



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

Progetto destinato agli alunni delle classi quinte della
Scuola Primaria Ada Negri di Pavia

Anno Scolastico 2019/2020



Referente per il progetto:
dott.ssa Anna Cebrelli, psicoterapeuta
tel. 345 120 8757



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 traghetta 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 per la famiglia, disorientata dai nuovi panni che il proprio bambino 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 genitori in una riflessione più ampia legata all'importanza di accompagnare i bambini alla scoperta delle proprie emozioni e, allo stesso tempo, far percorrere agli studenti 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 sia i ragazzi delle classi selezionate sia i genitori degli alunni. In particolare si è pensato di lavorare con le famiglie attraverso due momenti di parola, mentre si propone di intervenire sulle classi attraverso esperienze laboratoriali.

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 gruppali.

3. AZIONI DI PROGETTO

AZIONE 1: GRUPPI DI PAROLE PER LE FAMIGLIE

Si prevedono due incontri con i genitori di entrambe le sezioni; in particolare il primo degli incontri sarebbe da effettuarsi a inizio ciclo dei laboratori con i ragazzi e il secondo successivamente alla chiusura degli incontri in classe. Questi due distinti momenti, così temporalmente suddivisi, permetteranno ai genitori di intrecciare le loro questioni con quelle dei loro figli che, nel mentre, avranno effettuato il laboratorio insieme ai propri compagni. Entrambi gli incontri saranno condotti da uno psicologo e uno psicologo psicoterapeuta. I momenti di incontro avranno come fine quello di far emergere il modo in cui, ogni singolo genitore, affronta le difficoltà del suo ruolo, mettendo l'accento non solo sulle criticità rilevate ma, soprattutto, sulle strategie positive messe in campo nella quotidianità. Lo scopo è quello di restituire una fotografia del funzionamento del gruppo e successivamente intrecciarla con le tematiche generali della dinamiche evolutive dei bambini. L'incontro di chiusura sarà inoltre occasione per far circolare qualcosa delle curiosità emerse dei ragazzi e del loro modo di affrontare le questioni relazionali. Ogni argomento sarà trattato in modo generico e non verranno prese in esame situazioni specifiche nel rispetto della privacy.



associazione genitori dosso verde

AZIONE 2: 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 3 incontri per sezione. Ogni incontro verrà condotto da due operatori, uno psicologo e psicoterapeuta e uno psicologo psicoterapeuta in formazione. 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.

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.



associazione genitori dosso verde

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 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.



associazione genitori dosso verde

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 Anna Cebrelli, psicoterapeuta con orientamento psicoanalitico

dott.ssa Margherita Ferrari Geneva, psicologa clinica con orientamento psicoanalitico

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.



associazione genitori dosso verde