Relazione finale del progetto «Rel-Azioni felici», Classi II e IV Scalette (VR)

Dott.ssa Fabiana Zermiani,
IC Malcesine (VR), 19/05/16

Obiettivi del progetto «Rel-azioni felici»: Obiettivo generale

- Favorire il benessere del singolo e il clima positivo tra gli alunni

Benessere emotivo-relazionale

«L'espressione di emozioni produce effetti importanti sui comportamenti di salute, ad esempio favorendo la possibilità di ricevere sostegno sociale in caso di bisogno» (B. Zani, E. Cicognani, 2000)

Scuola primaria di Scalette, Classe II

Obiettivi del progetto «Rel-azioni felici»:

Obiettivi specifici della classe

Per la classe **2°U** di Scalette:

- Favorire l'integrazione e la socializzazione;
- Lavorare in piccoli gruppi dove ci sia lo spazio affinché ognuno possa esprimere quello che pensa e quello sente;
- Favorire un clima positivo e accogliente;
- Fare attività di implementazione delle emozioni positive in classe.

Gli incontri in classe:

1) Incontro di osservazione in classe;

2) Primo incontro;

3) Secondo incontro e conclusione del progetto

Osservazione della classe e delle sue dinamiche

Osservazione in classe di una lezione pomeridiana.

Strutturazione e organizzazione della classe:

- Spazi sufficienti alla numerosità degli alunni;
- Sono presenti cartelloni e lavoretti su tutte le pareti, fino al soffitto;
- La cattedra è appoggiata al muro;
- I banchi sono disposti ad isole;
- Sono presenti sia la lavagna che la Lim.

Attività proposta:
Lavoro di costruzione con le tabelline, attraverso l'utilizzo della Lim

Insegnanti:

- Le insegnanti per rivolgersi agli allievi utilizzano le seguenti strategie: chiamano per nome, toccano il bambino sulla spalla, fanno cenno affermativo, sorridono, guardano con riprovazione, contattano con gli occhi;
- La maestra attraverso l'utilizzo di internet mostra come svolgere il compito assegnato.

- Ferma la registrazione ad ogni passo, se utile la spiega meglio e aspetta che i bambini la completino per proseguire con il pezzo successivo;
- Utilizza canzoncine adatte a questa fascia d’età per far ricordare le tabelline;
- Fa il conto alla rovescia per riportare l’ordine;
- Utilizza la canzone «il ragno, la mosca» per riportare l’ordine e il silenzio;
- A conclusione della lezione fa sistemare l’aula e fa fare un esercizio di utilizzo di braccia e urla.

Gli alunni:

- Classe numerosa, la disposizione a isole della classe sembra essere una buona soluzione per loro;
- Gli alunni hanno tempi di esecuzione del compito molto diversi tra loro;
- Attenzione altalenante;
- Una presa in giro;
- Un bambino dice «sono stupido, sono cretino io», «perché io sono stupido»
- Collaborazione tra le bambine di due isole;
- Aiuto e sostegno a un bambino con disabilità.

PRIMO INCONTRO «REL-AZIONI FELICI»

Attività «vi racconto chi sono»

Nella palestra della scuola, in plenaria;

- Obiettivo: favorire un clima positivo, di ascolto, integrazione e socializzazione
- Svolgimento: in cerchio, la psicologa e gli alunni si presentano e raccontano qualcosa di sé.
- Cosa è emerso: date le regole di svolgimento dell'attività, i bambini sono stati capaci di ascoltarsi e riconoscersi in quanto detto dagli altri. Sono emersi interessi comuni sugli sport che praticano, danza, musica e squadra di calcio preferita.

Attività «riconosco le emozioni»

Nella palestra della scuola, in plenaria;
Obiettivo: imparare divertendosi; sperimentarsi in una nuova attività; conoscere cosa sono e quali sono le amozioni primarie; attendere che tutti abbiano capito prima di rispondere; prendere la parola quando è il proprio turno.
Svolgimento: in cerchio, un bambino mima l'emozione che gli viene presentata, senza che gli altri sappiano di quale si tratta. Una volta individuata, gli alunni devono alzare la mano senza dare la soluzione, fino al termine del mimo.

SPERIMENTIAMO ORA L'ATTIVITÀ «RICONOSCO LE EMOZIONI»

Cosa è emerso: gli alunni hanno avuto tempi diversi per riconoscere le emozioni. Le emozioni primarie più facili da individuare sono state gioia e rabbia, mentre è stato più difficile differenziare la tristezza dalla paura.

Attività «anche il nostro corpo parla»

Nella palestra della scuola, in plenaria;

Obiettivo: esprimere in maniera efficace quello che si sente; vedere diversi modi in cui si può esprimere la stessa cosa; essere efficaci nel far capire all'altro come si sta; essere ricettivi delle emozioni degli altri

Svolgimento: in cerchio, individuate le emozioni nella precedente attività, gli alunni mimano diversi modi di esprimere la stessa emozione, a volte solo con il viso, altre con tutto il corpo.

Cosa è emerso: gli alunni si sono divertiti a trovare modalità diverse di esprimere le emozioni. Hanno atteso il loro turno per poter mettersi al centro e hanno dimostrato quanto sia importante per loro rendere visibile ciò che sentono;

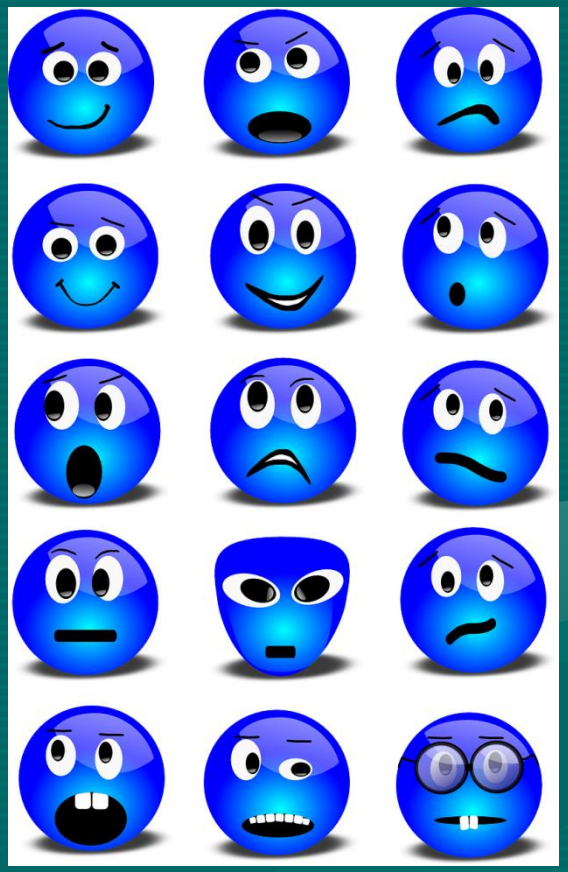
Hanno sperimentato come sia possibile esprimere un'emozione con il viso ma anche con tutto il corpo;

Hanno inoltre osservato quanti modi diversi ci siano per esprimere la stessa emozione e come a volte sia difficile interpretare lo stato d'animo dell'altro.

Attività «le palette delle emozioni»

Obiettivo: lavorare con un gruppo diverso dalle isole in classe; fare un'attività di costruzione e colore; condividere il materiale; collaborare e aiutarsi per raggiungere l'obiettivo.
Svolgimento: viene presentata l'attività e come costruire le palette delle emozioni. Ogni bambino ha la sua paletta da costruire: colorare, ritagliare, incollare assieme con una cannuccia. I bambini che finiscono per primi spiegano e aiutano quelli in ritardo o in difficoltà

Cosa è emerso: ogni gruppo si è organizzato in modo diverso con i propri tappetoni per costruire le palette;
Difficoltà con il materiale: non tutti gli alunni avevano matita, forbici e colla, hanno avuto difficoltà a chiederli e prestarseli, oltre che a riordinare;
Stimolati, i bambini che finivano per primi si sono resi disponibili ad aiutare i compagni a colorare e a spiegare come proseguire l'attività.



SECONDO INCONTRO E CONCLUSIONE DEL PROGETTO

Per il secondo incontro non è stato possibile utilizzare la palestra e concludere l’attività.
In aula Lim lo spazio non è sufficiente per un buon lavoro a gruppi, abbiamo proseguito lavorando in plenaria.
Ripreso quanto emerso nell’incontro precedente, gli alunni ricordavano quali sono le emozioni primarie e le attività svolte precedentemente.

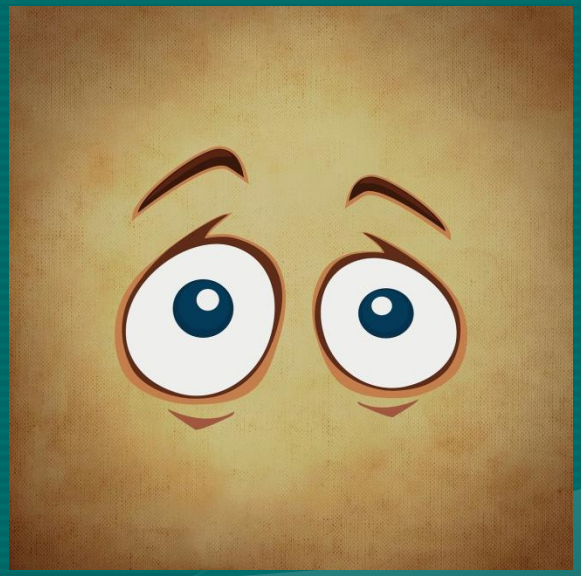
Attività «relazioni ed emozioni»

Attività svolta in plenaria

Obiettivo: aprire uno spazio di dialogo dove gli alunni possano condividere emozioni e riconoscersi nelle esperienze degli altri.

Svolgimento: a partire da una emozione primaria, i bambini per alzata di mano raccontano quali sono le esperienze e i momenti in cui provano .

Paura



- Rumori forti;
- Scherzi;
- Verifica;
- Buio;
- A casa senza la mamma (con altri adulti);
- Storie che fanno paura;
- Film;
- Videogiochi.

Attenzione! I bambini hanno dato ampio spazio al racconto delle loro paure derivanti da film che hanno visto, con contenuti non adatti alla loro età.

Gioia

- Bel voto;
- Nota di merito;
- Ricreazione;
- Amici;
- Giocare;
- Ginnastica;
- Regalo;
- Vacanza (mare/montagna);
- Sport.

Rabbia

- Nessuno vuole giocare con qualcuno;
- Dispetti;
- Escludere dal gioco;
- Quando mi danno un pugno i bulli;
- Quando qualcuno ti sgrida, ti dà la nota, mette in castigo;
- Quando qualcuno disturba;
- Quando qualcuno prende in giro;
- Quando qualcuno ti da la colpa e non hai fatto niente.

Tristezza

- Quando non si va giù a giocare;
- La maestra dà la colpa a qualcuno e non è stato lui e gli altri raccontano le bugie;
- Castigo;
- Qualcuno non vuole giocare con me;
- Non vogliono stare con te;
- Non vogliono farti giocare;
- Non prendi la nota di merito perché sei stato monello;
- Nota.

Attività «gioco del pensare e del sentire»

Attività svolta in plenaria.
Obiettivo: attivare una riflessione di gruppo su ciò che può succedere in classe.
Svolgimento: un alunno pesca una carta dal sacchetto delle attivazioni e legge a voce alta l'attivazione presentata. Si tratta di rispondere alla domanda su come si sentirebbero gli alunni in una determinata situazione e cosa penserebbero.

Situazione 1: la maestra ha dato una nota a tutti e tu non hai fatto niente.

<u>Cosa penseresti?</u>

- La mamma mi metterà in castigo per un bel po'!
- Diventi un po' geloso e quindi ti sale un po' la rabbia, vorrei che chi è stato lo dicesse;
- Non sarebbe giusto, forse ho fatto anch'io qualcosa di piccolo però non mi sembra di averlo fatto;
- Non siamo stati noi!

Come ti sentiresti?

- Male;
- Malissimo;
- Sconvolta ma non te lo aspettavi che sarebbe successo.

Situazione 2: la maestra sta spiegando e a te viene in mente una cosa importante da dire.

<u>Come ti sentiresti?</u>

- Studioso, ricettivo;
- Un po’ male perché tu dici una cosa e ti dice che è sbagliato.

<u>Cosa potresti fare?</u>

- Spettare che la maestra finisca di dirlo;
- Aspettare il tuo turno;
- Alzi la mano.

Situazione 3: sei l’ultimo ad essere scelto per formare una squadra di pallavolo.

<u>Cosa penseresti? Come ti sentiresti?</u>

- Male, non mi piace essere sempre l’ultimo a essere scelto;
- Un po’ male, un po’ triste perché volevi essere quarto o quinto;
- Non è giusto.

Conclusioni della classe seconda

- Gli alunni hanno partecipato positivamente alle attività proposte;
- Hanno espresso e condiviso idee, pensieri, emozioni ed esperienze;
- Sono riusciti ad aiutarsi e collaborare;
- Punto d'attenzione: l'esclusione, che sembra essere molto sentita all'interno della classe; autonomia con i materiali; bisogno di esprimersi e di essere ascoltati.

Scuola primaria di Scalette, Classe IV

Obiettivi del progetto «Rel-azioni felici»:
Obiettivi specifici della classe

- Favorire la socializzazione;
- Attivare una riflessione su che cosa significa stare bene a scuola, con i compagni e con gli insegnanti;
- Favorire la verbalizzazione degli stati emotivi e delle difficoltà relazionali.

Gli incontri:

1) Incontro di osservazione in classe;
2) Incontri del progetto «Rel-Azioni felici», laboratori e attivazioni, in plenaria e in piccoli gruppi;
3) Raccolta di opinioni, idee ed emozioni emerse durante questo percorso, saluti conclusivi.

Osservazione della classe e delle sue dinamiche

Osservazione in classe di una lezione di italiano; tema sulla gita e lettura.

Strutturazione e organizzazione della classe:

- Spazi sufficienti alla numerosità degli alunni;
- Sulle pareti sono presenti lavoretti e cartelloni di italiano e matematica;
- La cattedra è frontale alla classe, di fianco alla lavagna;
- I banchi sono disposti a file.

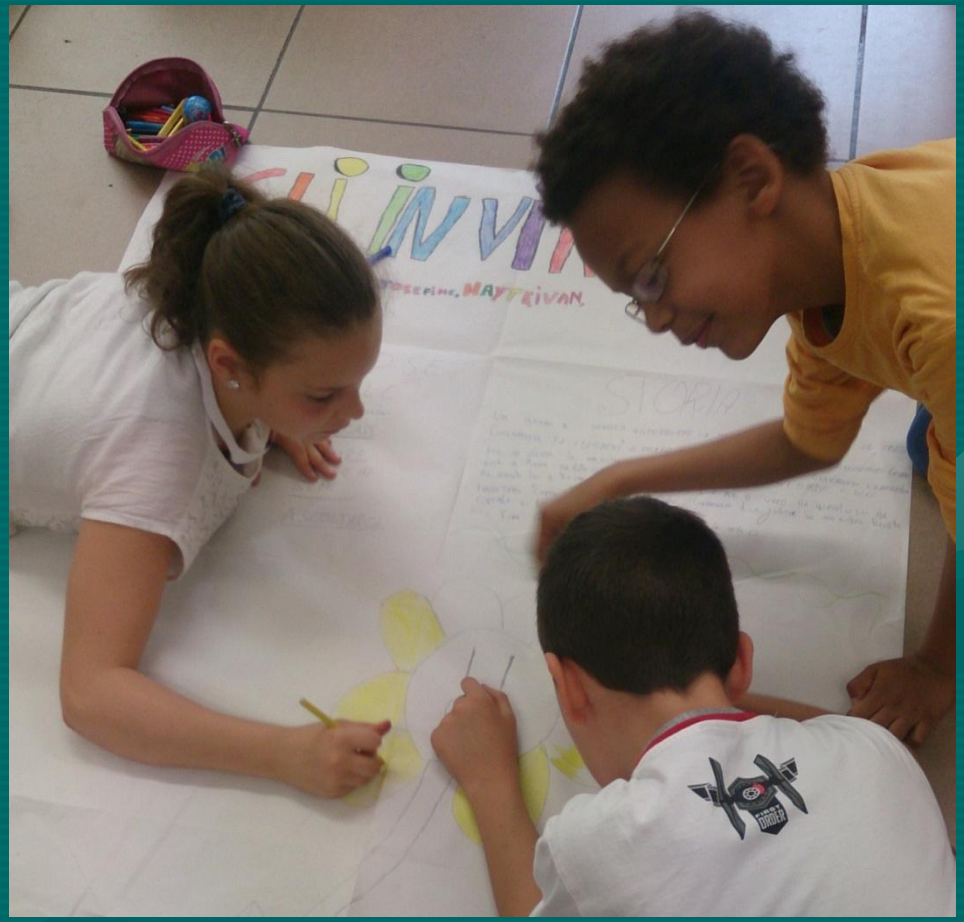
Attività proposta:
Gli alunni scrivono un tema sulla gita a cui hanno partecipato. Uno alla volta vanno alla cattedra dalla maestra per la correzione.

Insegnante:
- L'insegnante legge i temi degli alunni, complimentandosi per i lavori svolti;
- Spiega gli errori grammaticali e di forma;
- Riesce a mantenere un buon silenzio e concentrazione della classe;

- Fa leggere i migliori temi;
- Dà i voti spiegandone il significato;
- Lasciare il tempo a tutti di concludere il tema e intanto scrive alla lavagna la consegna per un lettura per chi ha concluso.

Gli alunni:

- Classe numerosa, la disposizione a file sembra essere meno efficace del ferro di cavallo per favorire la partecipazione degli alunni;
- Gli alunni hanno tempi di esecuzione del compito molto diversi tra loro;
- A ricreazione due bambine rimangono tra loro, gli altri chiacchierano, giocano e fanno merenda.



INCONTRI «REL-AZIONI FELICI»

Attività «vi racconto chi sono»

- Obiettivo: far partire il progetto dagli alunni, favorire un clima positivo, di ascolto e socializzazione.
- Svolgimento: in cerchio, la psicologa e gli alunni si presentano e raccontano qualcosa di sé.
- Cosa è emerso: date le regole di svolgimento dell'attività, i bambini sono stati capaci di ascoltarsi e riconoscersi in quanto detto dagli altri. Sono emersi interessi comuni su sport giochi e attività.

Attività «riconosco le emozioni»

Obiettivo: imparare divertendosi; sperimentarsi in una nuova attività; conoscere cosa sono e quali sono le amozioni primarie; attendere che tutti abbiano capito prima di rispondere; prendere la parola quando è il proprio turno.

Svolgimento: in cerchio, un alunno mima l'emozione che gli viene presentata, senza che gli altri sappiano di quale si tratta. Una volta individuata, gli alunni devono alzare la mano senza dare la soluzione, fino al termine del mimo.

Cosa è emerso: molti alunni avevano voglia di sperimentarsi nel mimare le emozioni.
Alcuni di loro si sono basati sulla visione del cartone animato «inside out» per aiutarsi nel riconoscere le attività.
L'attività proposta è stata per molti divertente.

Attività «relazioni ed emozioni»

Attività svolta in plenaria

Obiettivo: aprire uno spazio di dialogo dove gli alunni possano condividere emozioni e riconoscersi nelle esperienze degli altri.

Svolgimento: individuata una emozione primaria, i ragazzi per alzata di mano raccontano quali sono le esperienze e i momenti in cui la provano in generale e in classe.

Cosa è emerso:

Gioia

- Sport;
- Vincere;
- Sorprese;
- Compleanno;
- Parenti;
- Giocare;
- Amici;
- Vacanza;
- Famiglia;
- Dormire;
- Ridere.

Gioia: a scuola

- ✓ Ricreazione;
- ✓ Motoria;
- ✓ Materie;
- ✓ Finito;
- ✓ Verifiche;
- ✓ Lim;
- ✓ Cantare.

Tristezza

- Offese;
- Muore;
- Mi sgridano;
- Esclusione;
- Prendere in giro;
- Ospedale;
- Quando un compagno è infelice;

Tristezza: a scuola

- ✓ Dolore fisico;
- ✓ Brutto voto;
- ✓ Castigo;
- ✓ No cortile;
- ✓ Maestra ammalata;
- ✓ Cibo a scuola;
- ✓ Perdere qualcosa;
- ✓ Perdere qualcuno.

RABBIA

- Prendere in giro;
- Sgridata ingiustamente;
- Perdere;
- Torto;
- Picchiare.

A scuola..

- Versi;
- Qualcuno che interrompe;
- Torto;
- Lentezza;
- Regole diverse (bagno, punizioni).

Paura

- Giochi;
- Rumori;
- Vicina;
- Guerra;
- Buio.

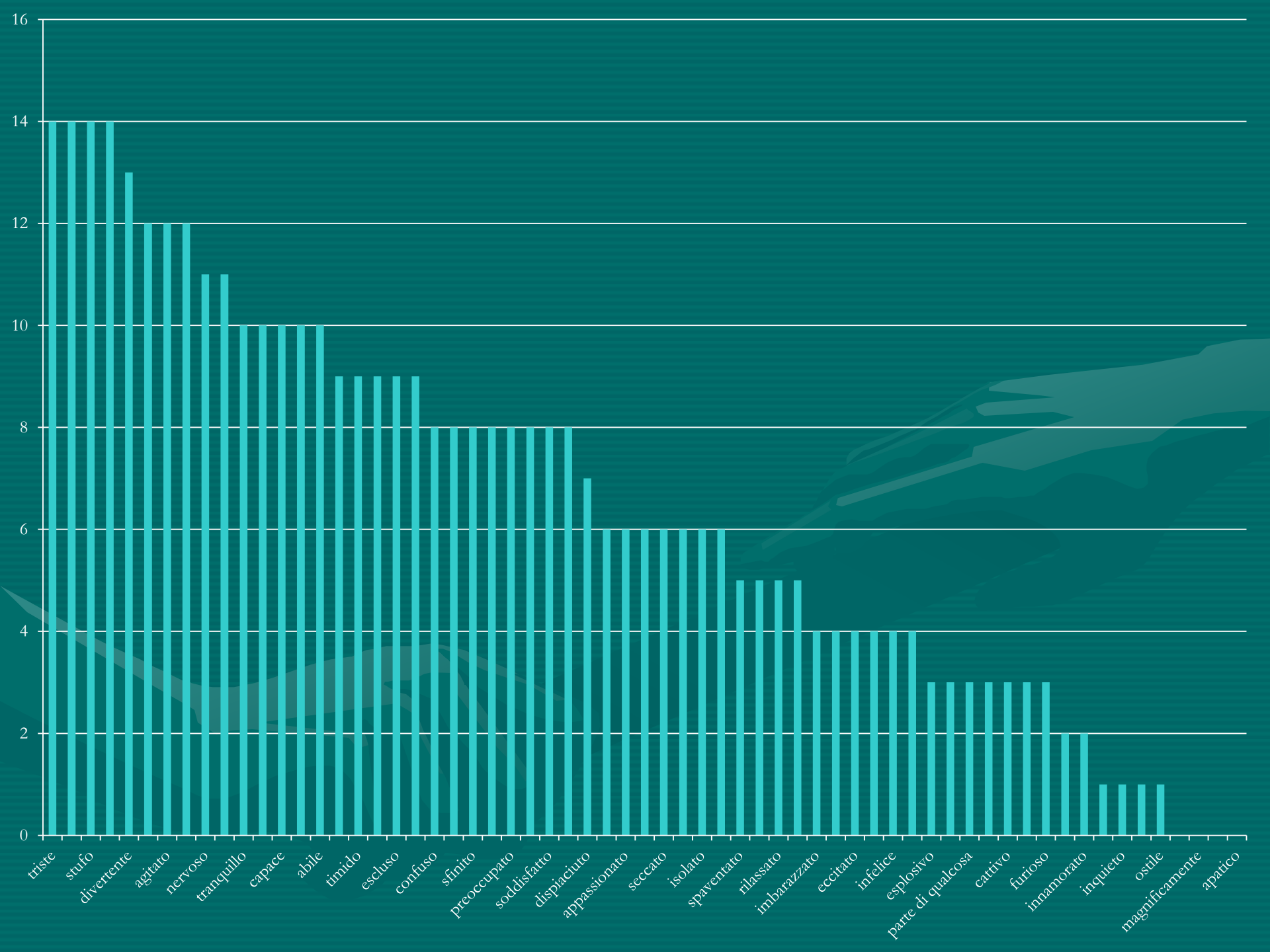
A scuola

- Verifica;
- Sgridate;
- Ex preside;
- Compiti non fatti.

Attività «come mi sento a scuola»

Obiettivo: individuare come si sentono gli alunni a scuola

Svolgimento: in coppia, gli alunni segnano all'interno di una lista di emozioni, quali gli capita di provare a scuola


16
14
12
10
8
6
4
2
0
triste
stufo
divertente
agitato
nervoso
tranquillo
capace
abile
timido
escluso
confuso
sfinito
preoccupato
soddisfatto
dispiaciuto
appassionato
seccato
isolato
spaventato
rilassato
imbarazzato
eccitato
infelice
esplosivo
parte di qualcosa
cattivo
furioso
innamorato
inquieto
ostile
magnificamente
apatico

Risposte più frequenti (10-14): Triste, Allegro, Stufo, Stanco morto, Divertente, Felice, Agitato, Curioso, Nervoso, Arrabbiato, Tranquillo, Carico, Capace, Sicuro, Abile.

Risposte intermedie (5-9): Infastidito, Timido, Esausto, Escluso, Deluso, Confuso, Ansioso, Sfinito, Fiducioso, Preoccupato, Fiero, Soddisfatto, Interessante, Dispiaciuto, Teso, Appassionato, A pezzi, Seccato, Vendicativo, Isolato, Coraggioso, Spaventato, Affascinato, Rilassato, Determinato.

Risposte meno frequenti (0-4): Imbarazzato, Frustrato, Eccitato, Depresso, Infelice, Premuroso, Esplosivo, Al settimo cielo, Parte di qualcosa, Competente, Cattivo, Sciocco, Furioso, Giù di corda, Innamorato, Colpevole, Inquieto, Irrequieto, Ostile, Arrogante, Magnificamente, Perfido, Apatico.

Attività «pensieri e emozioni»

Obiettivo: individuare la relazione tra un pensiero e l'emozione ad essa associata.
Svolgimento: a gruppi, i ragazzi uniscono con una freccia le parole che indicano un'emozione con le nuvolette dei pensieri.
Cosa è emerso: per gli alunni individuare l'associazione tra pensiero ed emozione è stao più semplice nel caso della felicità, un po' più complesso nel distinguere triste-colpevole, triste-arrabbiato. Discutendo tra loro sono arrivati alla soluzione corretta.

Pensieri e emozioni da riordinare

- Felice;
- Arrabbiato;
- Triste:
- Colpevole;
- Ansioso.

- Non è proprio giusto! Sono stufo che faccia sempre come vuole lui. Adesso lo chiamo e gliene dico 4.
- Me lo sento, andrà male! Devo stare molto attento a scrivere bene il tema. Devo fare tutto giusto.
- Mi sono comportato male con lui. Non ne faccio una giusta! Ho fatto perdere la squadra.
- Sono stato proprio bene oggi. Ho degli amici fantastici. Scommetto che mi divertirò.
- Mi va sempre tutto male. Ho qualcosa che non va. Non concluderò nulla di buono.

Pensieri e emozioni da riordinare

- 1) Felice;
- 2)Arrabbiato;
- 3)Triste:
- 4)Colpevole;
- 5)Ansioso.

- 2)Non è proprio giusto! Sono stufo che faccia sempre come vuole lui. Adesso lo chiamo e gliene dico 4.
- 5)Me lo sento, andrà male! Devo stare molto attento a scrivere bene il tema. Devo fare tutto giusto.
- 4)Mi sono comportato male con lui. Non ne faccio una giusta! Ho fatto perdere la squadra.
- 1)Sono stato proprio bene oggi. Ho degli amici fantastici. Scommetto che mi divertirò.
- 3)Mi va sempre tutto male. Ho qualcosa che non va. Non concluderò nulla di buono.

Attività «il termometro delle emozioni»

Obiettivo: riconoscere e capire la diversa intensità delle emozioni spiacevoli; espandere il vocabolario emotivo dell'alunno.

Svolgimento: ogni gruppo ha tre termometri delle emozioni e nove faccine. Devono ritagliare e colorare le faccine per poi incollarle di fianco al termometro, dall'emozione meno intensa alla più intensa.

Cosa è emerso: gli alunni hanno cercato di individuare le emozioni secondarie riguardanti lo stesso termometro prima di passare a dargli una gradazione.

Le emozioni spiacevoli da riordinare:

- Infastidito;
- Spaventato;
- Triste;
- Addolorato;
- Agitato;
- Preoccupato;
- Arrabbiato;
- Dispiaciuto;
- Furioso.

Intensità delle emozioni spiacevoli

- Infastidito – Arrabbiato- Furioso;
- Preoccupato – Agitato – Spaventato;
- Dispiaciuto – Triste – Addolorato.

Attività «cosa provoca le emozioni»

Obiettivo: comprensione del concetto che siamo noi a determinare le nostre emozioni; apprendere che le emozioni si possono modificare.
Svolgimento: serie di frasi da completare in gruppo.
Cosa è emerso: gli alunni si sono stupiti e divertiti ad usare la creatività per vedere che le persone hanno i propri pensieri, idee, convinzioni e atteggiamenti che fanno in modo che un'emozione ci sia oppure no.

Esempi di frasi da completare

- Ho preso il voto più basso nel compito di matematica e sono contento perché…
- Il mio amico ha rotto la mia bicicletta e sono contento perché…
- Oggi ho dimenticato la merenda e sono contento perché…
- Ho vinto il primo premio alle olimpiadi di matematica e sono triste perché…
- Ho trovato un gattino e la mamma mi ha permesso di tenerlo e sono triste perché…
- Un compagno di scuola mi ha detto che sono il più simpatico della classe, sono triste perché…

Attività «avere buone relazioni sociali»

Obiettivo: individuare aspetti positivi e negativi nelle relazioni con i coetanei; apprendere strategie utili per gestire le relazioni problematiche.

Svolgimento: agli alunni è stato chiesto vedere come si sentirebbero, cosa penserebbero e cosa farebbero per gestire le loro emozioni in alcune situazioni sociali con i coetanei.

Cosa è emerso: attività utile per riflettere sul quotidiano; gli alunni hanno riportato situazioni simili successe in classe.

ECO
RISPETTO
www.phytogarda.it

Venite alla gara della squ
stikman contro eros
Brooklyn
CAMPN
TEAM

SPEED

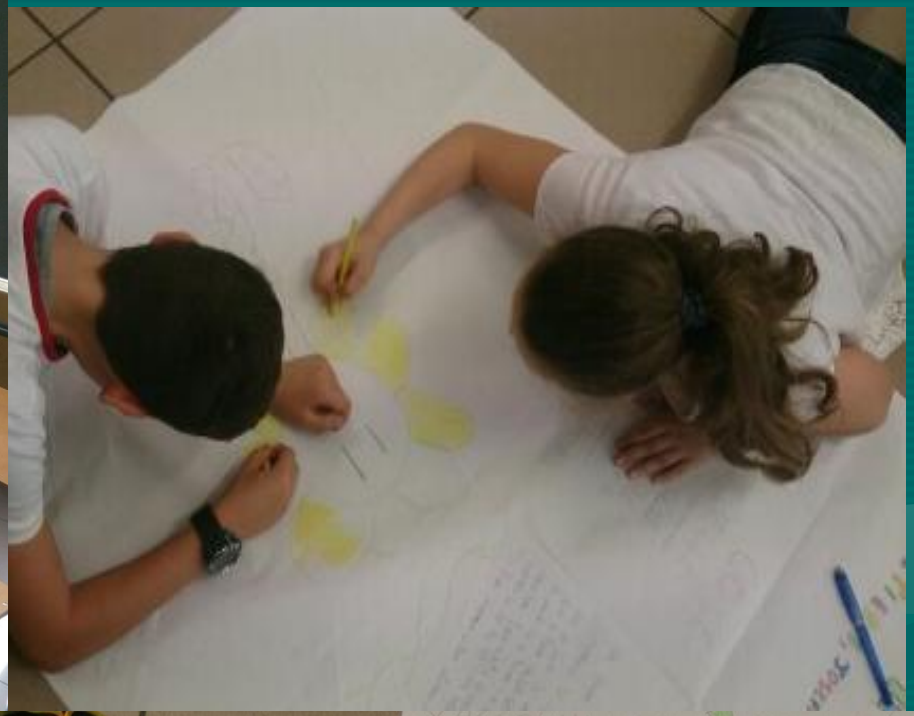
Esempio di situazione presentata:

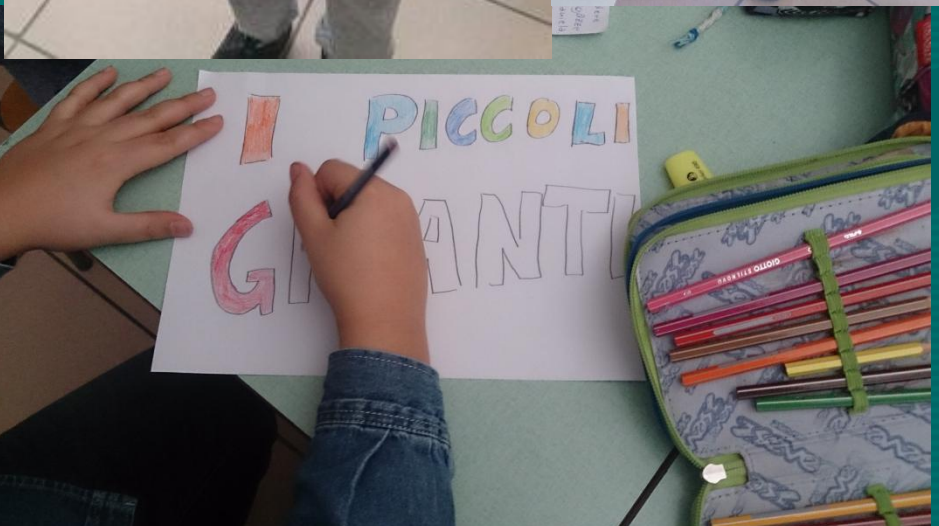
«La squadra di Nicola ha perso la partita di pallavolo e Mattia va in giro a dire che la colpa è solo di Nicola perché non è riuscito a prendere una palla facilissima».

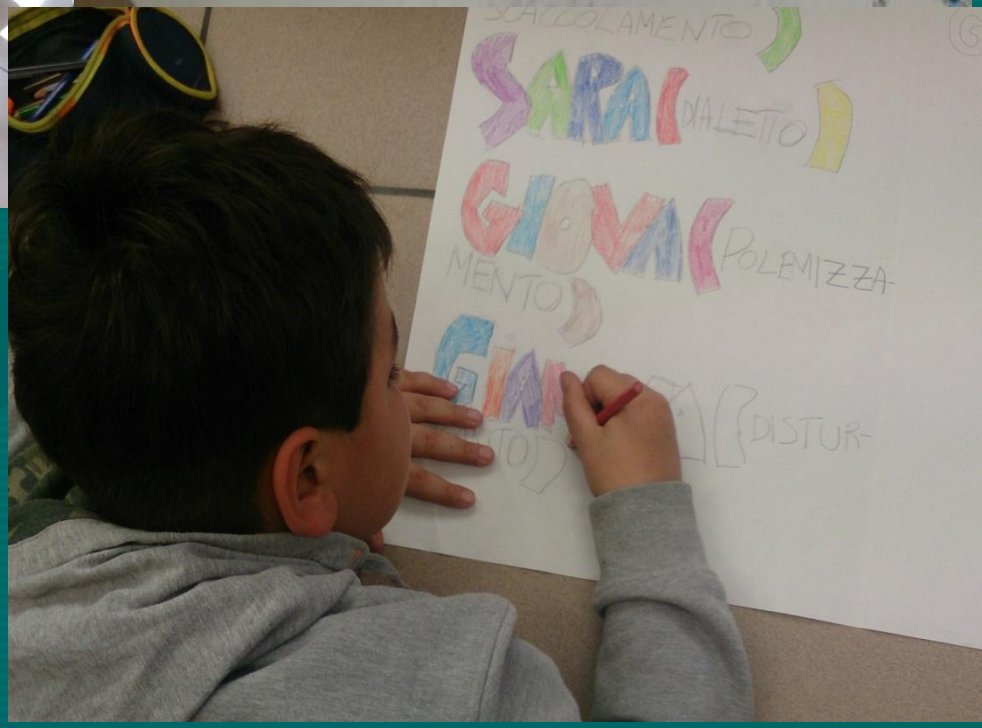
Se fossi Nicola, come ti sentiresti?

Se fossi Nicola, cosa penseresti?

Che cosa faresti per gestire le emozioni?




I PICCOLI


SCACCOLAMENTO
SARAI (DIALETTO)
GIOVANI (POLEMIZZA-
MENTO)
(DISTUR-

Attività «il teatro delle buone relazioni sociali»

Obiettivo: a partire da una delle situazioni precedenti, far sperimentare ulteriormente il concetto di relazione positiva con i compagni
Svolgimento: ogni gruppo ha sviluppato una storia e l'ha elaborata come rappresentazione teatrale.
Che cosa è emerso: divertimento e un po' di difficoltà a far parlare i personaggi, che preferiscono lasciare al narratore il racconto. Creatività nel creare il necessario per le scenette.

Attività «scrivo e rappresento come sto a scuola»

Obiettivo: riflettere su difficoltà e cose positive nel rapporto con i compagni; esprimere ed esplicitare le relazioni della classe.
Svolgimento: creazione di un cartellone e messa in scena di una storia riguardante la classe, creata totalmente dagli alunni.
Cosa è emerso: gli alunni hanno esplicitato i punti di forza e di debolezza dello stare assieme; hanno discusso in gruppo e autonomamente sono stati in grado di completare l'attività.

Hello Kitty

SPEED UP
PenPad

Conclusioni

- Gli alunni hanno partecipato positivamente alle attività proposte;
- Hanno espresso e condiviso idee, pensieri, emozioni ed esperienze;
- Hanno trovato maggior facilità a lavorare nel piccolo gruppo rispetto al lavoro in plenaria;
- La competizione positiva ha motivato gli alunni a dare il massimo.
- Punti d'attenzione: l'eterogeneità della classe è una risorsa; importanza di dare a tutti uno spazio per potersi esprimere; rispetto del conduttore e di chi fa più fatica; differenza tra educazione e istruzione.

L'ESPERIENZA DELLE INSEGNANTI CHE HANNO PARTECIPATO AL PROGETTO «REL-AZIONI FELICI»…

DOMANDE?
GRAZIE DELL'ASCOLTO

Bibliografia

- B. Zani, E. Cicognani. (2000). Psicologia della salute. Il Mulino, Bologna.
- DI PIETRO M., DACOMO M., (2007), Giochi e attività sulle emozioni. Nuovi materiali per l'educazione razionale-emotiva, Erickson, Trento.