

# Progetto Em😊ji-me

## Un percorso di educazione alle emozioni

### DESCRIZIONE

Em😊ji-Me (EM) è un percorso di educazione alle emozioni e al benessere per aiutare i partecipanti a sviluppare consapevolezza di sé e della propria intelligenza emotiva, da un punto di vista tanto teorico quanto esperienziale.

Emozione: parola che deriva dal latino *Emòtus*, participio passato di *emovère*, che vuol dire portar fuori, smuovere, scuotere. Le emozioni spingono e sostengono quotidianamente la nostra vita. Una ricca bibliografia non fa che confermare quello che ciascuno di noi esperisce: fin dalla nascita si ha a che fare con degli esseri viventi che provano emozioni. Col crescere dell'età le emozioni si modificano, condensano e moltiplicano continuamente, in costante rapporto con una soggettività che si sente mossa da sentimenti anche contrastanti che ne influenzano l'agire. Riconoscerli e nominarli risulta dunque fondamentale: portar fuori gli stati d'animo favorisce l'orientamento e apre lo spazio consapevole a processi empatici e simpatici.

L'Alessitimia, che è la difficoltà di identificare, descrivere e comunicare le emozioni, viene sovente diagnosticata nei soggetti con disturbi da uso di sostanza, come confermano diversi studi. Questo evidenzia un'importante relazione e suggerisce l'ipotesi secondo cui i soggetti che soffrono di dipendenza da sostanze avrebbero difficoltà a esprimere, identificare o descrivere i propri vissuti emozionali e a discriminare gli stati emotivi, dalle sensazioni corporee sottostanti.

Date queste considerazioni nasce il nostro intervento sulle emozioni, volendo muoverci nel campo della prevenzione: promuovere buoni stili e qualità di vita non può che passare per il riconoscimento delle emozioni proprie e altrui, individuali e collettive, sviluppando empatia, vicinanza per il costituirsi di buone relazioni con sé e con gli altri.

### OBIETTIVI GENERALI

1. Sviluppare consapevolezza verso se stessi e le proprie emozioni
2. Alfabetizzare all'ascolto e riconoscimento delle emozioni proprie e altrui
3. Favorire la verbalizzazione delle emozioni
4. Creare le condizioni nel gruppo classe per favorire la continuità con l'esperienza sviluppata attraverso il progetto, con materiali e modalità che verranno concordati con insegnanti ed alunni. Dotare il gruppo classe di strumenti e strategie per proseguire e approfondire l'esperienza fatta nel progetto.
5. Sostenere gli insegnanti nel loro compito educativo
6. Stimolare la creazione di ambienti/momenti destrutturati che favoriscano il confronto e lo scambio paritario tra tutti i soggetti della scuola

### TARGET

Bambini delle classi terze, quarte e quinte delle scuole primarie del territorio dell'Area Vasta n. 3 di Macerata. Le attività si svolgono nel gruppo classe.



## **RISORSE UMANE**

### *Dott.ssa Irene Pagnanelli, Psicologa Psicoterapeuta*

Consegue la laurea in Psicologia presso l'Università degli studi di Padova. Psicoterapeuta ad orientamento psicoanalitico iscritta all'ordine degli psicologi della regione Marche. Collabora con il Dipartimento delle Dipendenze patologiche dell'Area Vasta n° 3 in progetti di prevenzione e cura.

### *Dott. Stefano Casulli - PhD in Scienze Umane ed Educatore*

Dottore di ricerca in Scienze Pedagogiche presso l'Università di Macerata. Studia i dispositivi educativi in ottica critica, ponendo particolare attenzione alle pratiche antiautoritarie e democratiche con bambini e adolescenti. Educatore presso il Centro Culturale Fonti San Lorenzo, dove coordina il Centro di Aggregazione Giovanile e collabora alla stesura e gestione di progetti nazionali ed europei. Collabora con il Dipartimento delle dipendenze patologiche dell'Area Vasta 3 all'interno del programma di prevenzione Stammibene.

I Professionisti saranno supervisionati ed affiancati dal personale dell'ufficio di Staff del Dipartimento delle Dipendenze Patologiche dell'Area Vasta 3 che si occupa di prevenzione (Dott.ssa Silvia Agnani, sociologa; Dott.Paolo Nanni, comunicatore; A.S. Juri Muccichini; Dott.Stefano Stoccutto, sociologo).

Gli operatori coinvolti nelle attività saranno due ogni incontro.

## **ATTIVITA'**

L'educazione alle life skills è un approccio scientificamente riconosciuto per la promozione della salute e la prevenzione delle dipendenze. In EM ci concentriamo sulle abilità emotive (Cosapevolezza di sé, Gestione delle emozioni, Gestione dello Stress) ed in particolare sulla gestione delle emozioni attraverso attività informali di gioco, confronto ed esercizi di consapevolezza corporea e cognitiva. In particolare, i micro-obiettivi del percorso proposto sono:

- dare un nome e riconoscere le emozioni "primarie" (paura, rabbia, tristezza, felicità, sorpresa e disgusto);
- distinguere le diverse intensità delle emozioni;
- favorire il riconoscimento e la variazione di espressione delle emozioni;
- esprimere le emozioni attraverso diverse forme (parole, disegni, movimenti);
- verbalizzare e definire provvisoriamente le emozioni vissute;
- riconoscere l'esistenza delle altrui emozioni e della capacità di incidere su di esse.

I partecipanti al percorso, attraverso esperienze ludiche, proveranno a riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, arrivando a identificare alcune differenze principali a partire dalle reazioni fisiche prodotte dalle emozioni primarie (paura, rabbia, tristezza, felicità, sorpresa e disgusto). Per favorire un'appropriazione consapevole del rapporto emozione-corpo, si chiederà anche di simulare le stesse emozioni, al fine di verificare l'impatto che esse possono avere su di sé e su chi sta di fronte. I partecipanti potranno sperimentare l'importanza della gestione delle proprie emozioni nelle relazioni umane e nel benessere fisico, psicologico e sociale. Gli incontri si alimenteranno di un clima di convivialità e serenità, al fine di favorire la messa in discussione di bambini che nella loro specifica fase di sviluppo (pre-adolescenziale) possono denotare anche importanti differenze (fisiche, caratteriali) tra loro. La gestione del gruppo sarà improntata alla logica della

responsabilizzazione diffusa e alla destrutturazione costante dei ruoli (formatore-formato, educatore-educato, maestro-alunno).

- Incontro 0 (senza operatori): visione di Inside Out.
- Incontro 1 - Fenomenologia delle emozioni: dall'amore alla paura, dall'odio al divertimento. L'importante è saperlo, vivere, affrontare e verbalizzare.
- Incontro 2 - Attraverso il Corpo: riconoscere le emozioni nel sistema corpo-mente

L'insegnante è invitato a partecipare in modo attivo all'inizio e alla fine del percorso. Un incontro pre-corso servirà a spiegare il significato e gli obiettivi degli incontri e al termine di ogni incontro, verrà coinvolto come "custode" di tutta l'attività svolta dagli studenti. Una presenza sullo sfondo di notevole importanza che raccoglie/accoglie e sostiene l'esperienza dei propri studenti.

### **Incontro 0 - Visione del film Inside Out**

Il film "Inside Out" è ambientato nella mente di una ragazzina di 11 anni, Riley ed i protagonisti sono le emozioni da lei provate, felicità, rabbia, paura, tristezza e disgusto; non più concetti astratti, ma personaggi coloratissimi e personalità ben definite. Il film descrive la funzione delle singole emozioni. Ogni emozione, infatti, assolve a uno o più scopi: la gioia sancisce il raggiungimento di un obiettivo, il disgusto protegge dall'avvelenamento, la rabbia dalle ingiustizie, la paura dai pericoli, e la tristezza almeno apparentemente non sembra avere ragion d'essere, ma viene descritta come un personaggio scomodo, che la gioia cerca in tutti i modi di tenere a bada. La visione del film assolve allo scopo di introdurre il tema delle emozioni e la loro funzione in un modo informale e divertente. Inoltre, permette l'avvio di riflessioni e dibattiti. Previo incontro con la docente di riferimento, è possibile valutare anche una prima forma di restituzione, con la creazione di un cartellone interattivo delle emozioni, all'interno del quale ciascun ragazzo/a può inserire il proprio nome (a matita) in base al proprio stato d'animo prevalente.

### **Incontro 1 - Fenomenologia delle emozioni**

Nucleo fondamentale del percorso sarà l'esperienza diretta che i partecipanti faranno (anche in forma simulata) del mutare delle proprie emozioni. Abbiamo individuato come popolazione di riferimento quella con un'età compresa tra i 8-11 anni, periodo di transizione tra l'infanzia e l'adolescenza. E' infatti a quest'età che si comincia a sviluppare un pensiero simbolico capace di generalizzare valori e principi di comportamento che fonderanno la nascita "sociale" dell'individuo: l'adolescenza. L'uso di giochi dinamici e di ruolo permetterà una "presa in confidenza" degli operatori con i ragazzi, elemento fondamentale per andare a vivere direttamente e autenticamente l'esperienza pratica proposta. Da tale esperienza si potrà passare alla contestualizzazione e traduzione in parole, al fine di abbozzare/costruire una mappa dei sentimenti che faciliti un orientamento e permetta di innestare il discorso sui rischi.

### **Incontro 2 - Riconoscere ed esprimere le emozioni nel sistema corpo-mente**

Le emozioni si manifestano nel corpo. Ad esempio, "Occhi che brillano di felicità", "il rossore nel viso" della rabbia o "il pallore della paura". È necessario notare e interpretare le emozioni nella loro manifestazione fisica per rispondere meglio nei contesti sociali e nelle relazioni. È altresì importante capire dove le emozioni si manifestano in noi, per imparare a gestirle in modo opportuno. Riconoscere le sensazioni dell'ansia nello stomaco o della rabbia nella pancia è il primo passo per accorgersi di questi potenti moti che potrebbero portarci, se non osservati, a reazioni impulsive e comportamenti



disfunzionali. In questo incontro si esplorano le diverse manifestazioni delle emozioni in sé stessi e negli altri, nel rispetto e nella scoperta.

## **RISORSE ECONOMICHE**

Il Dipartimento Dipendenze Patologiche (Area Vasta 3 di Macerata) ha finanziato il progetto attraverso fondi regionali dipartimentali. Per gli istituti scolastici che ospiteranno il percorso di formazione non ci saranno costi.

## **STRUMENTI DI VALUTAZIONE**

Il percorso prevede la valutazione dell'efficacia dell'intervento proposto e del suo gradimento, rilevate attraverso il parere degli studenti e degli insegnanti. Indagheremo anche l'effettiva predisposizione a frequentare un percorso più lungo formato da più incontri.

## **RIFERIMENTI**

D. Goleman, Intelligenza emotiva

D. Goleman, Lavorare con intelligenza emotiva

U. Mariani e R. Schiralli, Intelligenza emotiva a scuola. Percorso formativo per l'intervento con gli alunni

L. Lantieri e D. Goleman, Costruire l'intelligenza emotiva. Come potenziare l'intelligenza emotiva nei bambini