

**PROGETTO “EDUCAZIONE ALL’AFFETTIVITÀ E ALLE RELAZIONI”**  
**E CONTRASTO AL FENOMENO DEL CYBERBULLISMO**  
**IC DI MONTEFORTE**  
**ANNO 2022/2023**

**INTRODUZIONE**

Il corpo ed i sensi sono basi importanti per la costruzione del mondo interno del bambino e per la conoscenza del mondo esterno. Alla nascita il bambino è *tutto nel corpo* perché le sue esperienze sono di tipo sensoriale messe dentro attraverso i sensi, in particolar modo attraverso la pelle: le sensazioni saranno gradevoli e gratificanti, o talora frustranti e dolorose, trasformandosi quasi immediatamente in emozioni/affetti che andranno a costituire il clima interno del bambino stesso. Le tracce sensoriali di tali esperienze, unitamente alla lettura/decodifica/verbalizzazione che le figure di accudimento ne faranno, costituiranno gradualmente la mente del bambino e sosterranno il suo percorso di conoscenza. Questi processi sono strettamente connessi tra loro: corpo, emozioni/affetti e mente procedono insieme nella crescita, evolvono intrecciandosi strettamente ed è solo via via con la crescita (dai 6/7 anni in poi ed in modo compiuto all’accesso all’età adulta) che questi ambiti si differenziano anche se evidentemente restano in reciproco rapporto.

Fondamentale è saper ri-conoscere le proprie emozioni, saperle esprimere in modo adeguato e saper spiegare il proprio stato d’animo al fine di conoscere meglio sé stessi (mente, corpo, emozioni) e saper comunicare anche con le figure adulte il proprio stato d’animo, esprimendo e canalizzando le emozioni in modalità non eccessive e non distruttive per sé o per gli altri.

Il fenomeno del bullismo-cyberbullismo influenza negativamente il clima della realtà scolastica, inibendo se non addirittura bloccando, l’espressione del pieno potenziale di crescita degli studenti, arrivando anche all’abbandono scolastico.

In una realtà complessa e multiculturale come quella dei giorni d’oggi, soprattutto dopo gli anni di pandemia che ci hanno portati a creare distanze invece di promuovere relazioni, appare evidente la necessità di incentivare il miglioramento delle relazioni tra coetanei affinché le differenze culturali, identitarie, di risorse, di passioni, possano divenire uno strumento di ricchezza e non un fattore di rischio.

## **DESTINATARI**

- Alunni delle classi quinte della scuola primaria
- Alunni delle classi prime della scuola secondaria di primo grado
- Alunni delle classi seconde della scuola secondaria di primo grado
- Alunni delle classi terze della scuola secondaria di primo grado
- I genitori degli alunni coinvolti ai quali verrà presentato il progetto
- I docenti, con i quali verranno fatti incontri iniziali e finali di condivisione del progetto

## **OBIETTIVI GENERALI**

### **Obiettivi:**

- sensibilizzare i ragazzi sulle caratteristiche relative allo specifico momento evolutivo e dotarli di alcuni strumenti che li aiutino ad affrontarli;
- stimolare la riflessione e aumentare la consapevolezza dei ragazzi in merito alle proprie emozioni;
- creare uno spazio di confronto e riflessione in cui i pensieri di ognuno “possano trovare posto”;
- favorire e stimolare le capacità empatiche individuali e gruppali;
- conoscere ed utilizzare semplici strategie di Problem Solving;
- stimolare e favorire l’ascolto attivo dei propri bisogni e di quelli altrui;
- maggior accettazione di sé riguardante sia i pregi che i difetti, favorendo un’interazione priva di giudizio tra gli alunni

Il progetto è un ulteriore strumento per avvicinare il mondo della scuola e quello della famiglia. Considerando i bisogni emergenti in questo particolare periodo storico, si vuole offrire alle famiglie riflessioni sul percorso di crescita emotiva dei figli e spunti da riportare e vivere a casa.

## **OBIETTIVI CLASSI QUINTE**

**Ultimo anno alla scuola primaria: il cambiamento che incombe nella percezione di sé, delle proprie caratteristiche e risorse, nel rapporto con l’altro**

Gli **obiettivi** specifici previsti in fase di progettazione, con la premessa che una definizione più precisa si avrà dopo i colloqui preliminari con i docenti delle classi interessate, sono:

- condivisione e ascolto tra gli alunni;
- maggiore conoscenza e consapevolezza del linguaggio emotivo;

- favorire il riconoscimento delle conseguenze emotive dovute al proprio comportamento, verso sé stessi e verso gli altri;
- favorire le relazioni amicali nel gruppo classe e l'appartenenza al gruppo classe;
- incrementare o favorire la capacità di relazionarsi in modo empatico con gli altri;
- far conoscere ai ragazzi i rischi ed i pericoli della rete;
- stimolare la riflessione sulle tematiche relative al cyberbullismo;
- promuovere l'adattamento consapevole ai vari passaggi di crescita.

## **OBIETTIVI CLASSI PRIME DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

### **La nuova realtà scolastica: nuove emozioni, nuove relazioni, nuove regole e confini**

Obiettivi:

- imparare a riconoscere le proprie e le altrui emozioni per il miglioramento della consapevolezza emozionale e l'incremento delle capacità comunicative;
- promuovere la ricerca e la consapevolezza delle proprie caratteristiche e risorse personali;
- individuare ciò che accomuna e ciò che differenzia i vari membri della classe: il senso di appartenenza e la propria autenticità;
- incentivare la coesione e la collaborazione tra gli alunni;
- sensibilizzare all'ascolto attivo e alla comunicazione efficace;
- promuovere l'adattamento consapevole ai vari passaggi di crescita.

## **OBIETTIVI CLASSI SECONDE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

### **Le relazioni: con sé stessi, con il gruppo di pari, con la famiglia**

Obiettivi:

- imparare a conoscere il proprio stile comunicativo e relazionale confrontandolo con quello dei compagni e degli insegnanti;
- favorire e stimolare le capacità empatiche individuali e gruppali;
- sviluppare le capacità di relazione e confronto con gli altri;
- elaborare strategie per la gestione e mediazione dei conflitti;
- individuare quali sono le caratteristiche che definiscono una buona/sana relazione;
- affrontare i temi legati ai modi in cui si possono vivere le esperienze affettive in preadolescenza;
- promuovere la discussione sui diversi stili di attaccamento con le proprie famiglie: bisogno di appartenenza e di separazione per individuarsi;
- promuovere l'adattamento consapevole ai vari passaggi di crescita;
- far conoscere ai ragazzi i rischi ed i pericoli della Rete;
- acquisire nozioni che aiutino a distinguere tra atti di prepotenza e criminalità.

## **OBIETTIVI CLASSI TERZE DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

### **La costruzione di una propria identità**

Obiettivi:

- imparare a vivere in modo consapevole e sicuro le relazioni interpersonali e l'affettività nel pieno rispetto di sé stessi e degli altri;
- sviluppare una propria capacità critica ed autoriflessiva;
- favorire l'accesso ad una capacità introspettiva di ascolto e riflessione su di sé;
- rassicurare i preadolescenti di fronte alle incertezze della crescita fornendo loro la possibilità di confrontarsi sui delicati temi dello sviluppo e della capacità di scelta;
- esplorare gli aspetti legati alla costruzione della propria identità;
- riflettere su temi quali: relazioni reale/virtuali; abuso di sostanze/ dipendenze; innamoramento/amore; valore della relazione affettiva e della sessualità nella coppia;
- promuovere l'adattamento consapevole ai vari passaggi di crescita.

### **METODOLOGIE che verranno utilizzate in classe:**

- Ascolto attivo inteso come la capacità di saper ascoltare con attenzione e partecipazione comunicativa. Saper osservare bene l'altro, percependo anche il suo linguaggio non verbale e il suo tono di voce, favorisce la nostra concentrazione e quindi anche il nostro sistema di ascolto.. Tale tecnica potenzia le competenze interpersonali e le abilità relazionali in modo che bambini e ragazzi riconoscano i propri bisogni, riconoscano gli altri come portatori di bisogni uguali o diversi, nonché possano sperimentare le capacità di autoregolazione e empatia verso l'altro.  
"Coloro che sono stati ascoltati "attivamente" maturano sotto il profilo emotivo, si aprono all'esperienza, stanno meno sulla difensiva, diventano più accettanti e meno autoritari".  
(Carl Rogers e David Russel in "Un rivoluzionario silenzioso")
- Dialogo nella sua etimologia (dal latino dialōgus, composto da dià, "attraverso" e logos, "discorso") ad indicare il confronto verbale che attraversa due o più persone come strumento per esprimere sentimenti diversi e discutere idee non necessariamente contrapposte. Si inviterà il gruppo classe a vivere lo scambio comunicativo nel rispetto del pensiero dell'altro.
- Brainstorming a consentire ad ogni alunno del gruppo-classe di esprimere l'idea suscitata dalla tematica proposta, grazie alla propria capacità di insight e di associazione. L'esperienza risulta efficace soprattutto sul piano della partecipazione in quanto stimola, anche coloro che abitualmente sono passivi, ad esprimere la propria opinione senza sentirsi criticati.

- Visione di cortometraggi ed eventuale ascolto di musica proposta dai ragazzi per avvicinarsi alle modalità di comunicazione dei preadolescenti (per i quali si prevedono solo momenti brevi di input per poter aiutare i bambini ed i ragazzi a staccarsi dalla troppa tecnologia di questi tempi e a farne un uso maggiormente consapevole).
- Il rinforzo positivo, è una tecnica che fa parte del condizionamento operante, un sistema di apprendimento che si basa sull'applicazione di rinforzi al fine di aumentare le probabilità che si presentino determinati comportamenti. Grazie ad esso, **la persona crea un'associazione tra un comportamento e le sue conseguenze. Verrà rinforzata la partecipazione di ciascuno secondo le proprie caratteristiche, modalità e tempi.**
- Si auspicherà la doppia conduzione: in alcuni incontri potrà essere prevista la compresenza del counselor, figura che accoglierà alunni, genitori ed insegnanti allo Sportello d'Ascolto.

## TEMPI

Le ore di progetto in classe con gli alunni, saranno così suddivise:

- CLASSE QUINTA SCUOLA PRIMARIA: 6 ore per 5 classi, per un totale di 30 ore ( Novembre – Dicembre )
- CLASSE PRIMA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO: 6 ore per 5 classi, per un totale di 30 ore.8 (Febbraio-Marzo).
- CLASSE SECONDA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO: 3 ore per 4 classi, per un totale di 12 ore.8 (Novembre –Dicembre).
- CLASSE TERZA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO: 3 ore per 5 classi, per un totale di 15 ore.(Febbraio –Marzo).

Psicologa Psicoterapeuta  
Dott.ssa Giulia Braghetta

Coordinatrice del progetto  
prof.ssa Carbognin Alessandra