



## Il mare dentro alla conchiglia Sentire le emozioni e dare loro un significato

Progetto destinato agli alunni delle classi quinte della  
Scuola Primaria San Genesio, Istituto Comprensivo di Via Acerbi

Anno Scolastico 2019/2020



**Referente per il progetto:**

dott.ssa Margherita Ferrari Ginevra, psicologa clinica  
Ordine degli Psicologi della Lombardia, n. 21309  
tel. 333 1492865



associazione genitori dosso verde

## 1. PREMESSA

Imparare a riconoscere ed a esprimere le proprie emozioni può essere definita una competenza fondamentale per diventare individui capaci di relazionarci con il prossimo e far fronte alle varie sfide che la vita propone quotidianamente. Parlare di emozioni ma soprattutto promuovere un pensiero sul proprio sentire, permette ad ognuno di noi di accrescere il proprio repertorio espressivo e di accedere alla scena sociale come individui capaci di chiedere, desiderare, soffrire e indignarsi. Un percorso di apprendimento lungo e tortuoso che non si acquisisce solamente tra i banchi di scuola ma attinge al nostro vissuto e al modo in cui l'altro ci ha mostrato come far fronte alle frustrazioni e ai propri desideri.

Nel tempo delicato della crescita si sperimenta e si impara sulla propria pelle la portata magnifica e faticosa del proprio sentire. Un corpo che cambia, una mente in evoluzione, relazioni che da semplici diventano sempre più complesse, questo il tempo in cui il bambino si travolge verso il tempo dell'adolescenza. Spesso i genitori rimangono spiazzati dal non riuscire più ad essere l'unico punto di riferimento per il proprio figlio, nel non potergli più fornire risposte ad ogni domanda poiché, l'adulto lo sa bene, a volte risposte non esistono. Questo può essere molto faticoso oltre che per la famiglia anche per l'istituzione scolastica, disorientata dai nuovi panni che il ragazzino veste e richiede, o dagli stati volubili che inizia a mostrare. Così come i cambiamenti di un corpo che si appresta a mutare, e che chiede intimità e rispetto.

Il progetto si propone di accompagnare i i bambini alla scoperta delle proprie emozioni e, allo stesso tempo, di far loro percorrere un breve ciclo di incontri in cui poter depositare qualcosa della loro singolare esperienza del vivere insieme agli altri.

## 2. MODALITÀ

Il progetto si articola attraverso tre interventi che coinvolgeranno i ragazzi delle classi selezionate, in particolare si propone di intervenire sulle classi attraverso esperienze laboratoriali che possano far emergere l'identità del gruppo classe e la singolarità di ognuno dei suoi componenti.

In particolare verranno utilizzati:

- ✓ *Stimoli multimediali*: video, musica e immagini per avvicinarsi al contesto e alle modalità di comunicazione dei preadolescenti rendendo gli incontri più dinamici
- ✓ *Circle Time*: dispositivo in cui, come suggerisce il nome stesso, gli alunni si siedono in cerchio con uno o più coordinatori, anch'essi parte del cerchio, a favorire un momento di parità, dove tutti i partecipanti riescono a vedersi ed esprimere le proprie opinioni e emozioni liberamente. Il coordinatore ricopre nel cerchio un ruolo di mediatore, proponendo l'argomento e dando una direzione sia alla conversazione che ai contributi degli alunni; obiettivo principale del *Circle Time* è quello di facilitare la comunicazione tra pari e approfondire la conoscenza reciproca tra



**associazione genitori dosso verde**

gli alunni, in modo da creare integrazione all'interno della classe e di valorizzare le competenze dei singoli e del gruppo.

- ✓ *Brainstorming*: consente ad ogni alunno del gruppo-classe di esprimere l'idea suscitata dalla tematica proposta, grazie alla propria capacità di *insight* e di associare. L'esperienza risulta efficace soprattutto sul piano della partecipazione in quanto stimola, anche nei bambini abitualmente passivi o strutturalmente fragili, l'espressione della propria opinione senza sentirsi criticati.
- ✓ *Ascolto attivo*: l'ascolto attivo è un atteggiamento e una tecnica, il cui scopo è quello di entrare in relazione con l'altro permettendogli di esprimersi esplorando, su stimolo dello psicologo, anche parti di sé meno consapevoli, ampliando così la propria consapevolezza emotiva. L'ascolto attivo, inoltre, consente all'alunno di focalizzare la propria attenzione sul proprio e altrui linguaggio non verbale.
- ✓ *Doppia conduzione*: è prevista la compresenza di due operatori, una psicoterapeuta ed una psicologa clinica, per favorire i lavori in piccolo gruppo e per agevolare, da parte delle professioniste, l'osservazione clinica delle dinamiche gruppalì.

### 3. AZIONI DI PROGETTO

#### . AZIONE 1: INTERVENTI DI CLASSE

Il progetto prevede una serie di incontri di circa 1 ora che si svolgeranno all'interno della classe per un totale di tre incontri per sezione. Ogni incontro verrà condotto da due operatori, uno psicologo clinico e uno psicoterapeuta. Ogni appuntamento proporrà una tematica inerente alla promozione di un pensiero corale e individuale sulle emozioni. In particolare si andrà a lavorare sui seguenti temi:

- ✓ La percezione di sé, delle proprie caratteristiche e risorse.
- ✓ Imparare a riconoscere le proprie emozioni;
- ✓ Riflettere sulla ricchezza della diversità
- ✓ Le relazioni: con la famiglia, con il gruppo di pari e con il partner.
- ✓ Valorizzare i diversi aspetti che caratterizzano ognuno.

La conduzione sarà nella forma laboratoriale e vedrà il gruppo impegnato sia in momenti di circolazione di parola sia in momenti di creazione di elaborati in piccoli sottogruppi. In questa prospettiva, l'intervento proposto fornirà a bambini la possibilità di confrontarsi e riflettere in un clima di fiducia e di ascolto reciproco.



**associazione genitori dosso verde**

## AZIONE 2: RESTITUZIONE

Al termine del ciclo di incontri la referente del progetto, in veste di rappresentante dell'Associazione Genitori Dosso Verde, fornirà una relazione che funga da restituzione agli insegnanti, a partire dalla quale sarà possibile “fotografare” le dinamiche gruppali della classe, i suoi punti di forza ed eventuali fragilità.

### 4. L'ATTIVITÀ LABORATORIALE IN CLASSE

#### *Primo incontro: sentiamo tutti allo stesso modo?*

Dopo un primo momento di presentazione della classe seguirà la visione di una batteria di fotografie riportanti diverse espressioni facciali o situazioni; ai bambini si chiederà di nominare le emozioni e di provare a darne una lettura singolare. In questo modo si stimolerà la classe a riflettere sulla vasta gamma di emozioni disponibili e di come, per alcune, non sia così semplice dare una lettura; inoltre si arriverà a notare che, nonostante alcune emozioni siano riconosciute universalmente, non tutti possediamo necessariamente la stessa chiave di lettura per interpretarle. Verrà inoltre messo l'accento sulla dimensione cognitiva e fisica dell'emozione arrivando così a stimolare negli alunni l'emersione della domanda “*dove nascono le emozioni?*”: con l'aiuto della psicologhe i bambini verranno invitati a riflettere sul risvolto sia emotivo sia corporeo di situazioni quotidiane. Alla fine di questo primo incontro verrà costruito un *termometro emotivo* sul quale, ogni bambino, potrà posizionarsi, con una molletta, sulla parte che più sente rappresentativa per il proprio stato d'animo. Tale strumento sarà utilizzato come stimolo alla conversazione negli incontri successivi.

#### *Secondo incontro: amicizia, piacere di conoscerti!*

Attorno agli ultimi anni di frequentazione della Scuola Primaria il *gruppo dei pari* assume un ruolo centrale: ciò che fanno i coetanei diviene enormemente importante per i bambini in età pre-puberale, nei quali emerge il desiderio di far parte di una cultura comune. Questo atteggiamento nasce sia dal bisogno di sentirsi sicuri nel mondo esterno, ma anche dalla spinta a iniziare a differenziarsi rispetto al nucleo familiare.

Attraverso un viaggio che intreccia il concetto di universo personale ed i dettami più squisitamente culturali, i bambini saranno guidati nella riflessione sul senso e sul significato delle relazioni con i pari, anche a partire dalle differenze fra maschi e femmine che questo tempo del ciclo di vita marchia con particolare evidenza. Verrà chiesto, dunque, ai bambini di dividersi in due gruppi composti da maschi e



**associazione genitori dosso verde**

femmine per creare un cartellone che rappresenti l'amicizia. Ogni gruppo eleggerà un rappresentante che illustrerà il lavoro del gruppo alla classe, chi lo desidera potrà calare la visione gruppale nella propria, rimandando al gruppo classe qualcosa della propria singolarità.

### *Terzo incontro: dal corpo al cuore, passando per la mente*

A partire dalle questioni toccate nei primi due incontri si chiederà ai bambini di esprimere una loro personale enunciazione sull'amore, inteso nelle sue diverse declinazioni, sfruttando il dispositivo del *Circle Time* per aprire liberamente alla discussione ed i suoi risvolti. Si proporrà in seguito alla classe di suddividere una serie di attività in base alle sensazioni che esse provocano: alcune potranno essere vissute a partire da una esperienza di attivazione corporea (*corpo*), altre stimoleranno la reazione emotiva ed il dispiegamento dei sentimenti più diversi (*cuore*), altre ancora possono avere a che fare con l'attività più squisitamente intellettuale (*mente*). L'attività mira a mettere in tensione ed intrecciare le diverse coordinate circa l'affettività toccate durante il ciclo di interventi. A chiusura dell'incontro verrà chiesto agli alunni di lasciare un pensiero anonimo circa l'esperienza laboratoriale: questo materiale, oltre a rappresentare una preziosa fonte per trarre delle argomentazioni sull'esito del ciclo, potrà essere eventualmente utilizzato per un rilancio dell'attività in classe in un secondo tempo, qualora le circostanze legate alle dinamiche gruppali e le valutazioni del corpo docenti lo ritengano opportuno.

## 5. TEMPI E DESTINATARI

Il ciclo di incontri laboratoriali è pensato per essere declinato in tre appuntamenti, in orario scolastico da definire, di 1 ora circa ciascuno. Destinatari degli incontri sono gli alunni frequentanti il quinto e ultimo anno della Scuola Primaria.

## 6. ÉQUIPE

Al fine di offrire un servizio caratterizzato da interventi con caratteristiche teoriche e tecniche multidisciplinari, il progetto è elaborato e realizzato da un'equipe di lavoro composta da professionisti con competenze in ambito clinico ed educativo.

In particolare il gruppo di lavoro è composto da:

**dott.ssa Margherita Ferrari Ginevra**, psicologa clinica con orientamento psicoanalitico

**dott.ssa Anna Cebrelli**, psicoterapeuta con orientamento psicoanalitico



**associazione genitori dosso verde**

## 7. COSTI PROGETTUALI

La proposta progettuale a favore del plesso scolastico è *interamente finanziata* da Associazione Genitori Dosso Verde, realtà associativa nata nel nata nel 2004 dalla volontà di un gruppo di genitori vicini all'Istituto Dosso Verde, centro di riabilitazione neuropsichiatrica e di psicoterapia dell'età evolutiva di Pavia. Scopo dell'associazione, oltre al sostegno fornito alle famiglie che condividono l'esperienza della disabilità a carico di un figlio, è di promuovere azioni ed attività dedicate all'età evolutiva, in particolar modo individuando l'istituzione scolastica come principale interlocutore.

## 8. CONTATTI

### **Referente progettuale:**

dott.ssa Margherita Ferrari Ginevra, tel. 333 1492865, posta elettronica: [m.ferrariginevra@gmail.com](mailto:m.ferrariginevra@gmail.com)

### **Coordinatore attività Associazione Genitori Dosso Verde:**

dott.ssa Martina Garzoglio, tel. 340 7517011, posta elettronica: [info@genitoridossoverde.it](mailto:info@genitoridossoverde.it)

Per maggiori informazioni <http://www.genitoridossoverde.it/>



**associazione genitori dosso verde**