

*Psicologo dell'età evolutiva*  
*Iscritto Ordine del Veneto n. 3963*

*Fisioterapista*  
*AIFI n. 057137; Ordine TSRM n. 924 VE-PD*

**Dott. Paolo Zuccaro Destefani**

## **”L’arcobaleno nei tuoi occhi” Progetto sull’affettività**

### **L’apprendimento emotivo**

Troppo spesso oggi nella scuola si è portati a trascurare gli aspetti emotivi del processo di sviluppo dello studente a tutto vantaggio di quelli puramente cognitivi, dimenticando che l’individuo è totalità integrata ed organizzata e va educato nella sua interezza.

L’interazione fra settore cognitivo e settore affettivo viene considerata ai fini dell’apprendimento essenziale anche da Piaget, il quale sostiene che a partire dal periodo pre-verbale esiste uno stretto parallelismo tra lo sviluppo affettivo e quello delle funzioni intellettuali in quanto si tratta di due aspetti indissolubili di ogni esperienza umana.

L’educazione all’affettività nella scuola ha un’importanza fondamentale al fine di accompagnare gli studenti ad una positiva e realistica immagine di sé facilitando l’instaurarsi di gratificanti rapporti con il gruppo. Questo processo costituisce un efficace mezzo di formazione di soggetti psichicamente sani e, conseguentemente, diventa un valido strumento di promozione del benessere fisico e psichico.

L’educazione all’affettività, che le indicazioni nazionali inseriscono all’interno dell’educazione civica, rappresenta quel processo di apprendimento che porta alla “gestione delle proprie emozioni”. Lo scopo generale è quello di facilitare il potenziamento delle emozioni positive dello studente, ponendolo nella condizione di essere in grado di ridurre l’insorgenza di stati d’animo ritenuti negativi. In questo ambito risulta funzionale inserire il concetto di curriculum delle scienze del sé di Goleman: *“essere autoconsapevoli, decidere personalmente, controllare i sentimenti, controllare lo stress, essere empatici, comunicare, essere aperti, essere perspicaci, autoaccettarsi, essere personalmente responsabili, essere sicuri di sé, saper entrare nella dinamica di gruppo, saper risolvere i conflitti”*.

E’ evidente, quindi, l’importanza di una corretta educazione affettiva e, in particolare, di una educazione mirata allo sviluppo della così detta intelligenza emotiva che è trasversale agli insegnamenti disciplinari. Essa è la capacità di motivare se stessi di persistere nel perseguire un obiettivo, nonostante le intemperie della vita, di controllare gli impulsi, di modulare i propri stati d’animo evitando che la sofferenza impedisca di pensare.

Studi recenti dimostrano quanto la relazione tra insegnanti e allievi influenzi positivamente la motivazione ad apprendere. La serenità di stare bene in gruppo, che soddisfi i bisogni di accettazione e affiliazione, permette di affrontare qualsiasi apprendimento in modo proficuo. In questo senso, l’educazione all’affettività ha come l’obiettivo quello di migliorare nello studente la conoscenza di sé e di facilitare nel gruppo classe la comunicazione tra i vari soggetti.

## **Obiettivi e modalità didattica**

La finalità di questo progetto si esplica nel portare a sostegno la scuola nel difficile compito dello sviluppo educativo dell'allievo, in particolare a migliorare la capacità di pensiero costruttivo e razionale nelle più comuni situazioni di vita scolastica, extrascolastica, familiare e sociale.

Gli obiettivi sono:

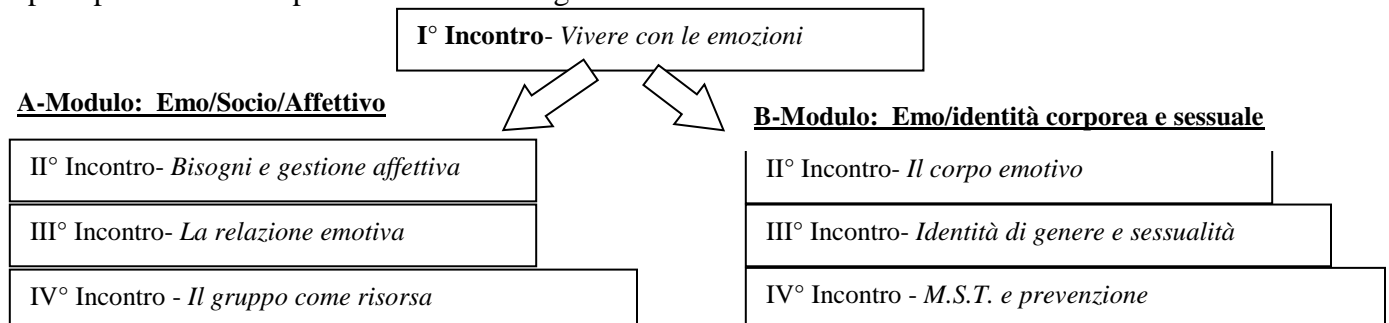
- rendere consapevoli i ragazzi delle proprie reazioni emotive e l'ampliamento delle espressioni del vocabolario emotivo;
- rendere consapevoli i ragazzi del rapporto tra pensiero ed emozioni e il superamento dei modi di pensare irrazionali;
- attivare le modalità di comportamento più funzionali al fine di aiutarsi l'un l'altro a superare le emozioni.

Riteniamo che sia molto importante aiutare i ragazzi a diventare consapevoli delle proprie emozioni e a dar loro un nome che gli consenta di comunicare agli altri i propri sentimenti. Bisogna, quindi, cercare di ampliare il loro vocabolario emotivo, ponendoli nelle condizioni di riconoscere le principali dimensioni affettive (ansia, paura, collera, ostilità, dolore, depressione, piacere, gioia). Solo successivamente si può passare a discriminare la diversa intensità con cui può manifestarsi una determinata emozione. I seguenti strumenti culturali offrono lo spunto per progettare un percorso operativo finalizzato all'acquisizione di determinate abilità emozionali:

- identificare e denominare i sentimenti;
- esprimere e valutare l'intensità dei sentimenti;
- controllare gli impulsi;
- metodi graduali di risoluzione dei problemi ed identificare azioni alternative;
- comprendere le norme comportamentali e la prospettiva altrui;
- approfondire la conoscenza e l'accettazione di sé, rafforzando l'autostima;
- imparare la comunicazione assertiva e usare atteggiamenti positivi verso gli altri.

## **Struttura dell'intervento**

Sono previsti quattro incontri di 2 ore ciascuno e si compone di due moduli che si sdoppiano dopo il primo incontro procedendo come segue:



## **I° Incontro – Vivere con le emozioni**

- **Presentazione:** Progetto e operatori.
- **Rompighiaccio “Mi presento”:** A voce ognuno si presenta seguendo lo schema: nome, età, hobbies, sport, carattere, piatto preferito...
- **Attività iniziale:** Scrivi motivazioni e attese del corso (i foglietti raccolti verranno ridistribuiti a caso per la lettura)
- **Attività di classe: “il lessico emotivo”,** chiedere alla classe di scrivere alla lavagna le emozioni conosciute con relativi sinonimi (distinguere positive e negative, come potenziare le positive ed escogitare risposte risolutive alle emozioni negative).
- **Attività in gruppo: “io sono le mie emozioni”,** dividere la classe in gruppetti i quali sceglieranno tre carte coperte dal mazzo delle emozioni (senza la dicitura dell’emozione), indicare per ogni faccia la relativa emozione ed inserirla in una situazione più comune. Di seguito verranno esposti i lavori a cui la classe dovrà confrontarsi.
- **Attività video:** presentare un video senza audio in cui è necessario evidenziare le emozioni attraverso il linguaggio del corpo e mimica facciale. Ognuno prenderà nota per poi esporlo alla classe.
- **Valutazione Partecipata “Smile emotivo”.**

### **A-Modulo: Emo/Socio/Affettivo**

#### **II° A Incontro – Bisogni e gestione affettiva**

- **Attività interattiva:** “Come mi sento o come mi sono sentito ” vengono distribuite delle carte che riportano situazioni di vita quotidiana, i ragazzi dovranno descrivere le proprie emozioni in relazione al loro vissuto.
- **Attività di gruppo: “I bisogni affettivi”** in piccoli gruppi si chiede di identificare per priorità i primi tre bisogni affettivi motivandoli, segue una riflessione in plenaria su quali bisogni sono percepiti importanti per la maggioranza elencandoli alla lavagna.
- **Attività informativa:** “Il percorso delle emozioni” I° parte
- **Attività Video.**
- **Valutazione Partecipata “Smile Meteo”**

#### **III° A Incontro – La relazione emotiva**

- **Attività interattiva:** Il vento soffia.
- **Attività in piccoli gruppi: “Dare messaggi chiari il tu e l’io ”** in piccoli gruppi vengono proposte situazioni dove è necessario trasformare messaggi “Tu” in messaggi “Io”.
- **Attività in piccoli gruppi: “Saper ascoltare i sentimenti ”** in piccoli gruppi, dopo aver presentato delle frasi/situazioni in cui si dovrà individuare e decodificare i sentimenti nascosti.
- **Attività informativa:** “Il percorso delle emozioni” II° parte
- **Valutazione Partecipata: “Emotion”.**

#### **IV° A Incontro – Il gruppo come risorsa**

- **Attività interattiva:** Il gioco del gomito.
- **Attività individuale: “I rapporti con gli amici e con il gruppo classe ”** ognuno dovrà scrivere e rispondere a 4 domande relative al rapporto con gli amici e i compagni di classe, successivamente in plenaria si rifletterà su quanto emerso.
- **Attività Video.**
- **Fase informativa:** “Il percorso delle emozioni” III° parte
- **Valutazione Partecipata: “Cosa lascio qui e cosa porto via”.**

### **B-Modulo: Emo/identità corporea e sessuale**

#### **II° B Incontro – Il corpo emotivo**

- **Attività interattiva:** La statua emotiva.
- **Fase informativa:** il linguaggio corporeo.

- **Attività di classe: “Io e il mio corpo ”** distribuzione e compilazione individuale delle schede “io e il mio corpo”, dividere in sottogruppi la classe per riflettere sulle diverse opinioni ed esperienze e nominare un rappresentante che riporterà in seduta plenaria il lavoro emerso.
- **Attività Video:** il corpo nelle pubblicità
- **Valutazione Partecipata** “Smile Meteo”.

### III° B Incontro – Identità di genere e sessualità

- **Attività interattiva:** presentazione di slide “immagini su come viene vissuta la sessualità”
- **Attività in piccoli gruppi: “Le carte dell’innamoramento ”** porta a riflettere i ragazzi sulle prime esperienze amorose e come vengono condivise, vengono distribuite delle carte su cui ognuno dovrà commentare con il proprio vissuto, a seguire viene eletto un compagno che esporrà la storia più emblematica.
- **Fase informativa:** differenze di genere, orientamento e sessualità.
- **Attività Video:** Cortometraggio “ cosa racconta la donna e cosa l’uomo”
- **Valutazione Partecipata:** “Emotion”.

### IV° B Incontro – M.S.T. e prevenzione

- **Attività interattiva:** test sulle conoscenze “ Educazione sessuale”
- **Fase informativa:** M.S.T. e anticoncezionali
- **Attività interattiva II parte:** restituzione dei risultati del Test
- **Attività di classe:** presentazione di slide sul tema “Bufale sul rapporto sessuale”
- **Attività Video:** “ Girl positive”.
- **Valutazione Partecipata:** “Cosa lascio qui e cosa porto via”.

### *Strumenti e contenuti.*

**Rompighiaccio:** attività di riscaldamento, i ragazzi si presentano allo scopo di allentare tensioni ed imbarazzi, aumenta la coesione del gruppo e alimenta un clima favorevole per facilitare la comunicazione e le interazioni tra partecipanti. Risulta utile riproporre questa attività ad ogni incontro in quanto permette ai ragazzi di “riscaldarsi” per affrontare i temi e le attività dell’incontro.

**I lavori di gruppo:** divisi in piccoli gruppi i ragazzi si confrontano con idee e riflessioni, queste situazioni portano a ridurre l’imbarazzo aiutando anche i più timidi a proporre le proprie idee.

**Brainstorming:** permette di far emergere le idee e le conoscenze, più o meno ingenui, degli studenti. Ogni ragazzo è invitato a portare un proprio contributo: viene fornita una parola target e ognuno dovrebbe riferire almeno un concetto o un’idea relativa al tema trattato. Al termine verrà avviata una discussione di gruppo relativamente ai contenuti emersi. L’obiettivo è far emergere il maggior numero possibile di contenuti connessi e sottolineare la complessità degli aspetti umani.

**Attività di classe:** le attività proposte permettono di stimolare oltre a creatività ed immaginazione anche capacità di pensiero critico, problem solving, comprensione di emozioni ed idee personali attraverso un confronto assertivo coi propri pari. L’intento è di sviluppare abilità personali, sociali-relazionali per portare l’adolescente a fare delle scelte responsabili.

**Lavorare sulle *life skills*:** vengono proposte attività di varia natura che coinvolgono direttamente i ragazzi al fine di insegnare, sviluppare e rafforzare quell’insieme di abilità che permettono all’individuo di agire in maniera efficace nell’ambiente sociale e che risultino positivamente correlate con il livello di autostima e col benessere psico-sociale percepiti dallo stesso.

**Disposizione dell'ambiente:** modificare la disposizione dell'aula serve per ridurre la disparità tra esperto e studente per creare un clima più coinvolgente e distensivo. L'intervento non deve essere visto come una qualsiasi lezione frontale ma come luogo di stimolo e riflessione alla pari. Ottima è una disposizione delle sedie a cerchio, in cui tutti gli studenti hanno modo di vedersi tra di loro: l'importante è che nessuno si posizioni in "doppia fila". E' una disposizione che invita al dialogo, al confronto, alla discussione: incoraggia i giovani a partecipare in prima persona, a differenza della classica disposizione dei banchi.

**Materiale audio-visivo** vengono proposti differenti tipologie di video relativi al tema trattato come stimolo alla discussione e al confronto delle idee.

**Role playing** attività di immedesimazione per comprendere la complessità del fenomeno. Il gioco dei ruoli consente di inscenare e di vivere delle situazioni particolari, cercando di far emergere situazioni problematiche o implicazioni socio-relazionali e giuridiche.

**Parte informativa** Questo materiale potrà essere utilizzato anche durante le ore di normale attività scolastica, per avviare una riflessione ed un eventuale discussione tra i ragazzi e i docenti. Vengono forniti contatti di siti internet, enti, associazioni che possono essere consultati per reperire ulteriori informazioni sul fenomeno o contattati qualora si presenti una situazione di aiuto.