in piccoli gruppi di 4-5 persone. Ogni gruppo deve creare un breve testo su un determinato argomento (ad esempio, una storia ispirata al mondo animale su come spiegare ai bambini l'importanza della cooperazione; una ricetta creativa per il lavoro di squadra; una poesia sull'importanza della diplomazia e dell'educazione) che condividerà con gli altri gruppi alla fine. L'idea dell'esercizio è quella di utilizzare diverse abilità comunicative e creare un'esperienza di collaborazione per ispirare i partecipanti a insegnare la comunicazione e la cooperazione a casa. Alla fine dell'attività, dopo che tutti i testi sono stati presentati, il formatore inviterà i partecipanti a condividere la loro esperienza di lavoro nel piccolo gruppo, chiedendo i loro sentimenti, i loro pensieri, le loro impressioni su ciò che è stato facile o difficile, il modo in cui hanno organizzato il loro compito, cosa possono applicare, ecc.
- In alternativa, il compito di ogni gruppo può essere quello di trovare quattro parole che descrivano un particolare argomento (ad esempio, illustrato in un'immagine). In seguito, due gruppi si uniranno e il loro compito sarà quello di trovare un accordo su quali quattro parole usare. Questo esercizio aiuterà i partecipanti a capire che, sebbene una visione comune non sia solitamente presente all'inizio di un compito, può essere creata se tutte le parti lavorano insieme. Alla fine dell'attività, dopo che tutte le parole sono state presentate, il formatore inviterà i partecipanti a condividere la loro esperienza di lavoro nel piccolo gruppo, chiedendo i loro sentimenti, i loro pensieri, le loro impressioni su ciò che è stato facile o difficile, il modo in cui hanno organizzato il loro compito, cosa possono applicare, ecc.
- L'attività finale è incentrata sul processo decisionale. Il formatore legge ad alta voce coppie di oggetti simili o complementari e i partecipanti devono decidere individualmente quale oggetto vorrebbero essere (ad esempio, *saresti un martello o un chiodo? Un topo o un gatto? Una patata o un pomodoro? Una porta o una finestra? Una casa o un cortile? Un ponte o un muro?*). In ogni round, il formatore inviterà alcuni partecipanti a condividere e spiegare le loro scelte.

Riflessione/ discussione/ compiti per il periodo successivo:

- Alla fine del workshop, il formatore dà ai partecipanti l'opportunità di condividere le impressioni, le lezioni apprese dal workshop e ciò che pensano di applicare a casa - individualmente o in piccoli gruppi, oralmente o per iscritto, su fogli postali o a fogli mobili.

www.freepik.com



Migliori pratiche Interculturali

Il capitolo finale di questo modello è dedicato alle migliori pratiche di sviluppo dell'intelligenza emotiva in Europa e nel mondo, fornendo riferimenti per ulteriore documentazione. Questo capitolo non è pensato solo per gli insegnanti, i professionisti o i genitori, ma anche per tutti gli attori coinvolti nei sistemi educativi e per l'intera comunità che potrebbe organizzarsi intorno ai valori dello sviluppo dell'intelligenza emotiva.

MIGLIORE PRATICA 1
PAESE: ITALIA
Titolo/argomento:
L'INTELLIGENZA EMOTIVA COME METODO EDUCATIVO-RELAZIONALE NELLA FORMAZIONE A DISTANZA: LAVORO SVOLTO DAGLI ALUNNI DELLA 1^a B E DELLA 1^a C DELLA SCUOLA PRIMARIA DI CAMPORA
Descrizione:
Nella scuola primaria, la narrazione e l'immaginazione fiabesca giocano un ruolo fondamentale nell'apprendimento e nello sviluppo dell'intelligenza emotiva. Per questo l'Istituto Comprensivo "Campora S.G. - Aiello C." di Amantea ha utilizzato la tecnica della fiaba come attività terapeutica in laboratori svolti sia in classe che a distanza. Utilizzando la metafora del dualismo protagonista/antagonista - buono/cattivo, i bambini hanno potuto sviluppare l'alfabetizzazione emotiva necessaria allo sviluppo empatico. In particolare, agli alunni è stato chiesto di creare e inventare storie in modo da potersi identificare con le vicende dei personaggi presentati.
Il lavoro è stato svolto in tre fasi. La prima fase prevede, attraverso l'utilizzo della piattaforma adottata dalla scuola per le videolezioni, l'ascolto della storia tematica sul Covid-19 (meglio conosciuto come Coronavirus) raffigurato come un re maligno che è entrato prepotentemente a far parte della nostra vita. Questo è l'incipit fiabesco che dà il via alla seconda fase, in cui gli alunni hanno creato la loro storia personale, rendendola un potente strumento di apprendimento. La terza e ultima fase si occupa di tradurre il linguaggio metaforico presentato dagli alunni in contenuti disciplinari, diventando uno strumento per lo sviluppo armonico della personalità. Nelle varie fasi di costruzione della storia insieme ai bambini, sono state utilizzate diverse tecniche di lavoro, come l'apprendimento cooperativo e il brainstorming, al fine di aumentare il sostegno tra pari e la vicinanza emotiva negli alunni per imparare a comunicare con empatia.
L'obiettivo primario del laboratorio era, quindi, quello di facilitare lo sviluppo dell'empatia. Infatti, l'apprendimento a distanza ha permesso all'alunno emotivamente più intelligente di sviluppare una forte resilienza e a quello con maggiori difficoltà di aprirsi di più. È stato dimostrato come, attraverso laboratori esperienziali e l'uso di diverse tecniche di apprendimento, gli alunni siano stati motivati a superare il disagio emotivo espresso all'inizio dell'anno. Molto importante è il ruolo dell'esperto che, spingendo l'emisfero della creatività, dell'adattamento e del pensiero divergente, ha fatto sì che gli alunni mantenessero l'attenzione sul progetto.
Link:
https://www.comprehensivocampora-aiello.edu.it/attività-alunni/1161-intelligenza-emotiva-come-metodo-educativo-relazionale-nella-didattica-a-distanza-lavori-eseguiti-dagli-alunni-della-1-b-e-1-c-della-scuola-primaria-di-campora.html

MIGLIORE PRATICA 2	
PAESE:	ITALIA
Titolo/argomento:	
ATTIVITÀ SULLA COMPETENZA EMOTIVA E SULL'EMPATIA - UNA TEMPESTA DI EMOZIONI (RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI PRIMARIE E SECONDARIE)	
<p>Descrizione:</p> <p>L'attività è stata realizzata dall'Istituto Comprensivo "Bastiano Genovese" di Messina su alunni della scuola secondaria di primo grado per aiutarli a comprendere la differenza tra emozioni primarie e secondarie. L'attività può essere svolta in classe, ma anche con altri gruppi sociali di età adeguata.</p> <p>Gli alunni sono stati divisi in piccoli gruppi ed è stato chiesto loro di scrivere tutte le emozioni che gli vengono in mente in un tempo limitato (circa 5 minuti). Gli insegnanti li hanno poi fermati e guidati alla fase successiva del compito: per ogni emozione sul foglio è stato chiesto loro di aggiungere un momento/una situazione in cui l'hanno provata (circa 10-15 minuti). Poi ogni gruppo ha scelto un portavoce, che ha parlato a nome di tutti e l'insegnante ha chiesto a ciascun gruppo di condividere ciò che aveva scritto. Sulla base di quanto riportato dai bambini, l'insegnante ha guidato la discussione verso la differenziazione dei tipi di emozioni (ad esempio, felicità, tristezza, paura, rabbia, disgusto e sorpresa sono emozioni primarie) e ha stimolato gli alunni a trovare una definizione di emozioni secondarie (ad esempio, vergogna, gelosia, imbarazzo, colpa, ecc.). Le emozioni primarie sono più naturali (e sono le prime a comparire nei bambini piccoli) e il più delle volte inconsce, mentre le emozioni secondarie richiedono la consapevolezza di sé, che implica coscienza, un "senso di me" e consapevolezza degli altri. Questa attività aiuta gli studenti a riconoscere e comprendere le differenze tra emozioni primarie e secondarie.</p> <p>L'attività coinvolge studenti e insegnanti nella formulazione di alcune domande e spunti di riflessione come:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In quali situazioni provate emozioni? • Si possono provare emozioni diverse nello stesso momento? Perché/perché no? • Ci sono situazioni simili che suscitano emozioni diverse? Perché/perché no? • Quali sono le differenze tra emozioni primarie e secondarie? <p>La stessa attività può essere proposta anche agli alunni più giovani, ma adattandola, ad esempio utilizzando immagini di volti che esprimono emozioni primarie e utilizzando un linguaggio più semplice e adatto all'età.</p> <p>Collegamenti:</p> <p>https://www.icgenovese.it/ https://www.icgenovese.it/Attivit%C3%A0su%20competenza%20emotiva%20ed%20empatia.pdf</p>	

MIGLIORE PRATICA 3	
PAESE:	CIPRO
Titolo/argomento:	
INTELLIGENZA EMOTIVA DEGLI EDUCATORI NOMINATI NELLE SCUOLE SECONDARIE PUBBLICHE CIPRIOTE E TECNICHE DI GESTIONE DEI CONFLITTI A SCUOLA	
<p>Descrizione:</p> <p>Al giorno d'oggi, l'intelligenza emotiva è diventata sempre più cruciale e rilevante per la professione di insegnante. Tuttavia, il suo ruolo nella gestione dei conflitti scolastici che coinvolgono gli educatori non è stato sufficientemente studiato, né nelle scuole secondarie greche né in quelle cipriote. Questa tesi ha esaminato l'intelligenza emotiva degli educatori nominati nelle scuole secondarie pubbliche cipriote e le tecniche di gestione dei conflitti scolastici, sia a livello teorico che di ricerca. Successivamente, ha esplorato la correlazione tra il grado di intelligenza emotiva degli educatori e la loro scelta di tecniche per gestire efficacemente un conflitto. Il verificarsi di conflitti tra i membri del personale scolastico non è un fenomeno evitabile né raro. Pertanto, le emozioni e le tecniche impiegate per gestire tali conflitti sono della massima importanza per risolverli con successo.</p> <p>Secondo la letteratura scientifica, i conflitti scolastici si distinguono in diversi tipi, sono causati da vari fattori, seguono determinate fasi di sviluppo e vengono gestiti con tecniche quali l'evitamento, il dominio, la collaborazione, il compromesso e l'appianamento. A prescindere dall'approccio teorico, l'impatto dell'intelligenza emotiva è ritenuto decisivo dai ricercatori sia per quanto riguarda il processo di comprensione, gestione e normalizzazione delle emozioni altrui durante il conflitto, sia per la scelta di una tecnica di gestione del conflitto adeguata, in modo che le conseguenze per le parti coinvolte e per la scuola non siano negative, ma anzi vantaggiose.</p> <p>In primo luogo, questa tesi, attraverso questionari autoreferenziali, ha fornito una valutazione dell'intelligenza emotiva degli educatori, ha studiato la frequenza, l'intensità e le cause che portano ai conflitti scolastici e, infine, ha valutato le tecniche di gestione utilizzate dagli educatori per risolvere le loro differenze. Inoltre, è stato stabilito un legame tra il grado di intelligenza emotiva degli educatori e la scelta della tecnica di gestione dei conflitti. Attraverso l'analisi statistica dei dati raccolti, è stato accertato l'alto grado di intelligenza emotiva degli educatori, con le donne che superano gli uomini. Inoltre, è stato stabilito che gli educatori considerano il conflitto un fenomeno frequente nell'ambiente scolastico, che descrivono come lieve e sostengono che la sua causa più comune è la scarsa comunicazione. Inoltre, lo studio ha dimostrato che la tecnica della cooperazione è la prima scelta per la maggior parte degli educatori che si occupano di gestione e risoluzione dei conflitti all'interno della scuola. Inoltre, è emerso che gli educatori più anziani e con maggiore esperienza sono più intelligenti dal punto di vista emotivo rispetto a quelli più giovani e meno esperti. Per quanto riguarda la scelta della tecnica di gestione dei conflitti, è stato determinato che l'età e gli anni di servizio di un educatore influenzano il modo in cui sceglie di gestire i conflitti scolastici. Infine, secondo i dati della ricerca, è emersa una correlazione positiva tra l'intelligenza emotiva e la tecnica di collaborazione.</p>	
<p>Link:</p> <p>http://hephaestus.nup.ac.cy/handle/11728/11446</p>	

MIGLIORE PRATICA 4	
PAESE:	CIPRO
Titolo/argomento:	
AUTOVALUTAZIONE DEGLI STUDENTI SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA E LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ	
<p>Descrizione:</p> <p>La banca dati offre una serie di articoli scientifici riguardanti le ricerche condotte sull'intelligenza emotiva degli studenti, sottolineando il ruolo vitale che l'intelligenza emotiva svolge nello sviluppo di personalità sane ed equilibrate dei bambini, nonché nel loro futuro successo, sviluppo e felicità. Gli studi sottolineano anche l'importanza dei genitori e degli educatori nello sviluppo delle competenze emotive dei bambini e delle qualità delle persone altamente intelligenti dal punto di vista emotivo, come l'empatia, le abilità sociali, l'autonomia e i benefici delle persone emotivamente adeguate.</p> <p>Gli articoli presentano quadri teorici e diverse prospettive sull'intelligenza emotiva, tecniche di valutazione, programmi di educazione sociale ed emotiva che possono essere attuati da insegnanti, consulenti o anche genitori.</p> <p>Gli adulti in generale e i genitori in particolare giocano il ruolo più importante nello sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini, perché sono spesso considerati dei modelli. Le evidenze scientifiche dimostrano che i genitori che agiscono come "mentori emotivi" e mirano a implementare l'educazione emotiva, sono in grado di dare valore a tutte le emozioni provate dai loro figli, identificando le loro emozioni e utilizzando l'espressione delle emozioni come un modo per creare un legame con i loro figli e per sostenerli attraverso un intervento consultivo.</p>	
<p>Collegamenti:</p> <p>https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65083</p> <p>https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65025</p> <p>https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65028</p> <p>https://gnosis.library.ucy.ac.cy/handle/7/65217</p>	



MIGLIORE PRATICA 5

PAESE: GRECIA



Titolo/argomento:

CONNESSIONE TRA RENDIMENTO SCOLASTICO, CLIMA IN CLASSE E INTELLIGENZA EMOTIVA

Descrizione:

L'intelligenza emotiva come tratto di personalità si riferisce alle predisposizioni comportamentali e alle valutazioni personali delle proprie capacità. Lo scopo della presente ricerca è stato quello di studiare l'intelligenza emotiva come caratteristica dei bambini preadolescenti che frequentano le ultime due classi della scuola primaria. Più specificamente, si indaga su come due dimensioni della vita scolastica dei bambini - il rendimento scolastico (dimensione cognitiva) e il clima della classe (dimensione emotiva) - siano correlate all'intelligenza emotiva come caratteristica dei bambini.

L'indagine ha coinvolto 499 studenti (276 femmine e 223 maschi) di 17 scuole elementari pubbliche dell'area vasta del centro di Atene, di cui 224 studiavano in quinta elementare e 275 in sesta. Gli studenti hanno completato (a) il questionario Emotional Intelligence as a Characteristic Knowledge Questionnaire for Children-Short Version, che è la traduzione-adattamento greco del questionario Trait Emotional Intelligence-Child Short Form (sito web personale di Petrides, <http://www.psychometriclab.com>) e (b) il questionario "Life in the School Classroom", che è la traduzione-adattamento greco del questionario Classroom Life Measure (Johnson & Johnson, 1983. Johnson, Johnson, Buckman, & Richards, 1985. Vogiatzoglou & Galanaki, 2008. Galanaki, 2005. Babalis, 2009. Babalis, Galanaki, & Stavrou, 2007). Gli insegnanti hanno compilato la School Performance Scale, che valuta il rendimento scolastico degli studenti nelle materie di matematica, lingua e storia.

I bambini hanno un'elevata intelligenza emotiva complessiva come caratteristica, si comportano bene durante le lezioni e valutano positivamente il clima della loro classe. In particolare, hanno riferito che l'insegnante di classe li sostiene sia dal punto di vista accademico che personale e che non si sentono estranei alla classe. L'intelligenza emotiva complessiva come tratto non è risultata correlata al rendimento scolastico dei bambini. È emerso che i bambini con un'elevata intelligenza emotiva di tratto hanno probabilmente riferito alti livelli di cooperazione e che i bambini che frequentano una classe caratterizzata da alti livelli di coesione hanno probabilmente un'elevata intelligenza emotiva di tratto. I risultati sono discussi nel contesto della letteratura internazionale sull'intelligenza emotiva dei bambini e sulle sue relazioni con la vita scolastica. Infine, vengono formulate proposte di applicazione pedagogica, basate sui risultati di questa ricerca.

Link:

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/39119>



www.freepik.com

MIGLIORE PRATICA 6	
PAESE:	GRECIA
Titolo/argomento:	<i>L'EFFETTO DI UN PROGRAMMA DI APPRENDIMENTO SOCIALE ED EMOTIVO SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA DEGLI STUDENTI DELLA SCUOLA PRIMARIA</i>
Descrizione:	
<p>Lo scopo del presente studio è stato quello di indagare l'effetto di un programma di apprendimento sociale ed emotivo sull'intelligenza emotiva degli studenti della scuola primaria. Inoltre, questo studio ha analizzato l'effetto del programma sul clima di classe, sulla resilienza mentale e sul rendimento scolastico degli studenti, nonché la differenziazione in base alla classe e al genere.</p> <p>La ricerca ha coinvolto centoquarantacinque (145) studenti delle classi quarta e sesta delle scuole elementari dell'Attica, che sono stati divisi in due gruppi: il gruppo sperimentale con settantacinque (75) studenti, che hanno frequentato nell'ambito del corso di Lingua Greca un programma di intervento chiamato "Eumenidi", e il gruppo di controllo con settanta (70) studenti. Tutti gli studenti hanno completato in tre somministrazioni (pre-test, post-test e follow-up) i seguenti questionari: a) Trait Emotional Intelligence Questionnaire: Child Form (TEIQue-CF), b) Classroom Life Measure (CLM), c) Classroom Maps e d) Questionario sulle caratteristiche demografiche. Inoltre, sono stati presi in considerazione i punteggi degli studenti.</p> <p>I risultati hanno mostrato differenze e correlazioni statisticamente significative tra le variabili. L'intelligenza emotiva degli studenti del gruppo sperimentale è migliorata in modo significativo, migliorando anche il clima in classe, la loro resilienza mentale e il rendimento scolastico. Il programma ha avuto un impatto maggiore sugli studenti di prima media e sulle ragazze, che è rimasto statisticamente significativo anche nel follow-up. Questi risultati devono essere presi in considerazione da coloro che sono coinvolti nella scena educativa per creare studenti responsabili e psicosocialmente equilibrati.</p>	
Link:	
https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/44173	



MIGLIORE PRATICA 7**PAESE:**  GRECIA**Titolo/argomento:**

PROGRAMMA PSICOEDUCATIVO CREATIVO E INTERATTIVO PER BAMBINI DELLA SCUOLA PRIMARIA, PER MIGLIORARE L'AZIONE ROBUSTA E LA FORMAZIONE DELLA LORO RESILIENZA EMOTIVA

Descrizione:

Il concetto di prevenzione della salute mentale è una componente di studio e ricerca nei campi delle scienze sociali negli ultimi decenni. Gli adulti che lavorano con i bambini in qualità di professionisti prestano particolare attenzione a fattori che non si limitano alla sola acquisizione di conoscenze, ma si estendono alla coltivazione di quelle abilità che aiuteranno i giovani a svilupparsi in adulti potenziati mentalmente. La coltivazione delle virtù contenute nel significato di intelligenza emotiva darà agli studenti l'opportunità di scoprire tratti positivi della personalità, nonché emozioni positive, proprie sia di loro stessi che dei loro coetanei.

Questo studio esamina l'applicabilità e il grado di efficacia di un programma psicoeducativo creativo e interattivo per i bambini della scuola primaria, per migliorare l'azione robusta e la formazione della loro resilienza emotiva. Al programma, che è durato quasi un anno e mezzo (fase pilota e indagine principale), hanno partecipato 362 bambini in totale, di età compresa tra 9 e 10 anni. Il programma è stato svolto nelle classi scolastiche una o due volte alla settimana (intervento) e ha avuto la durata di un'ora scolastica. Ogni intervento consisteva in esercizi ludici e attività creative originali, basati sui principi della terapia cognitivo-comportamentale e progettati specificamente per soddisfare gli obiettivi di ciascun intervento e per essere gestibili dagli studenti rispetto alla loro età. Inoltre, il contenuto del programma di intervento è stato adattato al programma di ogni scuola elementare, è stato applicato. L'analisi dei risultati supporta l'efficacia del programma e dimostra la sua idoneità per i bambini della scuola elementare.

Link:

<https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/39286>



MIGLIORE PRATICA 8	
PAESE:	
Titolo/argomento:	
PROGRAMMI DI PREVENZIONE E TRATTAMENTO PER BAMBINI E GIOVANI IN ETÀ SCOLARE	
Descrizione: <p>In Polonia si è registrato un notevole incremento nella pubblicazione di libri con programmi preventivi e terapeutici già pronti per i bambini in età scolare. I professionisti/insegnanti hanno sempre più accesso a programmi di lezioni già pronti che sviluppano, tra l'altro, l'intelligenza emotiva. I libri sono suddivisi in lezioni individuali, che includono: gli obiettivi della lezione, la teoria dell'argomento trattato e una descrizione degli esercizi (passo dopo passo).</p> <p>Oltre ai libri, vengono distribuite anche cartelle con fogli di lavoro già pronti, che i professionisti/insegnanti possono utilizzare come descritto nel libro o introdurre come strumento per i propri piani di lezione. Vale la pena notare che i fogli di lavoro vengono immediatamente adattati per l'uso in classe (i fogli per gli studenti sono su carta morbida in modo da poter essere facilmente fotocopiati, mentre i fogli di presentazione sono realizzati su carta rigida, plastificata).</p> <p>Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ "Emozioni Comunicazione Accettazione - Un programma di prevenzione e terapia per bambini in età prescolare e scolare". Autori Agnieszka Lasota e Dominika Jońca SM. Casa editrice Difin. Il libro, pubblicato nel 2021, contiene scenari che implementano il tema - il mondo delle emozioni e dei sentimenti. Esempi di capitoli: <ul style="list-style-type: none"> • "Nel paese delle emozioni - cosa provo io? Cosa provi tu?". • "Nel paese delle emozioni - i sentimenti cambiano". • "Nel paese delle emozioni - finestre di emozioni" • "Nel paese delle emozioni - giochiamo con le emozioni". • "Nel paese delle emozioni - un cappello di sentimenti". ➤ "Training delle abilità emotive e sociali per bambini - Schede e fogli di lavoro per la terapia", pubblicato nel 2021. Autore Agnieszka Lasota. Casa editrice Difin. La pubblicazione contiene schede di lavoro e schede dimostrative. Schede di esempio: <ul style="list-style-type: none"> • Emozioni. Scheda dimostrativa • Come mi vedo quando provo tristezza/pericolo/gioia? Schede • Tristezza/pericolo/gioia - cause • Rabbia/gioia/tristezza - Emozioni - Comportamenti • Cosa prova il mio corpo quando sono spaventato/arrabbiato/piacente • Cosa posso fare quando sono spaventato/arrabbiato/triste/piacente? Scheda dimostrativa 	
Link:	

MIGLIORE PRATICA 9

PAESE: POLONIA



Titolo/argomento:

GIOCHI DA TAVOLO PER SVILUPPARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Descrizione:

Sul mercato polacco stanno comparando sempre più giochi da tavolo che hanno come tema le emozioni. I giochi sono sempre più utilizzati non solo dai genitori, ma anche da professionisti/insegnanti. Il vantaggio principale di questi giochi è la possibilità di imparare giocando. Le emozioni sono spesso un argomento difficile da trattare, soprattutto durante l'adolescenza, ma anche in età più giovane, quando si parla di emozioni spiacevoli con i bambini. In questi momenti è utile parlare di emozioni durante il gioco.

Esempi:

- "La montagna dei sentimenti" - un gioco preparato dalla psicoterapeuta Dagmara Teczke. Edizioni Heim.
È un gioco terapeutico ed educativo che supporta il lavoro dei professionisti e dei genitori che vogliono conoscere meglio il proprio bambino. Lo scopo del gioco è condividere sentimenti, emozioni ed esperienze in modo sicuro e confortevole. Il set comprende un tabellone, 50 carte divise in due gruppi, un dado, pedine e istruzioni. Si tratta di un ottimo strumento educativo e di un pretesto ideale per discutere seriamente di emozioni.
- "Giocare sulle emozioni" - Autore Victoire de Taillac. Pubblicato da Nasza Księgarnia.
Il gioco contiene più di 100 carte icona con le quali i giocatori rappresenteranno diverse emozioni. Ognuna può essere associata a molte cose, garantendo un grande divertimento. Il giocatore pone una domanda che inizia con COME MI SENTO QUANDO... (ad esempio, come mi sento quando arrivo in ritardo al primo appuntamento?) Gli altri giocatori dispongono ciascuno una carta icona, quella che ritengono più adatta alla risposta alla domanda. La persona che pone la domanda sceglie quella che ritiene rappresenti meglio la sua emozione. La persona la cui carta è stata scelta ottiene un punto. La domanda viene ora posta dal giocatore successivo. Il primo che ottiene 3 punti vince la partita. Oltre alle oltre 100 carte icona già citate, il set di gioco comprende: carte bianche per creare le proprie icone, carte con le domande già pronte COME MI SENTO, QUANDO... e carte bianche preparate per scrivere le proprie domande.

Link:



www.freepik.com

MIGLIORE PRATICA 10
PAESE: ROMANIA
Titolo/argomento:
RACCOLTA DI METODI E TECNICHE PER LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA NEI BAMBINI PICCOLI (PUBBLICATA CON IL TITOLO "BAMBINI FELICI - ADULTI DI SUCCESSO")
Descrizione:
<p>Si tratta di una guida metodologica pensata appositamente per gli educatori e gli insegnanti che lavorano con i bambini piccoli, con l'obiettivo di guidarli e motivarli ad applicare diversi metodi e tecniche nel loro lavoro quotidiano per sviluppare l'intelligenza emotiva dei bambini.</p> <p>La guida è piuttosto consistente (oltre 200 pagine) e offre informazioni teoriche ben documentate sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva, oltre a una serie di tecniche efficaci già sperimentate per lavorare con bambini di diverse età all'interno dell'ambiente scolastico. Contiene anche raccomandazioni per i genitori e i membri della famiglia. È disponibile gratuitamente per il download in lingua rumena.</p>
Link:
https://www.isj-db.ro/static/files/RED/1.PRESCOLAR/aprilie/prescolar_Patrascu_Tocan_Copii_fericii_adulti_de_succes.pdf



MIGLIORE PRATICA 11

PAESE: ROMANIA



Titolo/argomento:

PROGRAMMA PILOTA PER LO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA SOCIALE ED EMOTIVA DEGLI ALUNNI DELLA SCUOLA PRIMARIA DEL LICEO "RADU PETRESCU" (PRUNDU BÂRGĂULUI, BISTRITA-NĂSĂUD) (2016-2018)

Descrizione:

Il liceo ha implementato un programma educativo per lo sviluppo dell'intelligenza sociale ed emotiva degli studenti della scuola primaria tra il 2016 e il 2018. Il programma era incentrato su due componenti principali: (1) riconoscere le emozioni e (2) gestire tali emozioni e mirava a migliorare l'autocontrollo emotivo, a facilitare l'adattamento all'ambiente scolastico, a sviluppare la capacità di ascolto attivo, a sviluppare l'empatia, a migliorare la consapevolezza di sé e la responsabilità nei confronti degli altri, a sviluppare le relazioni, a migliorare le strategie di risoluzione dei conflitti, a ridurre l'aggressività fisica e verbale, ad aumentare l'autostima e la comprensione di sé.

I metodi di intervento utilizzati durante i laboratori sono stati: narrazione di storie, collage, giochi strutturati, esperimenti mentali di situazioni potenziali, dialogo tematico, gioco di ruolo, autoriflessione, presentazione, brainstorming, lavoro con le metafore, ecc.

Esempi di attività del programma:

- **La scatola delle emozioni** - ogni alunno scrive su un foglio di carta come si sente in un determinato momento (in forma anonima) e tutti i foglietti vengono raccolti in una scatola. L'insegnante estrae i foglietti con le emozioni e li legge ad alta voce, approfittando dell'occasione per parlare di una certa emozione (come riconoscerla, le situazioni in cui la proviamo ecc.), chiedendo anche agli alunni della classe di proporre soluzioni per regolare la rispettiva emozione. È molto importante che tutte le emozioni vengano riconosciute come naturali.
- **Il regno delle emozioni** - un'attività in cui gli alunni imparano a conoscere la varietà delle emozioni e le loro diverse intensità (si possono usare immagini o immagini), a riconoscerle nel proprio corpo e negli altri. Le emozioni negative vengono affrontate e indicate come normali, mentre vengono presentati alcuni meccanismi di coping.
- **Sono ciò che faccio con gioia e gratitudine** - Gli alunni sono orientati a trovare i loro punti di forza e i loro talenti, nonché a stabilire obiettivi di apprendimento per se stessi. Viene anche insegnato loro ad essere grati per ciò che hanno e sono nel presente.
- **Il mio viaggio** - gli alunni vengono sfidati a sperimentare un atteggiamento ottimistico nei confronti del loro futuro e a realizzare un piano di vita che li avvicini al loro sogno/obiettivo, identificando e formulando obiettivi, individuando le azioni e le risorse necessarie, valutando di volta in volta a che punto sono rispetto al loro sogno/obiettivo e come adeguare le loro azioni.
- **Io e te** - gli alunni si esercitano attraverso un gioco di ruolo a offrire e ricevere complimenti, strategie di risoluzione dei conflitti e gestione dell'ansia e della rabbia. Saranno in grado di allenare la loro resistenza allo stress e di applicare le soluzioni alle situazioni della vita quotidiana.
- **La linea della mia vita** - gli alunni imparano a conoscere l'asse della vita e la matrice dell'identità, che li aiutano a conoscersi meglio e a migliorare la loro capacità decisionale riguardo al futuro. Sono invitati a viaggiare per dieci anni nel loro futuro e a progettare come si vedono allora. Poi sono invitati a riflettere su ciò che devono fare ora per raggiungere i loro obiettivi.
- **Il piccolo scrittore e la missione di vita** - le metafore sono utilizzate per creare una storia in cui sono riassunte le principali tecniche e lezioni apprese e che aiuterà gli studenti a continuare ad applicare ciò che hanno imparato e praticato.

Link:

<https://sutliana.wordpress.com/pagina-elevilor/scolari-2/dezvoltarea-inteligentei-emotionale-si-sociale-la-scolarii-din-invamatantul-primar-liceul-radu-petrescu-prundu-bargaului-program-pilot-2016-2018/>



www.freepik.com

GLOSSARIO

INTELLIGENZA EMOTIVA	Insieme di abilità specifiche che consentono a una persona di riconoscere, comprendere ed esprimere in modo appropriato le proprie emozioni, ma anche di riconoscere, comprendere e gestire o influenzare le emozioni degli altri. Se l'intelligenza è un'abilità generale che permette di risolvere i problemi, l'intelligenza emotiva è un'abilità generale che si concentra sulla soluzione di problemi emotivi e sociali, come la comprensione dell'insorgere delle emozioni in se stessi e negli altri, la ricerca di modi funzionali per esprimere le emozioni in varie situazioni, l'avvio e il mantenimento di relazioni, l'inserimento in gruppi, la risoluzione dei conflitti, ecc.
QUOZIENTE DI INTELLIGENZA EMOTIVA (EQ)	Una quantificazione, un numero che riflette il livello di intelligenza emotiva misurato con l'aiuto di test standardizzati e riferito a una norma nella popolazione per cui il test è stato progettato. Viene spesso utilizzato in opposizione al quoquoziente di intelligenza (QI), che si riferisce al livello di intelligenza utilizzato per risolvere i problemi.
EMPATIA	La capacità di capire cosa e perché gli altri stanno provando e di connettersi con queste emozioni a livello personale. Implica diversi livelli di profondità: (1) l'empatia cognitiva rappresenta la capacità di comprendere la logica delle emozioni dell'altro, (2) l'empatia emotiva rappresenta la capacità di sentire ciò che l'altro sta provando, (3) l'empatia compassionevole si riferisce alla capacità di avere una chiara visione d'insieme della situazione dell'altro e dei passi da compiere per affrontare tale situazione.
INTELLIGENZA	Un'abilità generale, determinata in parte dalla genetica di un individuo e principalmente dal processo di interazione con il proprio ambiente, che consente all'individuo di acquisire conoscenze e applicarle per risolvere problemi e adattarsi meglio al proprio ambiente.
RELAZIONE	Legame tra due persone che implica interazioni e scambi emotivi ripetuti. Le relazioni possono essere a breve o a lungo termine (a seconda del livello di impegno reciproco), positive o negative (a seconda della polarità dello scambio emotivo), funzionali o disfunzionali (a seconda del livello di impegno reciproco, della polarità dello scambio emotivo e del livello di cooperazione nel raggiungimento degli obiettivi e nella crescita).
GESTIONE DELLE RELAZIONI	La capacità di usare le emozioni per entrare in contatto con altre persone e di usare il linguaggio e il comportamento non verbale per regolare o influenzare le emozioni degli altri. L'uso abile di questa capacità porta a relazioni funzionali e a lungo termine, da cui il nome.
AUTOSENSIBILIZZAZIONE	La capacità di essere consapevoli del proprio stato fisico e delle proprie emozioni e di collegare le sensazioni corporee e le manifestazioni psicologiche alle situazioni di vita e agli stimoli sociali che le hanno in qualche modo innescate o influenzate.
AUTOGESTIONE	La capacità di esprimere tutte le emozioni in modo funzionale e adeguato alla situazione, gestendo le reazioni verbali e non verbali. Include anche la capacità di verbalizzare e descrivere le emozioni difficili e negative che si provano in modo chiaro e comprensibile e di chiedere supporto.

GLOSSARIO

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

La capacità di elaborare il linguaggio del corpo, gli indizi vocali e le espressioni verbali degli altri per identificare le emozioni che provano e collegarle alle situazioni di vita che le hanno scatenate. Include anche la capacità di provare emozioni simili.

RIFERIMENTI

- Asociația Internațională de Educație prin Dezbateri (2002). *Manuale di dezbateri accademico*. Iași (Romania): Editura Polirom.
- Bamber, John (coord.) (2014). *Sviluppare il potenziale creativo e innovativo dei giovani attraverso l'apprendimento non formale in modi rilevanti per l'occupabilità*. World Wide Web: http://ec.europa.eu/assets/eac/youth/news/2014/documents/report-creative-potential_en.pdf. Recuperato: Settembre 2018.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2012a). Inventario del Quoziente Emotivo: Versione per i giovani. *Set di dati PsycTESTS*. <https://doi.org/10.1037/t04980-000>
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2012b). Inventario del Quoziente Emotivo: Versione per i giovani. *Set di dati PsycTESTS*. <https://doi.org/10.1037/t04980-000>
- Barsade, S. G. (2002). L'effetto a catena: Il contagio emotivo e la sua influenza sul comportamento del gruppo. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644-675. <https://doi.org/10.2307/3094912>
- Boda, G. (2001). *Life skill e peer education: strategie per l'efficacia personale e collettiva*. La Nuova Italia.
- Boisvert, Jacques (1999). *Lo sviluppo del pensiero critico. Teoria e pratica*. Québec (Canada): Università De Boeck.
- Chang, K. (2006). Possiamo insegnare l'intelligenza emotiva? *Can We Teach Emotional Intelligence*, 45.
- Cherniss, C. (2002). DISCORSO PRESIDENZIALE DELLA DIVISIONE 27 2001: Intelligenza emotiva e buona comunità. *American Journal of Community Psychology*, 30(1), 1-11. <https://doi.org/10.1023/a:1014367914754>.
- Ciarrochi, J., Chan, A. H. Y., & Bajgar, J. (2001a). Misurare l'intelligenza emotiva negli adolescenti. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00207-5)
- Ciarrochi, J., Chan, A. H. Y., & Bajgar, J. (2001b). Misurare l'intelligenza emotiva negli adolescenti. *Personality and Individual Differences*, 31(7), 1105-1119. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00207-5](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00207-5)
- Ciarrochi, J. e Mayer, J. D. (2013). *Applicare l'intelligenza emotiva: A Practitioner's Guide*. Psychology Press.
- Cosmovici, Andrei, Iacob, Luminița (2005). *Psihologie școlară*. Iași (România): Editura Polirom.
- Cucuș, Constantin (2006). *Pedagogie* (ediția a II-a). Iași (România): Editura Polirom.
- Delquadri, J., Greenwood, C. R., Whorton, D., Carta, J. J., Hall, R. V. (1986). Tutoraggio tra pari a livello di classe. *Bambini eccezionali*, 52(6), 535-542.
- Eemeren, Frans van, Grootendorst, Rob (1996). *La nouvelle rhétorique*. Parigi (Francia): Edizioni Kimé.
- Ennis, Robert H. (1987). "A Taxonomy of Critical Thinking Dispositions and Abilities" in Baron, J. B., Sternberg, R. J. (coord.). *Insegnare le abilità di pensiero: Theory and Practice*. New York (U.S.A.): W.H. Freeman.
- Epstein, S. (1998). *Il pensiero costruttivo: La chiave dell'intelligenza emotiva*. Gruppo editoriale Greenwood.
- Edvoll, Maud, Kehoe, Christiane E., Stigum Trøan, Anna, Harlem, Thora Elise, Havighurst, Sophie S. (2023). Le relazioni tra la regolazione delle emozioni dei genitori e dei bambini. *Salute mentale e prevenzione*, vol. 30. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2023.200266>
- Falahat et al (2014). Intelligenza emotiva e intenzione di turnover. *International Journal of Academic Research*, vol. 6, no. 4, luglio. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/306231482_Falahat_et_al_2014
- Fardella, G. (2013). *Programma di educazione alla salute: "Educazione emotiva"*. Recuperato da: <https://slideplayer.gr/slide/2557015/>
- Matricola, B. e Rubino, L. (2002). Intelligenza emotiva. *The Health Care Manager*, 20(4), 1-9. <https://doi.org/10.1097/00126450-200206000-00002>
- Gagliardini, I. (2010). L'aiuto reciproco in classe: esperienze di Peer tutoring. *Psicologia e scuola*, gennaio-febbraio, 11-18.
- Gardner, H., Print, O. O. (1983). *Frames Of Mind*.
- Gaustad, J. (1993). Tutoraggio tra pari e tra età diverse. *ERIC Digest*, n. 79.

- Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva: Perché può essere più importante del QI*. Bloomsbury Publishing.
- Goleman, D. (2012). *Intelligenza emotiva: Perché può essere più importante del QI*. Bantam.
- Guida: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling.* (n.d.).
<https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk>
- Educazione alla salute (n.d.). Recuperato da http://ebooks.edu.gr/info/cps/29deppsaps_AgogiYgias.pdf.
Acceduto il 28/03/2023
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1992). *L'amore romantico*. SAGE Publications, Incorporated.
- Howard, P. J. (2006). *Il manuale del cervello: Applicazioni quotidiane della ricerca mente-cervello*. Wildcat Publishing Company.
- Jones, Elsa (2015). *Terapia sistemului familial - dezvoltări ale terapiilor sistemicse* Milano. Bucureşti (România): Editura Mica Valahie.
- Kalkowski, P. (1995). Tutoraggio tra pari e tra età diverse. *School Improvement Research Series*, 18, 1-27.
- Kourakos, M., Papoutsis, D., Tzitiridou, M. (2021). *L'intelligenza emotiva nella formazione e nella pratica ostetrica*. Archives of Hellenic Medicine, 38(1):28-34. Recuperato da:
https://www.researchgate.net/profile/Michael-Kourakos/publication/349042705_Emotional_intelligence_in_midwifery_education_and_practice/links/601c468292851c4ed54bcbe4/Emotional-intelligence-in-midwifery-education-and-practice.pdf
- Lipman, Matthew (1995). *À l'école de la pensée*. Bruxelle (Belgio): Università De Boeck.
- Mayer, J. D. (n.d.). *Che cos'è l'intelligenza emotiva?* Repository degli studiosi dell'Università del New Hampshire.
https://scholars.unh.edu/personality_lab/8/?fbclid=IwAR2d5lpVPWid4Rms40CA6SjAm4UZmAcsX0zuRzscBFr39soDivGGx7ZaTLU
- Mayer, J. E., Salovey, P. e Caruso, D. R. (2004). ARTICOLI MIRATI: "Intelligenza emotiva: Teoria, risultati e implicazioni". *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mba, C. M. P. (2023, 17 febbraio). *Abilità di intelligenza emotiva e come svilupparle*. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-skills/>
- Minuchin, Salvador, Nichols, Michael P., Lee, Wai Yung [2007] (2015). *Evaluarea familiei și cuplului - de la simptom la sistem*. Bucureşti (Romania): Alianța pentru Copil și Familie.
- Pappa A. (2019). Intelligenza emotiva e sviluppo emotivo degli studenti dotati. *Conferenza Panellenica di Scienze dell'Educazione*, 1, 1023-1044. <https://doi.org/10.12681/edusc.1705>
- Parsons, Talcott (1951). *Il sistema sociale*. Inghilterra (Gran Bretagna): Routledge.
- Paul, Richard W. (1992). "Il pensiero critico: What, Why and How" in *New Directions for Community Colleges*, n. 77 (U.S.A.).
- Platsidou, Maria (2010). *Intelligenza emotiva: Modelli teorici, metodi di misurazione e applicazioni nell'istruzione e nel lavoro*. Gutenberg. Recuperato da <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/13928>
- Psy Centre (2018, 9 ottobre). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - Youth Research Version - (MSCEIT-YRV)*, Centro risorse di psicologia. <https://psycentre.apps01.yorku.ca/wp/mayer-salovey-caruso-emotional-intelligence-test-youth-research-version-msceit-yrv/>
- Rafaila, Elena (2015). L'intelligenza emotiva dei bambini della scuola primaria. *Procedia - Social and Behavioural Sciences*, n. 203, p. 163-167. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815049241>
- Rosenthal, R. (1979). *Misurare la sensibilità alla comunicazione non verbale: il test di Pons*. Elsevier EBooks, 67-98. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-761350-5.50012-4>
- Salovey, P. (n.d.). *Coping intelligente: Intelligenza emotiva e processo di coping*. Archivio degli studiosi dell'Università del New Hampshire. https://scholars.unh.edu/psych_facpub/410/
- Salovey, P., Mayer, J. E. (1990). Intelligenza emotiva. *Immaginazione, cognizione e personalità*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Salovey, P., Mayer, J. E., Goldman, S. R., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Attenzione emotiva, chiarezza e riparazione: Esplorare l'intelligenza emotiva utilizzando la Trait Meta-Mood Scale. *American Psychological Association EBooks*, 125-154. <https://doi.org/10.1037/10182-006>

- Sălăvăstru, Dorina (2009). *Psihologia învățării - teorii și aplicații educaționale*. Iași (România): Editura Polirom.
- Shapiro, L. E., PhD. (2010). *Come crescere un bambino con un alto QE: Guida dei genitori all'intelligenza emotiva*. Harper Collins.
- Steele, Jeannie L., Meredith, Kurtis S., Temple, Ch. (1998). Un quadro per la dezvoltarea gândirii critice la diferite materii de studiu. In *Ghidul 1 al proiectului "Lectura și scrierea pentru dezvoltarea gândirii critice"*.
- Syaiful Sagala, H. (2003). *Konsep dan makna pembelajaran : untuk membantu memecahkan problematika belajar dan mengajar / oleh*. Bandung, Indonesia: Alfabeta. OPAC Perpustakaan Nasional RI. (n.d.). <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=26492>
- Tasiopoulou, G. (2013). *Programma di educazione alla salute: "Gioco, rido, mi diverto"*. Recuperato da: <https://slideplayer.gr/slide/2557030/>
- Vaughn, Robert H. [2005](2008). *Manualul trainerului profesionist - planificarea, livrarea și evaluarea programelor de instruire*. București (Romania): Editura Codecs.
- Verza, E., Verza, F., E. (2000). *Psihologia vârstelor*. București: ed. Pro Humanitate.
- Wahyu, E. S., S., & Ginting, E. M. (2017). L'effetto del modello di apprendimento basato sui problemi (PBL) sul pensiero critico e sulla capacità di risolvere i problemi degli studenti delle scuole superiori. *American Journal of Educational Research*, 5(6), 633-638. <https://doi.org/10.12691/education-5-6-7>
- Weist, Mark D., Garbacz, Andrew, Lane, Kathleen Lynne, Kincaid, Don (2017). *Allineare e integrare il coinvolgimento delle famiglie negli interventi e nei supporti comportamentali positivi (PBIS) - Concetti e strategie per le famiglie e le scuole in contesti chiave*. Oregon (U.S.A.): Università dell'Oregon.