



ISTITUTO COMPRENSIVO
"R. SCARDIGNO - SAN. D. SAVIO"
MOLFETTA



R. Scardigno - San. D. Savio

Piano annuale di prevenzione e contrasto bullismo e cyberbullismo

MERCOLEDI'

22 MARZO 2023

ORE 17:00

AULA
MAGNA

S
A
V
I
O

INCONTRO DI SENSIBILIZZAZIONE ED INFORMAZIONE
RIVOLTO AI GENITORI



*l'alfabetizzazione affettiva come prevenzione
al bullismo e al disagio emotivo in bambini e adolescenti*

Relatori

La Dirigente Scolastica _ Prof.ssa Nicoletta Paparella

Dott. Domenico Diacono _ Presidente dell'Associazione Anto Paninabella OdV

Dott.ssa Maria Cipriani _ Psicologa Progetto Psicologi nelle scuole

Dott.ssa Mariella Cuocci _ Psicologa Progetto Psicologi nelle scuole



**Adolescenza
tra sfide
evolutive e
sfide educative**

Luoghi più o meno comuni



Cambiamenti destabilizzanti ed inarrestabili

Qualsiasi genitore che abbia un figlio in un'età compresa tra gli 11 e i 18 anni si sarà reso conto che spesso questi ragazzi vivono dei cambiamenti emotivi e fisici che sembrano sconvolgere qualsiasi equilibrio, anche quelli familiari.

I genitori si trovano travolti da una tempesta emotiva, di fronte al quale, non possono né fuggire né trovare una cura.



«Come genitore, non ero pronto alla preadolescenza di mio figlio. Durante la scuola primaria tutto era facile e abbastanza prevedibile. Poi è iniziata la scuola media. E la nostra vita è cambiata. La casa sembra travolta da uno tsunami. Mio figlio è un'altra persona. Non lo riconosco più. E non so che fare. Non mi dà retta, anzi, quando gli dico qualcosa è capace anche di prendermi in giro. Improvvisamente, mi vedo impotente e incapace».

ADOLESCENZA

TEMPO DELLA METAMORFOSI

STRAVOLGIMENTO COMPLETO
DEI PUNTI DI RIFERIMENTO

METAMORFOSI SOMATICA

CAMBIAMENTO ORMONALE E
CORPOREO

METAMORFOSI PERSONALE

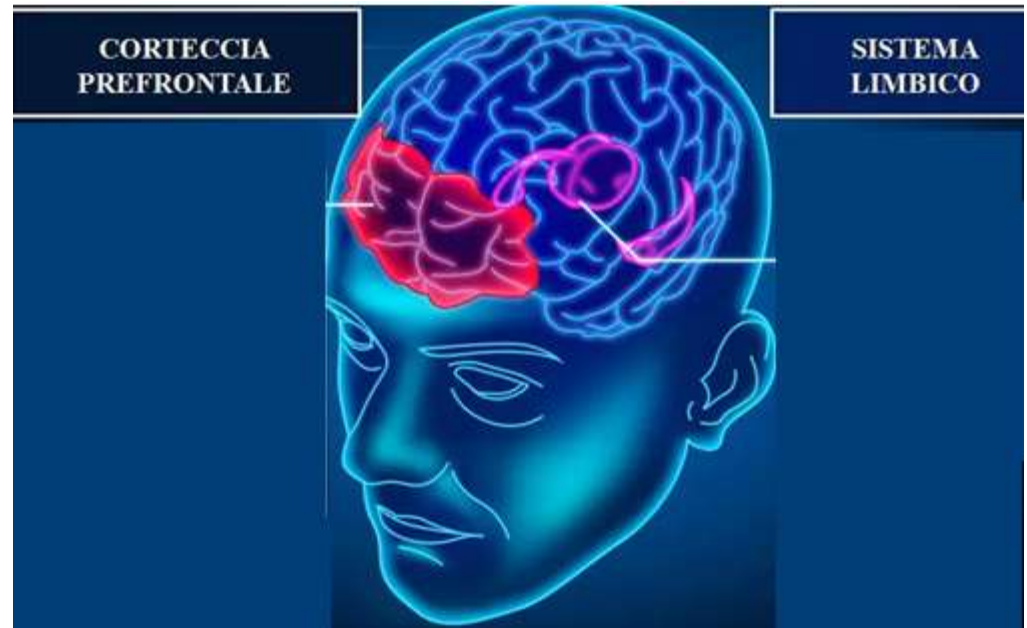
TRASFORMAZIONE DELL'IO E
DELLE RELAZIONI
INTERGENERAZIONALI. I
GENITORI SONO PERCEPITI IN
MANIERA DIVERSA.

METAMORFOSI SOCIALE

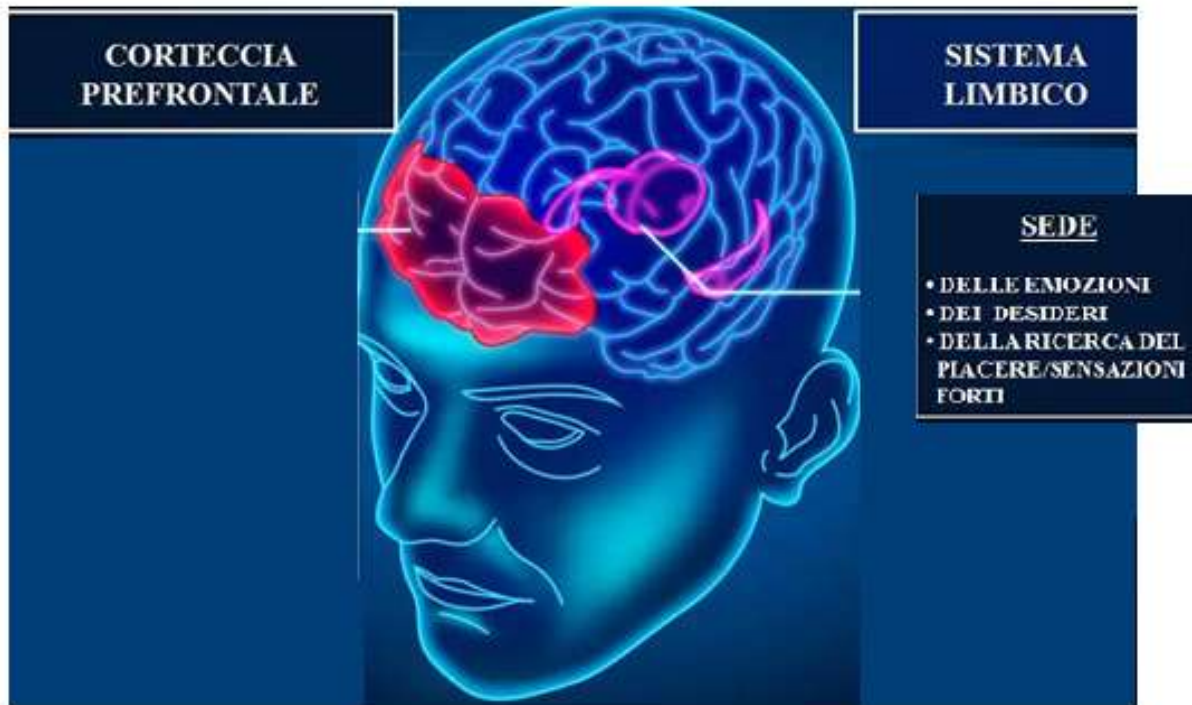
ADOLESCENTE A CONFRONTO
CON IL GRUPPO DEI PARI

La sfida *EVOLUTIVA* dell'adolescenza

Da un punto di vista delle **NEUROSCIENZE** la maturità è una conquista che si fonda su profonde trasformazioni del Sistema Nervoso Centrale.



**RIMODELLAMENTO ANATOMO-FISIOLOGICO
DEL CERVELLO**



Le emozioni viaggiano dentro di noi in una corsia preferenziale.

Tutti gli stimoli che percepiamo - interni ed esterni - vengono in prima battuta da una parte del nostro cervello: **il sistema limbico.**

. Il sistema limbico elabora gli stimoli in modo **approssimativo**, ma lo fa molto **velocemente** mandando una serie di segnali che servono per reagire tempestivamente all'allarme:

- **Sistema nervoso vegetativo** (frequenza battito cardiaco, frequenza respiratoria, dilatazione delle pupille, rilascio di ormoni, ecc...)
- **Corteccia motoria** (reazioni comportamentali immediate, dalle espressioni facciali alla risposta di attacco e fuga)



Solo in un secondo momento l'informazione sensoriale raggiunge **la corteccia prefrontale** che è più **lenta** ma più **raffinata** e permette di attribuire alla stessa un significato più preciso (consapevolezza) ed una risposta comportamentale più adeguata e socialmente accettabile.



Cervello di 5 anni

Cervello pre-adolescenziale

Cervello adolescenziale

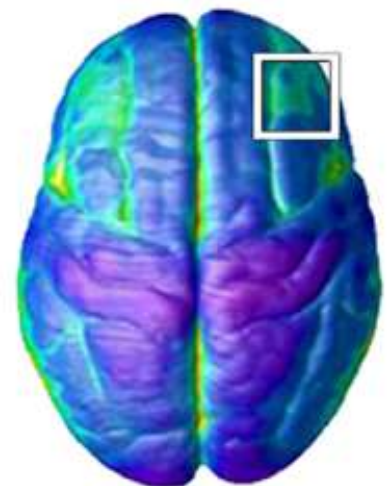
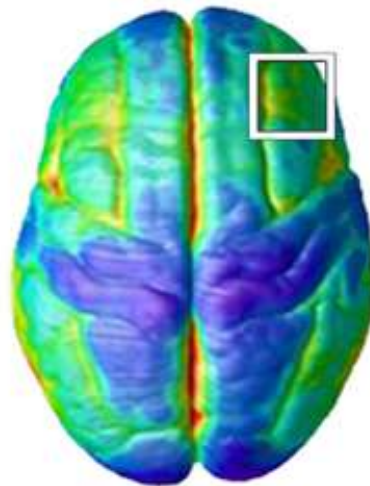
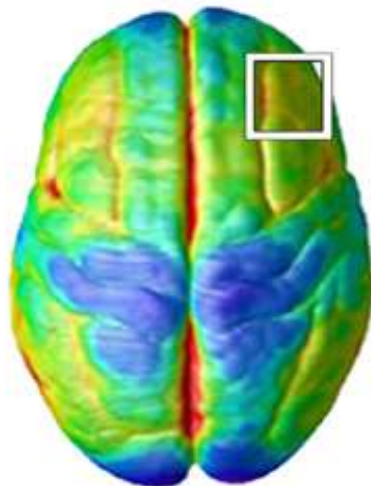
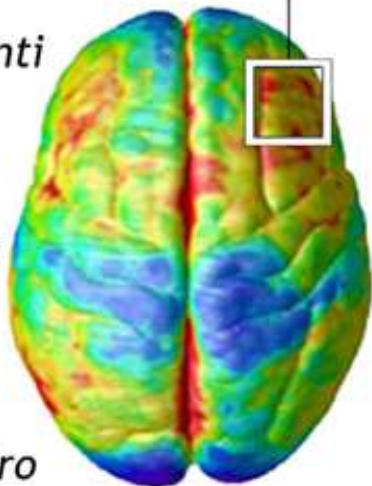
Cervello di 20 anni

Corteccia prefrontale dorso-laterale

Davanti

Sopra

Dietro



Rosso/giallo: parti di cervello non ancora pienamente mature



Blu/viola: parti di cervello più mature

Ultima a svilupparsi è la **CORTECCIA PREFRONTALE**, che presiedendo le funzioni esecutive, sono deputate al :

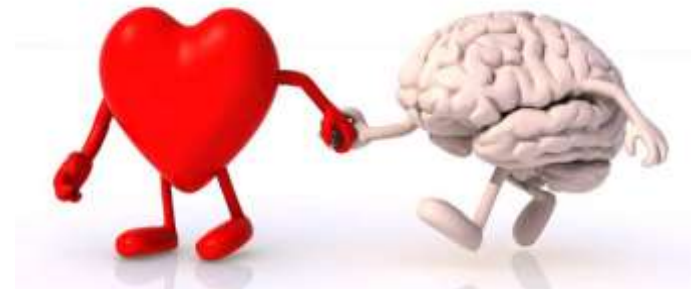
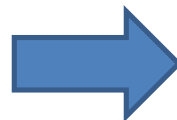
- Al processamento dei rischi ed alla regolazione della paura
- Alla gestione degli impulsi ed all'inibizione delle risposte emotive
- Alla pianificazione ed all'adattamento emotivo-comportamentale
- Alla previsione ed alla valutazione delle conseguenze delle proprie azioni.

In altre parole le aree del cervello che si attivano per ultime sono quelle in cui ha luogo la

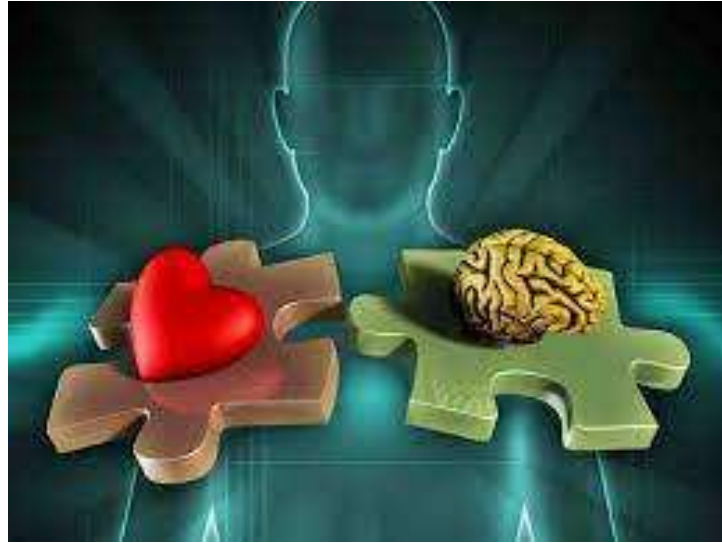
REGOLAZIONE EMOZIONALE

SFIDA

**Integrazione tra
Componente pulsionale e
cognitiva delle emozioni**



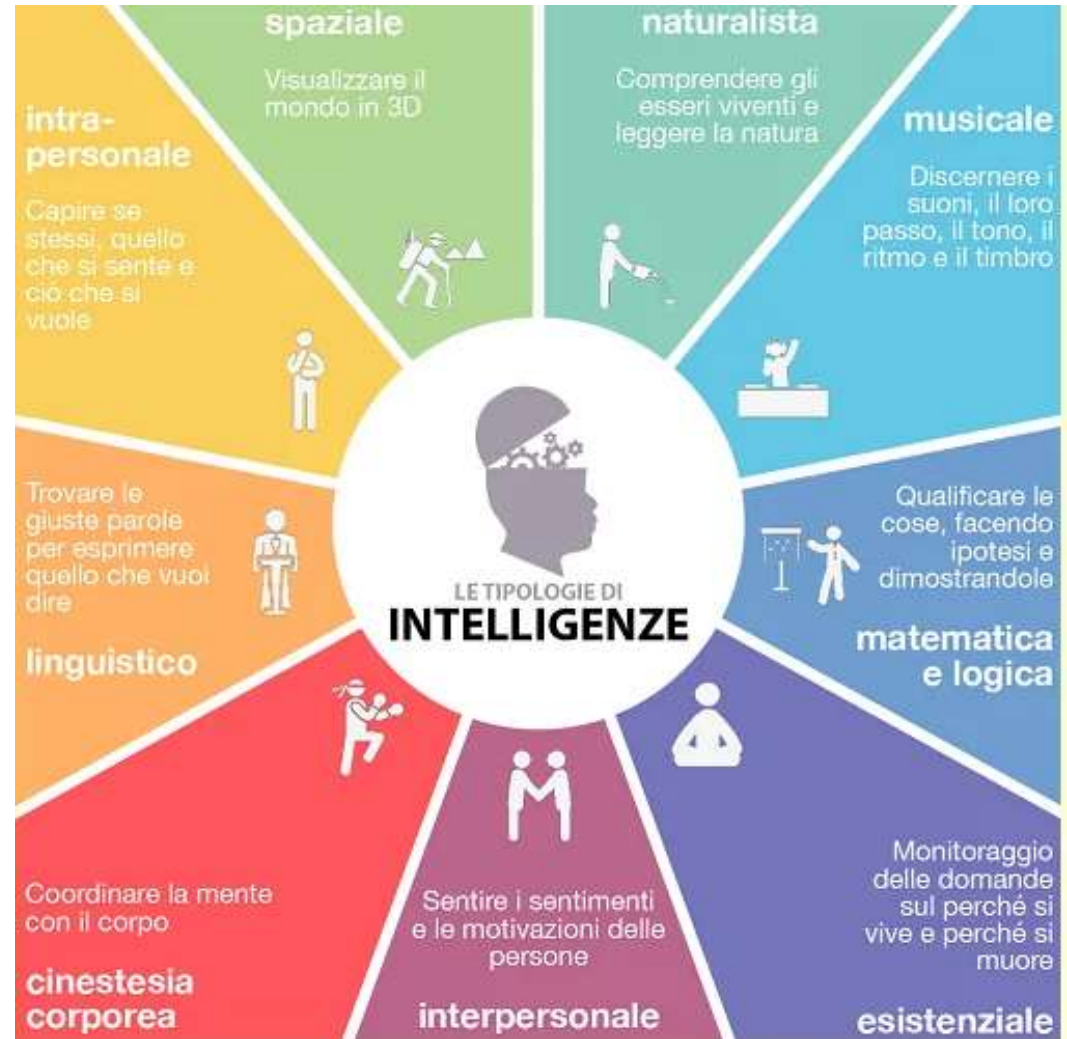
La sfida **EDUCATIVA** degli adulti



Per tanto tempo la **componente emotiva** della vita psichica è stata interpretata come qualcosa di separato rispetto alla **dimensione più propriamente cognitiva**.

Non esiste una sola intelligenza

Fino al 1983, era convinzione diffusa negli ambiti accademici, che l'intelligenza fosse identificabile con una capacità unica, comune e misurabile in tutti gli individui, anche attraverso test (QI)

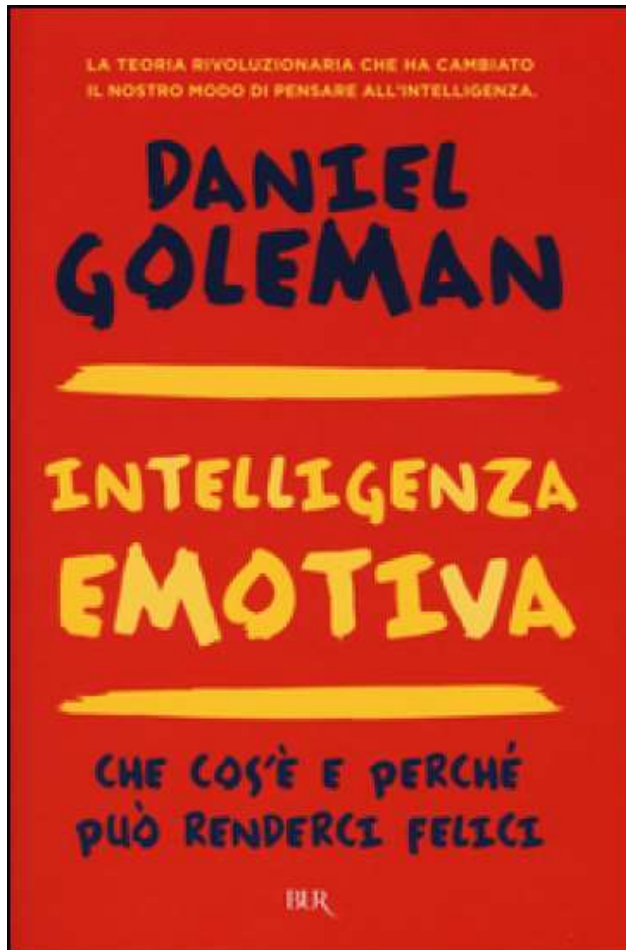


HOWARD GARDNER

Formae mentis

Saggio sulla pluralità dell'intelligenza

Dalla teoria delle intelligenze multiple al costrutto dell'intelligenza emotiva



L'intelligenza emotiva riguarda appunto la nostra capacità di gestire le emozioni che proviamo. Nell'insieme l'intelligenza emotiva è formata da una **serie di abilità** che sono molto importanti (più del QI) per dare una direzione positiva alla nostra vita.

Avere un quoziente intellettivo molto alto non ci dice nulla riguardo la nostra capacità di affrontare le vicende della vita.

L'intelligenza emotiva invece sì.

I.E. E BENESSERE EMOTIVO

*...La capacità di **motivare se stessi** e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di **controllare gli impulsi** e rimandare la gratificazione; di modulare di propri stati d'animo evitando che la sofferenza **ci impedisca di pensare**; e ancora la capacità di essere **empatici** e di **sperare**...*

Entro i confini di questo ragionamento è possibile cogliere due conseguenze fondamentali:

1. l'intelligenza emotiva si declina in una serie di **competenze** specifiche che possono essere **apprese, migliorate e rafforzate** con proposte educative e didattiche mirate.
2. Il lavoro sulle competenze emotive costituisce la maggiore risorsa in termini di **promozione del benessere** degli adolescenti e di **prevenzione** rispetto al rischio di forme di disagio.

I PILASTRI DELLA COMPETENZA EMOTIVA

1. Autoconsapevolezza

Riconoscimento e “lessificazione” delle emozioni.

Alfabetizzazione emotiva (Pellai, 2016; CASEL, 2013).

Dare un nome alle emozioni e sviluppare un lessico emozionale è il primo passo per comprendere in che modo esse influenzano gli stati d’animo personali e per capire che ruolo hanno nelle dinamiche relazionali oltre che nei processi di costruzione della propria identità.

Non solo emozioni primarie...

Aldilà delle emozioni primarie, innate ed universali, è fondamentale porre attenzione alle emozioni secondarie si originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e l'interazione sociale.

Alcune di esse sono:

- **Invidia:** stato emozionale in cui un soggetto sente un forte desiderio di avere ciò che l'altro possiede;
- **Vergogna:** reazione emotiva che si prova in conseguenza alla trasgressione di regole sociali o morali;
- **Gelosia:** stato emotivo che deriva dalla paura di perdere qualcosa che appartiene già al soggetto;

- **Perdono:** sostituzione delle emozioni negative che seguono un'offesa percepita, con delle emozioni positive;
- **Nostalgia:** stato di malessere causato da un acuto desiderio di un luogo lontano, di una cosa o di una persona assente o perduta, di una situazione finita che si vorrebbe rivivere;
- **Delusione:** stato d'animo di tristezza provocato dalla constatazione che le aspettative non hanno riscontro nella realtà.

Queste emozioni sono più complesse e hanno bisogno di più elementi esterni o pensieri eterogenei per essere comprese e riconosciute

RABBIA	PAURA	TRISTEZZA	FELICITA'	VERGOGNA
--------	-------	-----------	-----------	----------

Componente Comportamentale		[Cosa faccio? cosa dico?]		
SPACCARE LE COSE PARLARE IN MODO ESAGERATO SPACCARE LE COSE RISPONDERE MALE AGLI ALTRI	SCAPPARE O CHIEDERE AIUTO	CERCARE CONFORTO PIANGERE STARSENE DA SOLI LAMENTARSI FARSI MALE	FARE TANTE COSE RACCONTARE QUELLO CHE E' SUCCESSO PIANGERE CONDIVIDERE L'EMOZIONE CON GLI ALTRI RIDERE FARE GESTI "LIBERATORI" (ES. SALIRE)	COPRIRSI IL VOLTO ABBASSARE LO SGUARDO CERCARE DI FAR FINTA DI NIENTE

Componente fisiologica		[Cosa sento?]		
SENTIRE IL CUORE CHE BATTE FORTE SENTIRE CALDO SENTIRE CALORE IN TUTTO IL CORPO	SUDARE FREDDO SENTIRE LE MANI FREDE SENTIRE IL RESPIRO AFFANNATO	SENTIRE LO STOMACO CHIUSO SENTIRE DOLORE AL CORPO NODO ALLA GOLA MAL DI TESTA	SENTIRSI ACCELERATI IL CUORE CHE SI SCOPPIA	

Componente cognitiva		[Cosa penso?]		
MADESSO VI FACCIO VEDERE IO...		NON HO PIU' SPERANZE DI...	FINALMENTE CE L'HO FATTA! NON VEDO L'ORA CHE ARRIVI DOMANI! SUBITO RACCONTARLO AGLI ALTRI	



Il verbo

Indica un'azione o uno stato che può essere svolto in modo ripetitivo o continuo.

Il verbo si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il verbo si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il verbo si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il verbo si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il participio

Il participio è una forma verbale che può essere usata come aggettivo o come sostantivo.

Il participio si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il participio si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il participio si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il participio si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Vergogna

Il verbo vergognarsi è un verbo riflessivo che indica un sentimento di imbarazzo o di confusione.

Il verbo vergognarsi si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il verbo vergognarsi si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il verbo vergognarsi si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Il verbo vergognarsi si coniuga in modo da esprimere il tempo, il modo e la persona di chi parla.

Vergogna

TRACCE DI VERBO

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0

2.Autocontrollo

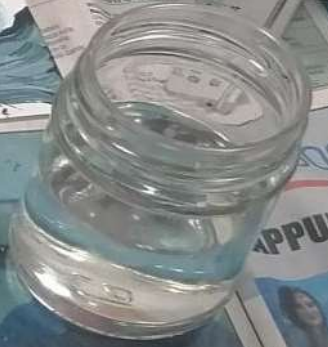
Regolazione e modulazione delle emozioni

Essere consapevoli delle proprie emozioni ci permette di “possedere” in maniera autentica le emozioni, di percepirle.

Tale possibilità apre un varco nella capacità di regolarle ed esprimerle in forme culturalmente e socialmente accettabili.







LA GIGLIA DELLA CANTATA DIVENTA UN'AUTLENA

la vignetta
G...
A...
L...
P...
C...
S...
T...
D...
E...
F...
G...
H...
I...
L...
M...
N...
O...
P...
Q...
R...
S...
T...
U...
V...
W...
X...
Y...
Z...

Press Party UMBERTO POLENA

Simone e Giada
Sarà l'amore più grande
tra i due scrittori

ORE 21.10



UN TRADUTTORE

La commovente storia vera di un professore e dei bambini di Chernobyl in corsa a Cuba

stasera su TV2000

Il santo del giorno MARTINO LUTERO

Non osservate la mia parola e il Padre mio...
Sarà il tuo vero padre e il Padre mio...
Sarà il tuo vero padre e il Padre mio...

3. Empatia

-**sintonizzarsi con il vissuto dell'altro**, sia a livello emotivo che cognitivo, così da sentirsi come si sente l'altro nelle emozioni, nelle sensazioni e nei pensieri che vive;

-**rispecchiare il vissuto interiore dell'altro** nel momento in cui viene interiorizzato il suo stato d'animo, consentendogli di vedersi dall'esterno e di acquisire la consapevolezza che non è più solo,

- imparare a **riconoscere gli antecedenti delle relazioni** (superamento dell'egocentrismo, negoziazione, gestione dei conflitti)





Competenze emotive e life skills

Si tratta di competenze definite dall'OMS come

“insieme di abilità che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le varie situazioni; di rapportarsi con autostima a se stessi, con fiducia agli altri e alla più ampia comunità (dalla famiglia, alla scuola, al gruppo degli amici e conoscenti, alla società di appartenenza, ecc).

La mancanza di tali skills socio-emotive può causare in particolare nei ragazzi e nei giovani, l'instaurarsi di **comportamenti negativi e a rischio in risposta a stress**”.

- **Decision making** (capacità di prendere decisioni): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni. Capacità di elaborare attivamente il processo decisionale valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili.
- **Problem solving** : permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.
- **Pensiero creativo**: capacità tramite cui si è in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni di vita quotidiana.

- **Pensiero critico**: abilità di analizzare le informazioni e le esperienze in modo obiettivo. Aiuta a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.
- **Comunicazione efficace**: sapersi esprimere con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Capacità di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.
- **Capacità di relazioni interpersonali**: aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in modo costruttivo e positivo. Aiuta a creare e mantenere relazioni significative.
- **Gestione dello stress**: capacità di riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, comprenderle e controllarle.

Ipotesi educative informali

Spesso si associa l'educazione emotiva ad **interventi formali e strutturati**, condotti da professionisti con adeguate competenze attraverso il ricorso ad attività e metodologie specifiche.

Le dinamiche dei processi di insegnamento-apprendimento ed in generale della vita quotidiana sono sempre affettivamente cariche.

Si tratta di **un'affettività "vera"**, un pregio impagabile di questo prezioso lavoro educativo informale.

Prestare attenzione attraverso l'osservazione e l'ascolto

Occorre «sentire» le tonalità affettive dei ragazzi e provare a rispecchiarle per restituirle loro in forme nominabili. Alcuni segni della vita affettiva sono esili, quasi nascosti, ma osservando bene si possono cogliere nello sguardo, nella postura, nelle parole dette e in quelle taciute.

Dare un **marcatore affettivo** a quello che succede aiuta a rendere ogni esperienza più significativa e consolida meglio le tracce in memoria (favorisce l'apprendimento)

Se vi sembra di non «sentire» abbastanza, chiedete con delicatezza. Sarà un'attenzione che manderà un messaggio di cura affettivamente rilevante.

Educazione «incidentale» all'affettività nelle situazioni di crisi

Accade spesso che un adolescente sperimenti una vera e propria crisi affettiva, sia quando le emozioni di base esplodono drammaticamente con i relativi comportamenti aggressivi o di rifiuto e fuga, sia quando particolari stati d'animo lo disturbano a livelli problematici (l'ansia, il rancore, la tristezza, ecc.).

Le situazioni di crisi emotiva sono un'opportunità educativa.

Ma non è semplice e spesso siete travolti dalle proprie emozioni. Eppure in quelle situazioni «vere», l'apprendimento incidentale che si può attivare lascerà in lui un segno più profondo e duraturo. Sentirà che non avete paura delle emozioni, sue e vostre, anche forti. Sentirà che avete a cuore la sua vita affettiva, e per questo attivate la vostra.

1. Allearsi con il vissuto affettivo

«Sei proprio arrabbiato!», «Mi sembri triste, sfiduciato... credi di non farcela?».

Allearsi con il vissuto affettivo significa cercare di capire empaticamente cosa sta provando l'altro in quel momento, legittimare quel vissuto, riconoscerne la presenza.

Questa alleanza empatica è una fase strategica della relazione educativa di aiuto, se non scatta l'adolescente non si sentirà compreso e si rischia di perdere, oltre alla buona occasione, un altro pezzo di credibilità e di vicinanza.

2. Dare un nome ai vissuti emotivi

Dare un nome ha di per sé un effetto benefico e rassicurante sulla persona che sta vivendo uno stato affettivo e nello stesso tempo trasmette parti di quella competenza del «riconoscere».

Dare un nome accompagna l'empatia e la costruisce, attraverso il nominare insieme si riesce a costruire un significato condiviso.

3. Elaborare strategie di azione

Si dovrebbe poi cercare di comprendere cosa ha portato a quel vissuto affettivo e cosa si può fare per esprimere eventualmente quel vissuto in modo più accettabile e per agire in modo costruttivo in quella situazione.

«Perché ti senti così?», «Cosa potresti fare?». Si rafforza la relazione in ambito affettivo se cercate di aiutare concretamente il ragazzo a progettare e realizzare corsi di azione alternativi.

Fare gioco di squadra

L'educazione emotiva – ma l'educazione in genere – **non è un processo esclusivo** ma spesso condiviso tra istituzioni diverse, in primis scuola e famiglia.

- Spesso questo lavoro nelle scuole, può incontrare resistenze da parte delle famiglie, non sempre disposte ad accettare quella che viene percepita come un'intrusione nella parte più intima dei propri figli.
- Creare un clima di reale condivisione e collaborazione può contribuire a stabilire modelli più solidi ed efficaci di competenza emotiva.