

# **PROGETTO DI ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA**

## **“CON GLI OCCHI MIEI E DELL’ALTRO”**

**PREMESSA:** Questo progetto nasce da una riflessione spesso riferita da professionisti che lavorano in ambito adolescenziale: i ragazzi, sostengono, non sono più capaci di riconoscere le emozioni, personali e all’interno di una relazione. Spesso si assiste a situazioni in cui gli adolescenti coinvolti sembrano incuranti di ciò che sentono a livello emotivo o non colgono la presenza e il ruolo degli altri; in altri casi, i ragazzi cercano invece con ogni forza e mezzo di non sentire le proprie emozioni, di metterle a tacere o addirittura di farle sparire. Con simili modalità di gestione emotiva è facile che si sviluppino incomprensioni relazionali nei diversi contesti in cui gli adolescenti vivono (familiare, amicale, scolastico, sportivo etc). Questo progetto si pone quindi l’obiettivo di far entrare in contatto i ragazzi con la sfera emotiva, personale e relazionale, per riconoscerla, comprenderla e gestirla in modo utile, per sé e per gli altri.

**CONTESTO DI INTERVENTO:** Scuola Secondaria di Secondo Grado (Caterina Caniana di Bergamo)

**TARGET/ DESTINATARI:** Si ipotizza un coinvolgimento delle classi 1<sup>^</sup> dell’Istituto. Gli incontri coinvolgeranno una classe per volta e si terranno all’interno della rispettiva aula.

**OBIETTIVO GENERALE:** lavorare sulla consapevolezza, conoscenza e gestione emotiva.

### **OBIETTIVI SPECIFICI:**

- stimolare il confronto e il rispetto tra i partecipanti;
- aumentare la comprensione delle emozioni e del loro ruolo;
- aumentare la capacità di ascolto e di comprensione, personale e dell’altro;
- aumentare la tolleranza nei confronti della diversità;
- aumentare l’autostima e la stima reciproca.

**PERSONALE COINVOLTO NELLA REALIZZAZIONE DEL PROGETTO:** Psicologa dott.ssa Francesca Passera

**METODOLOGIA:** Viene privilegiato un approccio attivo e interattivo, sostenuto da discussioni di gruppo mediate dall’operatore, lavori di gruppo, giochi ed esercitazioni. Per agevolare l’esperienza dei ragazzi, sono previste attività non verbali/artistiche (disegno, collage, utilizzo di musica, racconti etc) che agevolino l’espressione emotiva e la sua traduzione a livello verbale. Ogni incontro inizierà con una breve introduzione, seguita da un’attività pratica e da una riflessione finale condivisa. Questa terza parte riveste un ruolo molto importante: è infatti frequente che si possano sviluppare dibattiti e aiuti reciproci all’interno del gruppo classe. Fondamentale per la definizione degli argomenti sarà il primo incontro, in cui si delinearanno le tematiche e le emozioni più presenti in quel singolo gruppo classe. Di seguito un elenco delle tematiche ipotizzate; è importante sottolineare che ciò che verrà trattato con i ragazzi sarà adattato ai diversi contesti gruppi.

## IPOTESI DI ARGOMENTI:

- Io e le mie emozioni (come sono; come mi racconto e come mi rappresento).
- Io e l'altro (come vivo le relazioni in generale; con che predisposizione emotiva; come vengo visto e come questo mi fa sentire).
- Io e la famiglia (che emozioni sento presenti nella mia famiglia; come io contribuisco a sostenerle o a modificarle; come sto all'interno di queste situazioni).
- Io e gli amici (come vivo l'amicizia e lo stare in gruppo; quanto comprendo il punto di vista dell'altro e qual è la mia reazione)
- Io e l'amore (cosa ne penso; quali sono le mie emozioni in questo ambito)
- Io e l'altro "virtuale" (se e come cambia la mia emotività quando utilizzo gli strumenti tecnologici).
- Io e l'altro "alleato" (in cosa potrei migliorare; in cosa gli altri mi potrebbero aiutare).

**DURATA:** Ogni percorso prevede, per ogni classe coinvolta, 5 incontri di due ore ciascuno (10 ore per classe); gli incontri avverranno preferibilmente a cadenza quindicinale. È previsto per i docenti un incontro iniziale prima del progetto e uno finale di restituzione.

**MODALITA' DI VALUTAZIONE:** si ipotizza una fase conclusiva di riflessione con gli alunni circa l'attività svolta. Agli insegnanti verrà chiesta una valutazione del progetto tramite questionario.

**COSTO:** è gradito un contributo.

Si sottolinea che tale progetto verrà adattato alle richieste e alle esigenze dei singoli contesti scolastici. Rimango disponibile per ogni confronto o chiarimento.