***PROJECT WORK***

***L’EMOZIONE AL CENTRO***

***CORSO***

***DOTTRINA SOCIALE DELLA CHIESA***

***Arianna Lionte***

L’EMOZIONE AL CENTRO

Il progetto vuole intervenire nell’area degli atteggiamenti e dei comportamenti degli adolescenti di oggi, un voler colmare alcune criticità osservate in questi anni riguardanti i giovani che iniziano ad affacciarsi alla società, e soprattutto alle loro relazioni sociali. Scuola e famiglia dovrebbero camminare parallelamente, ma molto spesso le famiglie contrastano quella che la scuola fa, “ non stanno da sua parte”, addirittura l’opposizione della famiglia a volta è scontata. Da anni si sente il vuoto del ruolo educativo dei genitori e della scuola, pertanto si cerca di voler colmare questa mancanza e ricreare il collegamento tra scuola, famiglia e società. L’utilizzo dell’intelligenza emotiva è la chiave per poter intervenire sugli adolescenti di adesso, questo perché il linguaggio dei giovani è fondamentalmente quello emotivo. L’obiettivo quindi sarà di sviluppare nei giovani una maggiore coscienza di sé.

Negli ultimi anni la società ha subito un repentino cambiamento, dovuto all’uso sempre più diffuso delle tecnologie informatiche, tanto che si parla di tecnocrazia. In tutto questo continuo divenire è emerso quel difficile rapporto tra scuola e famiglia, le cui conseguenze ricadono sull’educazione dei giovani, la stessa Costituzione attribuisce alla famiglia ed alla scuola il compito educativo. Pertanto tra famiglie che non ci sono, genitori che non ci sono, genitori che hanno scarsa fiducia nel sistema scolastico, e genitori che difendono i figli a priori, poter stabilire un rapporto ed un dialogo costruttivo risulta essere sempre più difficile. A volte tali atteggiamenti sono anche espressione di realtà socioculturali povere che non comprendono il ruolo formativo fatto dalla scuola. La società è cambiata radicalmente rispetto al passato, e di conseguenza anche le famiglie, spesso i genitori lavorano entrambi, e l’individualismo “esasperato” non permette più di creare quel dialogo costruttivo/formativo basilare per la comprensione della realtà che circonda. Ovunque notiamo scene di ragazzi manchevoli delle più elementari regole educative, situazioni che rivelano vuoti istituzionali. Gli atteggiamenti ed i comportamenti poco conformi alle regole non sono altro che ricerca di attenzione e di bisogni relazionali. L’utilizzo dell’intelligenza emotiva è di fondamentale importanza perché da l’opportunità alle nuove generazioni di costruire relazioni sane e di significato.

Dall’osservazione della realtà, nella quale siamo completamente immersi, nasce quindi la necessità di un cambio di rotta. L’uso dell’intelligenza emotiva permette agli adolescenti di migliorare le proprie capacità sociali, attraverso il riconoscimento, la verbalizzazione e la gestione delle proprie emozioni. L’acquisizione di queste nuove competenze consente agli adolescenti di creare nuove amicizie e di costruire relazioni gratificanti. Tutto ciò avrebbe delle ricadute importanti nelle relazioni con gli altri e nell’approcciarsi alla società. L’intelligenza emotiva sviluppa quella tendenza che da loro la possibilità di riconoscere i propri talenti e di percepire le motivazioni che spingono a coltivare le inclinazioni naturali, fino al raggiungimento di una maggiore coscienza di sé. Cercare di formare persone capaci che sappiano fare un buon ed intelligente uso degli strumenti che la società offre loro.

Il contesto sociale oggi è alquanto uniformato, è il medesimo sul piano nazionale in quanto frutto della transizione epocale degli ultimi dieci anni, cambiamento questo che ha riguardato la società nel suo complesso, società già da tempo globalizzata, mutata radicalmente nelle sue fondamenta. Segno forte dei tempi che cambiano. In particolare la realtà su cui cerco di intervenire è particolarmente difficile, la popolazione è poco scolarizzata, si ha l’impressione di tornare indietro nel tempo. I ragazzi oltre che andare a scuola lavorano, e nonostante l’età sono già chiamati a svolgere figure di riferimento all’interno delle famiglie. Oltre queste realtà, ve ne sono altre che presentano situazioni e scenari eticamente spiacevoli e dai forti vissuti.

Il problema dunque è la mancanza di educazione, e soprattutto quella emozionale. E’ un format di intervento per “insegnare le emozioni”, riconoscerle, gestirle, starci a contatto. Come individui siamo fatti di emozioni piacevoli e non piacevoli. Tutti siamo predisposti alle emozioni che però devono essere gestite, mi posso arrabbiare ma devo sapere che posso gestire la mia rabbia. Se l’emozione arriva in maniera istintiva senza alcun pensiero e razionalizzazione su quello che si fa, cioè manca la “gestione” di queste emozioni, avremo, anzi abbiamo, adolescenti che non riescono a gestire la rabbia, i no, la noia e la frustrazione. Il compito delle agenzie educative è proprio quello di insegnare le emozioni affinché si intervenga su quelle che sono le forme più gravi di dipendenza come telefono e computer. I ragazzi di oggi dipendono sempre di più da qualcosa, non hanno più il senso del limite, sono carenti delle più basilari regole di educazione (che devono essere insegnate a casa), non hanno paura di rispondere, e le regole dell’adulto non hanno più un senso. Invece è proprio il senso del limite che va insegnato loro. L’uso “illimitato” che fanno degli strumenti digitali fa comprendere il fatto che gli adolescenti non hanno più alcuna misura, e questa mancanza di barriere genera “l’appiattimento emotivo”.

Punto di forza di questo progetto è la ricaduta positiva su tutto il contesto sociale, l’emozione in quanto contagiosa, può avere effetti su questo tessuto sociale fatto di relazioni alquanto connesse. Punto di debolezza è la non accettazione di questa cultura di natura sociale. Le opportunità sono relative al contesto scolastico è un modo per gli insegnanti di conoscere più approfonditamente i propri allievi.

L’oggetto del lavoro è portare i ragazzi di oggi a stare in contatto con le proprie emozioni durante la settimana scolastica definita Didattica Laboratoriale, attraverso l’uso di tecniche psicologiche. Si conducono i ragazzi a riconoscere le emozioni, a sentirle, e a concepire in loro la capacità di potercela fare, nonostante la tristezza, la rabbia ed il dolore. Se i discenti sapranno gestire le emozioni non andranno alla ricerca di altre realtà artificiali per superare il momento difficile. Gli adolescenti cercano altro per riempire i vuoti, la ricerca di tali realtà è generata dal bisogno di allontanare quello che percepiscono come dolore. I ragazzi di oggi non vogliono sentire il dolore, soprattutto perché non hanno gli strumenti per poterlo gestire; nessuno ha insegnato loro come fare, e quando questo dolore diventa talmente forte, sentono la necessità di “non sentirlo più”, ed è qui che si generano le conseguenze autodistruttive come il bere, l’uso di stupefacenti o passano giornate intere alla play station computer e cellulare affinché il loro pensiero si annulli.

**OBIETTIVI**

**OBIETTIVI A BREVE TERMINE :**

Miglioramento generale del clima della classe. Benessere diffuso.

**OBIETTIVI A LUNGO TERMI**NE:

**Autoregolazioni delle emozioni: conoscenza delle emozioni, sapere quali sono, nominarle e quindi gestirle.** Cercare di creare dentro di loro la capacità di riflettere su se stessi, promozione quindi di un dialogo interiore, una gestione delle emozioni ed un successivo riordino delle loro idee. Riconoscimento prima quindi delle loro sensazioni e poi delle emozioni, per arrivare alla capacità di riconoscerle e poi gestirle attraverso il pensiero, affinché ve ne sia un controllo.

**Autostima**: sapersi controllare, consapevolezza dei propri vissuti e della storia personale di ciascuno. Tutto ciò presuppone fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.

**Empatia:** le emozioni dopo che sono state riconosciute in se stessi ognuno può riconoscerle anche negli altri**,** se il ragazzo comprende che assumendo un certo tipo di comportamento potrebbe fare del male e far soffrire l’altro, e nello stesso tempo riuscendo a dare un nome a quello che prova può evitare di avere quel determinato atteggiamento.

**Potenziamento delle abilità e competenze personali:** con una conseguente ricaduta nell’ambito relazionale e sociale.

**Facilitazione degli apprendimenti:** esiste uno stretto rapporto tra l’ intelligenza emotiva e l’apprendimento tra Qe e Qi.

Il progetto ha come obiettivo quello di far entrare in contatto i ragazzi con le proprie emozioni, attraverso il potenziamento della capacità razionale del pensiero. L’approccio è quello dell’educazione emotiva secondo la quale è possibile creare benessere all’allievo attraverso il funzionamento delle emozioni, e di come queste possono essere controllate attraverso modi nuovi, diversi e corretti di pensare. Gli alunni apprenderanno gli strumenti utili per comprendere le reazioni emotive piacevoli e non e poterle poi modificare, per favorire un processo di approccio responsabile alla realtà attraverso l’uso della mindfulness.

Profilo della classe

La classe II E del plesso Elettrotecnico è composta da 17 alunni di cui 3 femmine ed un maschio disabile. L’alunno disabile è seguito regolarmente dall’insegnante di sostegno, dal carattere mite e tranquillo, estremamente educato; si denota la presenza solida di una famiglia che lo segue con costanza. Il gruppo classe è molto eterogeneo, i ragazzi sono molto vivaci ed irrequieti, spesso aggressivi. Non accettano con tranquillità le regole, e non conoscono neanche quelle basilari. La classe ha un livello di preparazione di base medio-basso con evidenti lacune di base, pochissima predisposizione allo studio. Dal punto di vista disciplinare la classe è turbata dalla presenza di tre ragazzi particolarmente vivaci che rallentano lo svolgimento delle attività didattiche, i quali generano al contempo azioni di disturbo.

Svolgimento delle attività durante la Settimana Sperimentale- Settimana prima delle vacanze Natalizie

Orario 8:00-12:00

Spazi: Aula Scolastica con LIM

Ore totali 24

Durante le attività considerare il tempo ai discenti del distacco della realtà quotidiana, attraverso tecniche di rilassamento. Pertanto 10 minuti di preparazione sono il tempo necessario perché i ragazzi si lascino raccontare. Predisposizione dei ragazzi sempre in cerchio. Dal primo incontro si definiranno maggiormente i tempi successivi, la profondità dell’incontro iniziale darà gli elementi per prefigurare quelli che verranno dopo. Si considera il contesto difficile, probabilmente per loro sarà la prima volta che entreranno in contatto con questi argomenti, quindi la diffidenza sarà elevata. Presenza costante dello psicologo, figura importante per la gestione delle forti emozioni che si andranno a creare, è necessaria la presenza di qualcuno che le sappia gestire. Sono gli imprevisti ai quali ci si deve preparare, la condivisione delle emozioni può generare fortissime reazioni. I docenti seguiranno gli orari scolastici come “osservatori partecipanti”. Le attività saranno sei, di carattere prettamente laboratoriale, perché le emozioni vanno sperimentate, poiché il punto di partenza è come le emozioni sono gestite da un punto di vista soggettivo, e come queste abbiano un effetto sugli altri; ad ogni giornata è dedicata un’attività.

Si prevede il primo incontro difficile, per cui ci si riserva la possibilità di gestire le attività in base alle risposte emotive dei ragazzi, dato il contesto forte su cui si opera è probabile che ci si soffermi su una singola attività anche per due giorni(working in progress).

Le attività sono divise in due parti prima fase di attività laboratoriale (I-II ora) seconda fase(III-IV ora) quella della discussione con la finalità di far parlare tutti i componenti del gruppo classe. Due giorni sono dedicati al riconoscimento delle emozioni. Le attività per quanto possano apparire semplici sono modulate in relazione all’utenza, si riserva sempre la possibilità attraverso la presenza degli psicologi, di renderle più articolate. Ultimo giorno ultima ora somministrazione scheda di valutazione.

ATTIVITA’

1. VISIONE DEL FILM

Dopo la visione del film “Ti va di ballare”, è un film che parla di un ballerino da sala, e che decide di fare anche del doposcuola in una scuola particolare, occupandosi di ragazzi problematici conosciuti come "i rifiuti della scuola". Nel film si vedono anche le vite di alcuni di questi ragazzi come per esempio di Rock che lavora in un'azienda di rifiuti e il cui padre da quando è morto il fratello, è un alcolizzato e la madre non fa assolutamente niente per evitarlo. Ogni ragazzo verbalizza quali sensazione ed emozioni che ha provato in relazione al film, centralizzando l’attenzione su alcuni passaggi del film che lo hanno colpito, e cosa ha provato quando sentiva gioia, tristezza, rabbia e paura attraverso le domande dello psicologo (E’ capitato qualche volta di sentirsi tristi ? Come ti senti quando provi gioia…).

Si instaura una conversazione e si discute sulle emozioni e sull’importanza di saperle riconoscere per gestirle. Si propongono domande-guida per aiutare a “sentirsi” cioè ad avere consapevolezza delle sensazioni ed emozioni provate.

2. RICONOSCERE LE EMOZIONI

Conoscenza delle emozioni primarie approfondendo le loro caratteristiche. Divisione della classe in due squadre, utilizzo di 6 cartelloni, uno per ogni emozione primaria( rabbia felicità, tristezza, paura, disgusto, sorpresa). Utilizzo della carte delle emozioni con la descrizione di ogni emozione. Il gruppo deve poi associare la carta ad ogni cartellone. Verranno assegnati i punti ad ogni associazione esatta.

Il gioco dei mimi, cioè riconoscere le emozioni attraverso le espressioni del volto.

Dopo l’associazione ed il gioco dei mimi lo psicologo aprirà una discussione guidata relativa al lavoro fatto dai ragazzi con domande tipo: le emozioni primarie sono universali, perché sentiamo le emozioni, e le sensazioni che si percepiscono da ogni emozione analizzata.

Nelle due ore successive si darà voce ad ogni discente.

3. RICONOSCERE LE EMOZIONI

Dopo aver accertato che i ragazzi riconoscono le emozioni primarie dalle espressioni date, far scrivere su un foglio le emozioni che i discenti conoscono ed associare ad ogni emozione le caratteristiche di ogni singola emozione, affinché si possano riconoscerle negli altri per esempio il rossore, avere un forte battito cardiaco, o le mani che sudano, caratteristiche del volto, indici verbali, sudare, arrossire, avere il battito accelerato etc...). Successivamente riflettere insieme rispetto all’universalità delle emozioni: "Come riusciamo a capire quando qualcuno prova una certa emozione?", "Ci sono caratteristiche specifiche di certe emozioni?", "Le emozioni si manifestano nello stesso modo?", “Ci sono parti del corpo che manifestano più apertamente le emozioni.

Avvio della discussione

4. REGOLARE LE EMOZIONI

Riuscire a dare un nome alle emozioni provate in seguito ad uno stimolo esterno e le conseguenze che ne derivano. Si dividono gli alunni in piccoli gruppi e dall’osservazione di determinate immagini, scelte appositamente si dovrà individuare l’emozione che caratterizza il protagonista dell’immagine. Da li poi far elencare tutte le possibili reazioni e pensieri che giustificano quella determinata emozione. Ad esempio all’emozione della rabbia il protagonista dell’immagine avrà come reazione quella di rispondere male a tutti (reazione) perché pensa che tutti l’abbiano con lui (pensiero). Successivamente i ragazzi dovranno comprendere le diverse conseguenze di queste reazioni, e quindi pensare a delle reazioni che siano diverse ed alternative, che non portino a conseguenze negative.

Avvio della discussione: far riflettere sulla possibilità di manifestare una determinata emozione, farli parlare della loro esperienza personale, cercando di contestualizzare le occasioni in cui gli capita di lanciarsi andare, e farli ragionare sulle conseguenze delle reazioni emotive provate.

5. EMPATIA

Visione di alcuni spezzoni del film INSIDE OUT, analisi delle scene in cui GIOIA E TRISTEZZA cercano di consolare Bing Bong. Discussione, sempre guidata in classe, ponendo l’attenzione sulle risposte di GIOIA e poi quelle di TRISTEZZA. La discussione sarà stimolata sul linguaggio non verbale, quindi prossemica, tono della voce, gestualità. Attraverso le domande guidate si costruisce insieme al gruppo classe il concetto di Empatia, ovvero sentirsi nei panni dell’altro dopo aver compreso razionalmente quello che l’altro sta sentendo e provando.

Chiedere se consolare è sempre utile ed avvio della discussione.

6. MUSICOTERAPIA

Il linguaggio della musica è un linguaggio che piace molto ai giovani.

I ragazzi portano un brano musicale attraverso il quale si sentono rappresentati, affinché raccontino parti di se stessi al gruppo. Predisposizione sempre a cerchio. In modo spontaneo i ragazzi si esprimono perché si fa leva sui loro valori, attraverso il potere evocativo della musica, i discenti liberamente parlano di sé.

Scrittura poi delle sensazioni e delle emozioni che questa attività ha suscitato. Far uscire i vissuti emotivi attraverso la musica, per giungere alla consapevolezza dei propri vissuti e della storia personale.

Somministrazione delle scheda di valutazione del progetto

METODI E STRUMENTI

Modalità del gioco per agganciare i ragazzi. Mindfulness. Musicoterapia. Feedback costanti. Sviluppo della curiosità verso se stessi e verso il proprio comportamento. Analisi di se stessi. Esercizi che aiutano a riconoscere e gestire le fonti di stress. Sperimentazione delle emozioni. Attività di carattere laboratoriale. Espressione dei vissuti emotivi attraverso i movimenti del corpo, attraverso la musica e la scrittura. Far parlare spontaneamente i ragazzi, facendo leva su quelli che sono i loro valori, si toccano le emozioni che sono strettamente associate ai valori.

Uso di materiali visivi, sonori e digitali, proiezione di film. Tecniche di ascolto e di silenzio. Racconto della propria storia personale /autobiografica. Utilizzo della comunicazione non verbale. Cartelloni e le carte delle emozioni.

Partenariato con la Croce Rossa del paese affinché i ragazzi si sentano attirati da queste figure, e programmare con loro possibili attività di volontariato. Continuo aggiornamento con la coordinatrice della classe.,

All’inizio dell’anno organizzare l’attività da inserire nella settimana laboratoriale per poterla convogliare nella programmazione scolastica. Parlare con la Dirigente affinché i corsi di aggiornamento siano indirizzati verso questa didattica. Preparare i ragazzi a questo nuovo modo di fare scuola, durante le ore di potenziamento. Le risorse sono totalmente gratuite, si utilizzeranno lo psicologo della scuola che monitorerà la situazione e lo psicologo di Croce Rossa. Accordo con le altre classi per la presenza dello psicologo della scuola, nel caso non fosse possibile rivolgersi preventivamente all’associazione. Pertanto ad inizio anno prendere i contatti con l’associazione e verificare anche qui la disponibilità di uno o due psicologi. Nel caso mancasse contattare le sedi di C.R.I. più vicine attraverso invio email per richiesta, contatti disponibili sul sito. In questo caso l’attività di monitoraggio verrebbe svolta dagli insegnanti secondo l’orario scolastico. Utilizzo delle risorse già disponibili.

REPORT da parte dello psicologo della scuola o insegnanti curriculari.

VALUTAZIONE DELL’ATTIVITÀ

Schede di valutazione dell’attività da parte degli alunni in forma anonima.

L’attività di valutazione offre all’insegnante un importante feedback al fine di controllare la qualità del progetto e la possibilità di essere riproposto l’anno seguente.