



Progetto di Educazione Emotiva ed Affettività

Finalità: promuovere lo sviluppo delle competenze emotive e relazionali degli studenti di tutte le età è l'obiettivo prioritario che il nostro Istituto Comprensivo intende perseguire nel lungo termine attraverso il presente progetto, consapevole che la cura dell'intelligenza emotiva e dell'intelligenza sociale siano le chiavi d'accesso nella società per il cittadino che intenda esercitare con consapevolezza, responsabilità ed autonomia i propri diritti di cittadinanza attiva e democratica.

L'obiettivo del progetto è creare le condizioni che favoriscano il benessere emotivo di studentesse e studenti, affinché possano imparare a comprendere ed esprimere le proprie emozioni, sviluppare relazioni sane e costruttive ma anche sentirsi accettati, rispettati e sostenuti nel loro sviluppo affettivo ed emotivo e nell'espressione della propria personalità.

Da qui la necessità di considerare l'aspetto emozionale sullo stesso piano di quello cognitivo in ambito di apprendimento; di concentrarsi, nell'azione didattica, sul *come* oltre che sul *cosa*, senza separare l'apprendimento socio-emotivo dai contenuti trasmessi nell'ambito delle discipline scolastiche.

Il SEL (Social Emotional Learning o Apprendimento Socio Emotivo) è una metodologia che punta a sviluppare nell'ambiente scolastico non solo le competenze cognitive ma anche quelle sociali ed emotive, fondamentali per il futuro di ragazze e ragazzi e per il loro benessere personale. Essa ha l'obiettivo di favorire la costruzione di competenze fondamentali non solo per affrontare con successo il proprio percorso scolastico, ma anche per le scelte formative successive e per il benessere individuale nella vita di tutti i giorni, con effetti positivi che si riflettono su tutti gli attori e gli ambienti coinvolti come insegnanti, famiglia e comunità.

Di seguito sono riportate le cinque competenze* del Social Emotional Learning e i vantaggi del loro sviluppo per gli studenti di ogni età.

Competenza	Descrizione	Vantaggi
CONSAPEVOLEZZA DI SÉ (<i>self awareness</i>)	Essere in grado di riconoscere le proprie emozioni, i propri sentimenti, interessi e punti di forza, nonché raggiungere e mantenere un buon livello di autoefficacia.	Maggiore capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni e di individuare i propri punti di forza e le proprie debolezze. Tale consapevolezza aiuta a compiere scelte, a persistere nei propri propositi e saper chiedere aiuto in maniera mirata.
GESTIONE DI SÉ (<i>self management</i>)	Essere in grado di gestire le proprie emozioni, specie nelle situazioni di disagio; essere in grado di riflettere	Maggior capacità di gestione dell'impulsività e di controllo dei comportamenti aggressivi;



	sui propri obiettivi, pianificarli e monitorarne il raggiungimento.	maggior capacità di utilizzare le proprie risorse cognitive.
CONSAPEVOLEZZA SOCIALE (<i>social awareness</i>)	Essere in grado di considerare le prospettive altrui ed empatizzare con gli altri inclusi coloro che sono di diverse culture e background. Saper riconoscere le norme sociali ed etiche, come anche il ruolo della comunità sociale e delle istituzioni (scuola, famiglia, ecc.) nella propria vita.	Maggior capacità di riconoscere, accogliere e rispettare le differenze degli altri. Si è maggiormente in grado di adeguare il proprio comportamento al contesto e alle persone alle quali ci si rivolge.
GESTIONE DELLE RELAZIONI (<i>relationship skills</i>)	Essere in grado di sviluppare e mantenere relazioni sane con gli altri. Saper resistere alle pressioni sociali negative, saper risolvere conflitti interpersonali, saper cercare aiuto.	Maggior capacità di cooperare e portare a termine i compiti che richiedono la collaborazione con altri. Più piacere nel lavoro, meno ansia da prestazione.
PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI (<i>responsible decision making</i>)	Essere in grado di tenere a mente molteplici fattori – come l'etica, gli standard, il rispetto, le questioni di sicurezza – quando si prendono decisioni.	Meno impulsività nelle decisioni. Sviluppo del pensiero critico e creativo.

Lo sviluppo delle competenze socio-emotive ha effetti positivi non solo sulla gestione delle emozioni e delle relazioni e sul benessere psicofisico, **ma anche sulle prestazioni cognitive e sulla motivazione ad apprendere**, con ricadute a breve e lungo termine, fino alla vita adulta.

E' dunque importante che la scuola fornisca a studentesse e studenti opportunità significative per osservare, sperimentare e consolidare tali competenze lungo tutto il percorso formativo.

➤ **Ordine di scuola: Infanzia (3-6 anni)**

Obiettivi specifici:

1. Sviluppare l'autoconsapevolezza emotiva:



- Riconoscere e nominare emozioni di base come gioia, tristezza, rabbia e paura.
- Identificare espressioni facciali e linguaggio del corpo associati alle emozioni.
- Esprimere le proprie emozioni attraverso il gioco, il disegno e la drammatizzazione.

2. Promuovere l'empatia e la relazione con gli altri:

- Riconoscere le emozioni negli altri e sviluppare la capacità di mettersi nei loro panni.
- Stimolare la condivisione delle esperienze emotive attraverso attività di gruppo e cooperative.

3. Favorire la regolazione emotiva:

- Introdurre strategie semplici per la gestione delle emozioni, come la respirazione profonda e il contare fino a dieci.
- Utilizzare storie e racconti per illustrare modi sani per affrontare le emozioni difficili.

➤ **Ordine di scuola: Scuola primaria (6-11 anni)**

Obiettivi specifici:

1. Approfondire l'autoconsapevolezza emotiva:

- Identificare e comprendere emozioni complesse come l'ansia, l'invidia o la frustrazione.
- Riflettere sulle proprie emozioni e sul loro impatto sulle scelte e sul comportamento.

2. Potenziare l'empatia e la gestione delle relazioni:

- Sviluppare la capacità di riconoscere e rispondere alle emozioni degli altri in modo empatico.
- Promuovere la comunicazione assertiva e la risoluzione dei conflitti in modo pacifico.

3. Potenziare le abilità di autoregolazione emotiva:

- Introdurre tecniche di rilassamento come la visualizzazione guidata e la pratica della mindfulness.
- Insegnare strategie per affrontare lo stress e l'ansia, come la pianificazione delle attività e il supporto sociale.

➤ **Ordine di scuola: Scuola secondaria di primo grado (11-14 anni)**

Obiettivi specifici:

1. Approfondire la consapevolezza emotiva e la gestione delle emozioni:

- Esplorare emozioni più complesse come l'amore, la delusione o il senso di identità.



- Sviluppare strategie personali per la gestione delle emozioni intense e la promozione del benessere emotivo.
2. **Potenziare l'empatia e la comunicazione efficace:**
 - Approfondire la comprensione delle emozioni degli altri e delle dinamiche relazionali.
 - Promuovere la capacità di ascolto attivo e di comunicazione assertiva per migliorare le relazioni interpersonali e la gestione dei conflitti.
 3. **Favorire la resilienza emotiva:**
 - Sviluppare la capacità di affrontare le sfide e le situazioni di disagio emotivo.
 - Promuovere l'auto-riflessione e lo sviluppo di una visione positiva di sé stessi.

Obiettivi a Medio Termine (1-2 anni):

1. **Sviluppo delle Competenze Emotive degli insegnanti:** Introdurre programmi di formazione per gli insegnanti finalizzati ad adottare approcci didattici che promuovano lo sviluppo delle competenze emotive degli studenti.
2. **Ideazione e Conduzione di Laboratori Emotivi per gli Studenti:** Creare laboratori e attività specifiche per ciascun livello di età che coinvolgano studentesse e studenti nell'esplorazione e nell'espressione delle proprie emozioni attraverso giochi, disegni, discussioni e narrazioni e altre iniziative che promuovano l'empatia e la comprensione reciproca.
3. **Promozione della Comunicazione Efficace:** Fornire strumenti per sviluppare la capacità di comunicazione emotiva, in modo che studentesse e studenti possano esprimere i propri sentimenti e bisogni in modo sereno e rispettoso.
4. **Prevenzione del Bullismo:** predisporre attività di prevenzione del bullismo che consentano di riconoscere e affrontare i comportamenti aggressivi in modo efficace.
5. **Contrasto agli Stereotipi sessuali, prevenzione della violenza di genere e dell'omofobia :** Guidare studentesse e studenti nello sviluppo di una consapevolezza critica nei confronti dei pregiudizi di genere e delle discriminazioni legate all'orientamento sessuale promuovendo una cultura di rispetto, inclusione e uguaglianza, anche con il coinvolgimento di enti e organizzazioni locali che possano offrire risorse e supporto.

Obiettivi a Lungo Termine (3-5 anni):

1. **Costruzione di un Clima Scolastico Inclusivo:** Creare un ambiente scolastico inclusivo e accogliente in cui gli studenti si sentano sicuri ed emotivamente sostenuti.
2. **Sostegno agli Studenti a Rischio:** Identificare gli studenti a rischio e fornire loro un sostegno adeguato ad affrontare le sfide emotive e affettive.



3. **Promozione della Salute Mentale:** Introdurre programmi di promozione della salute mentale che guidino studentesse e studenti all'acquisizione di strategie per gestire lo stress, l'ansia e la pressione.
4. **Educazione Sessuale:** Implementare un programma di educazione sessuale basato sull'età e sullo sviluppo, che risponda alle domande e ai dubbi di studentesse e studenti e promuova la consapevolezza e il rispetto nei confronti del corpo e delle relazioni.
5. **Coinvolgimento dei Genitori:** Coinvolgere attivamente i genitori nell'educazione emotiva ed affettiva dei loro figli, attraverso workshop, incontri informativi e risorse educative.

Attività:

1. **Formazione per Insegnanti:** Organizzare workshop e formazioni per il corpo docente sulle competenze emotive, la comunicazione efficace e la gestione delle dinamiche relazionali in classe, autoregolazione e gestione dello stress.
2. **Laboratori Emotivi:** Condurre laboratori emotivi in cui gli studenti possono esplorare le proprie emozioni attraverso attività creative come disegni, scrittura e drammatizzazione (teatro, musical) condotti da docenti interni e/o esperti esterni accreditati (Icarus, AttivaMente...)
3. **Giornate Tematiche:** Organizzare giornate tematiche sulla salute mentale, la prevenzione del bullismo, l'educazione sessuale, coinvolgendo esperti esterni e promuovendo discussioni aperte.
4. **Sessioni di Autoregolazione:** Offrire sessioni di autoregolazione per gli studenti, come il training sulla mindfulness, per insegnare loro strategie di gestione dello stress.
5. **Percorsi di Educazione Sessuale e Affettiva:** Introdurre moduli educativi sull'educazione sessuale e affettiva, adattati all'età, che includano discussioni aperte e risorse per gli studenti e i genitori
6. **Gruppi di Supporto e Sportello di Ascolto Psicologico:** Creare gruppi di supporto per gli studenti che affrontano sfide emotive e affettive, guidati da psicologi o counselor scolastici.
7. **Coinvolgimento dei Genitori:** Organizzare incontri dedicati ai genitori per coinvolgerli attivamente nel processo educativo dei loro figli, individuare strategie educative comuni e fornire risorse per l'educazione emotiva.
8. **Progetti di Servizio Comunitario:** Coinvolgere gli studenti in progetti di servizio comunitario per sviluppare la consapevolezza sociale e promuovere l'empatia.

Le attività rivolte a studentesse e studenti sono trasversali alle discipline e tutti i docenti ne sono responsabili.

METODOLOGIA: nello svolgimento delle attività dovrà essere sempre garantito un clima sereno, di rispetto reciproco e ascolto attivo. Le metodologie didattiche attive e laboratoriali saranno centrali nella conduzione del lavoro. Verrà inoltre garantita a tutti gli alunni la possibilità di esprimersi spontaneamente senza pregiudizio alcuno.



VERIFICA E VALUTAZIONE: controllo e confronto in itinere delle criticità emerse e delle positività individuate.

* Le competenze sono state delineate da CASEL (Collaborative for Academic Social and Emotional Learning) in un [framework](#) apposito e liberamente consultabile ed esposte schematicamente nella "CASEL wheel" qui illustrata.

