EMOZIONI IN MOVIMENTO

Riconoscere, comprendere e gestire le emozioni per crescere nelle relazioni

Percorso sulle competenze emotive, affettive e relazionali,
sulla prevenzione del bullismo e sulla transizione alla scuola superiore

Classi prime e seconde della scuola secondaria di secondo grado

spazio DesTEENazione

1. Presentazione del progetto

L'adolescenza è una fase caratterizzata da importanti trasformazioni personali, corporee, emotive e relazionali. Ragazze e ragazzi si confrontano con la costruzione della propria identità, il bisogno di appartenenza, la ricerca di autonomia, le prime esperienze affettive e una crescente sensibilità allo sguardo e al giudizio degli altri.

In questo processo le competenze emotive assumono un ruolo fondamentale: riconoscere ciò che si prova, attribuire un nome alle emozioni, comprenderne il significato, comunicarle e trovare modalità adeguate per regolarle costituiscono risorse essenziali per il benessere personale e per la qualità delle relazioni.

Il progetto "Emozioni in movimento" propone alle classi terze un percorso centrato su emozioni, affettività e relazioni. Bullismo e cyberbullismo vengono affrontati all'interno di questa cornice come fenomeni relazionali nei quali diventano particolarmente visibili appartenenza, esclusione, vergogna, rabbia, paura del giudizio, pressione dei pari, empatia e responsabilità.

Per gli studenti che negli anni precedenti hanno già incontrato progetti specifici sul bullismo, il percorso rappresenta un livello di approfondimento: dal riconoscimento del fenomeno alla comprensione di ciò che accade emotivamente e relazionalmente dentro il gruppo.

Una specifica attenzione è dedicata alla conclusione della scuola media e al passaggio alla scuola superiore: lasciare un ambiente conosciuto, separarsi eventualmente da alcuni compagni, affrontare una scelta e inserirsi in un nuovo gruppo può attivare entusiasmo, curiosità, paura, tristezza, ansia e insicurezza. Il cambiamento diventa quindi parte integrante del lavoro sulle emozioni e sulle relazioni.

2. Finalità e obiettivi

La finalità generale è promuovere una maggiore consapevolezza emotiva, affettiva e relazionale, offrendo agli studenti strumenti ed esperienze per comprendere meglio se stessi, gli altri e il proprio modo di stare nei gruppi.

- riconoscere, nominare e differenziare le emozioni e i relativi segnali corporei;
- comprendere la relazione tra situazione, emozione, pensiero, impulso e comportamento;
- sperimentare strategie di regolazione delle emozioni intense e aumentare lo spazio di scelta tra impulso e azione;
- sviluppare empatia, capacità di ascolto e riconoscimento del punto di vista dell'altro;
- riflettere su amicizia, attrazione, appartenenza, rifiuto, gelosia, consenso, rispetto e confini;
- comprendere il peso del bisogno di approvazione e della pressione dei pari;
- approfondire le dimensioni emotive e relazionali di bullismo e cyberbullismo, compreso il ruolo di chi osserva;
- rafforzare la capacità di chiedere aiuto e riconoscere adulti e servizi di riferimento;
- accompagnare gli studenti nell'elaborazione delle emozioni connesse al passaggio alla scuola superiore;
- favorire la conoscenza del Spazio DesTEENazione come risorsa territoriale accessibile anche oltre il percorso.

3. Aree tematiche del percorso

3.1 Riconoscere e gestire le emozioni – "Che cosa mi sta succedendo?"

Il primo nucleo è dedicato alla capacità di riconoscere ciò che accade dentro di sé. Rabbia, paura, tristezza, vergogna, ansia, gelosia, senso di colpa, solitudine, gioia ed entusiasmo possono presentarsi con intensità e rapidità e non sempre risultano facili da comprendere o comunicare.

Il lavoro sarà orientato alla sequenza: situazione → emozione → sensazione corporea → pensiero → impulso → comportamento. L'obiettivo è comprendere che provare un'emozione e agire un comportamento non sono la stessa cosa e che tra impulso e azione può essere costruito uno spazio di consapevolezza e scelta.

> *Domande guida: Che cosa sto provando? Dove lo sento nel corpo? Quanto è intenso? Che cosa mi viene voglia di fare? Quale altra possibilità ho?*

3.2 Affettività e relazioni – "Io, l'altro e noi"

Il lavoro sull'affettività e sulle relazioni costituisce uno dei nuclei centrali del progetto. Con l'ingresso nell'adolescenza il rapporto con i pari assume un'importanza crescente: essere riconosciuti, appartenere, costruire amicizie significative, piacere ed essere scelti diventano esperienze strettamente connesse alla costruzione dell'identità.

Parallelamente possono emergere attrazione, innamoramento, desiderio di maggiore intimità, gelosia, paura del rifiuto e bisogno di conferme. Il progetto offre uno spazio nel quale interrogare queste esperienze senza entrare nella dimensione privata dei singoli ragazzi, lavorando invece su emozioni, bisogni, aspettative, confini e responsabilità.

Amicizia, appartenenza e bisogno di essere accettati

Il gruppo può essere una risorsa fondamentale e, nello stesso tempo, una fonte di pressione. Si lavorerà sulla possibilità di appartenere senza doversi necessariamente conformare: riconoscere quando si sta facendo qualcosa solo per paura di essere esclusi, sostenere un'opinione differente, attraversare un conflitto senza vivere automaticamente il disaccordo come perdita della relazione.

> *Quanto posso essere me stesso con gli altri? Quanto cambio per essere accettato? Posso essere in disaccordo con un amico senza perderlo?*

Attrazione e prime relazioni affettive

Attrazione, interesse, innamoramento, desiderio di essere scelti e paura di non piacere possono essere esperienze molto intense. Verranno esplorati reciprocità, rispetto, fiducia, libertà, ascolto, intimità, consenso e confini.

> *Il percorso aiuterà a distinguere: interesse ≠ possesso; gelosia ≠ dimostrazione d'amore; insistenza ≠ interesse; controllo ≠ protezione; essere scelti ≠ avere valore; un rifiuto ≠ non valere.*

Confini, consenso e rispetto

Il consenso sarà affrontato in una prospettiva ampia e adeguata all'età: poter dire no, poter cambiare idea, non voler raccontare qualcosa, non voler essere fotografati o esposti, non voler partecipare a uno scherzo e poter chiedere che contenuti personali non vengano condivisi. Gli stessi confini appartengono all'altro.

Questa area crea un collegamento diretto con il mondo digitale: chat, screenshot, immagini, commenti e informazioni personali possono essere diffusi rapidamente e perdere il contesto nel quale erano stati originariamente condivisi.

Rifiuto, gelosia, frustrazione e conflitto

Non essere scelti, sentirsi esclusi, ricevere un rifiuto o vedere un amico avvicinarsi ad altri può attivare emozioni intense. Il lavoro aiuterà a distinguere il diritto di provare rabbia, tristezza o gelosia dalla responsabilità rispetto a comportamenti di controllo, svalutazione, vendetta o aggressività.

Si approfondirà inoltre la differenza tra conflitto e aggressione, confronto e umiliazione, affermare il proprio punto di vista e imporlo. Uno spazio specifico sarà dedicato alla riparazione: riconoscere di aver ferito, assumersi una responsabilità, chiedere scusa e modificare concretamente il proprio comportamento.

Relazioni online e offline

Le relazioni digitali non sono considerate separate da quelle quotidiane. Si rifletterà su come lo schermo possa ridurre la percezione immediata delle conseguenze delle proprie azioni e sul principio: se un contenuto riguarda un'altra persona, non significa automaticamente che io abbia il diritto di condividerlo.

3.3 Emozioni, gruppo, bullismo e cyberbullismo – "Cosa succede tra noi?"

Il lavoro precedente permette di arrivare al bullismo non come argomento isolato, ma come possibile degenerazione di dinamiche emotive e relazionali. Verranno approfonditi vergogna, rabbia, paura, bisogno di riconoscimento, esclusione, appartenenza, pressione del gruppo ed empatia.

> *Particolare attenzione sarà dedicata alla posizione di chi assiste: perché a volte si ride anche quando qualcosa non fa ridere? Perché può essere difficile prendere posizione? Che cosa temo di perdere? Come posso aiutare senza espormi a mia volta? A quale adulto posso rivolgermi?*

L'obiettivo è favorire il passaggio dalla posizione di semplice spettatore a quella di compagno consapevole e responsabile, senza attribuire ai ragazzi responsabilità che competono agli adulti.

3.4 Cambiare e crescere – "Verso le superiori"

Il passaggio alla scuola superiore sarà affrontato attraverso tre dimensioni: cosa lascio, cosa porto con me, cosa voglio costruire. Verranno esplorate le emozioni legate alla conclusione di un ciclo, alla separazione dal gruppo conosciuto, all'ingresso in una nuova scuola e alla costruzione di nuove relazioni.

Accanto alle paure saranno valorizzate le risorse personali: difficoltà già affrontate, capacità maturate, persone alle quali chiedere aiuto e caratteristiche che ciascuno desidera portare nel nuovo contesto.

4. Metodologia

La metodologia sarà partecipativa, esperienziale e laboratoriale. I momenti di parola saranno integrati con situazioni-stimolo, lavori in piccolo gruppo, role playing, giochi cooperativi, attività narrative, strumenti grafici e produzione di contenuti audio e multimediali.

Non verrà richiesta la condivisione pubblica di esperienze personali che il ragazzo non desideri raccontare. L'obiettivo è costruire uno spazio sufficientemente sicuro nel quale riconoscere, nominare, sperimentare e rielaborare le emozioni.

5. Prima fase: aggancio a scuola

La parte realizzata a scuola avrà una funzione specifica: intercettare il gruppo, suscitare curiosità, far emergere bisogni e domande e permettere ai ragazzi di sperimentare immediatamente il metodo di lavoro. Non sarà una versione ridotta dei laboratori del Spazio, ma una fase breve, dinamica e concentrata. Si prevede la fase di aggancio mediante 3 incontri mensili della durata di 50 minuti - in ogni incontro è prevista la partecipazione di 2 classi separatamente.

Attività 1 – Termometro delle emozioni

Vengono presentate emozioni quali rabbia, paura, tristezza, vergogna, ansia, gioia, gelosia e solitudine. In forma anonima i ragazzi indicano quali ritengono più difficili da riconoscere, gestire e mostrare. Le risposte vengono collocate su un ideale termometro. L'attività introduce il tema e fornisce agli operatori una prima lettura del gruppo.

Attività 2 – Cosa succede dopo?

Si propongono brevi situazioni vicine all'esperienza adolescenziale: un messaggio ignorato nel gruppo, un'esclusione da un'uscita, un'amicizia tradita, una derisione pubblica. Per ogni situazione si lavora su quattro domande: cosa potrei sentire? cosa potrei pensare? cosa mi verrebbe voglia di fare? cosa potrei scegliere di fare? Si introduce così la distinzione emozione → impulso → scelta.

Attività 3 – Dove finisce lo scherzo?

Situazioni diverse vengono collocate su una linea immaginaria tra scherzo e prevaricazione: soprannomi, battute sull'aspetto, foto condivise, esclusione da una chat, screenshot privati, prese in giro che continuano dopo una richiesta di smettere. Il confronto fa emergere intenzione, effetto sull'altro, reciprocità, consenso, ripetizione e squilibrio di potere.

Chiusura – Una domanda da portare al Spazio

Al termine di ogni attività ogni studente può lasciare anonimamente una domanda relativa a emozioni, amicizia, affettività, relazioni, bullismo, gruppo o scuola superiore. Le domande vengono raccolte e diventano uno dei punti di partenza delle attività presso DesTEENazione.

> *La sequenza dell'aggancio è: MI RICONOSCO → MI INTERROGO → GUARDO LE RELAZIONI → GUARDO IL CAMBIAMENTO → LASCIO UNA DOMANDA.*

6. Seconda fase: attività presso il Spazio DesTEENazione

Il materiale raccolto a scuola – emozioni maggiormente indicate, situazioni discusse, paure relative alle superiori e domande anonime – verrà utilizzato per modulare il lavoro presso il Spazio. La parte laboratoriale non sarà quindi completamente predeterminata, ma manterrà una struttura flessibile capace di rispondere alle caratteristiche dei singoli gruppi.

Laboratorio sulle emozioni

Un laboratorio pratico per riconoscere, esprimere e gestire la rabbia, la paura, la tristezza, assaporare con il giusto valore la gioia e la felicità, al fine di prevenire e contrastare fenomeni disfunzionali. Attraverso giochi di ruolo, simulazioni dinamiche e circle time (momenti di condivisione in cerchio) i ragazzi si possono sperimentare nei vari ruoli per sviluppare empatia e condivisione emotiva. Le attività aiuteranno la decodifica delle emozioni proprie ed altrui, fornendo strumenti concreti per gestire gli impulsi emotivi, fermare le varie provocazioni e sviluppare agiti più funzionali. L' obiettivo principale è trasformare gli spettatori in comunità consapevole. Tale attività è programmata per il martedì pomeriggio dalle 16 alle 17.

Riunioni di parola

I gruppi di parola, mediante l'ausilio di giochi da tavolo e giochi di ruolo, permetteranno ai ragazzi di dare voce a pensieri ed esperienze connesse a emozioni, relazioni, identità, appartenenza e cambiamento. Possibili tracce: "Le emozioni che

non diciamo", "Quando uno scherzo non è più uno scherzo", "Entrare in una nuova classe", "Cosa vorrei che gli altri capissero". Tale attività è programmata per il mercoledì pomeriggio dalle 16 alle 17.

All'interno dei laboratori saranno integrati momenti di confronto psicologico e rielaborazione. La progressione sarà: A SCUOLA – riconosco, mi incuriosisco, lascio una domanda; AL Spazio – sperimento, approfondisco, mi confronto, acquisisco strumenti.

Sportello di ascolto psicologico

Lo sportello di ascolto presso lo Spazio DesTEENazione sarà accessibile nei giorni di lunedì, giovedì e venerdì negli orari dalle 11 alle 19 tramite appuntamento o per libero accesso. Costituisce uno spazio individuale, volontario e riservato per difficoltà emotive, relazionali, affettive o scolastiche.

Potranno trovare spazio problematiche relative a gestione delle emozioni, conflitti, esclusione, bullismo e cyberbullismo, gruppo dei pari, affettività, ansie e preoccupazioni legate alla scelta e al passaggio alla scuola superiore. L'accesso potrà essere spontaneo oppure suggerito dagli adulti di riferimento, mantenendo una funzione di ascolto e sostegno e non disciplinare o sanzionatoria.

Lo sportello permetterà inoltre di creare continuità tra ciò che emerge nel gruppo e le esigenze individuali e, quando opportuno, di orientare il ragazzo verso le ulteriori risorse presenti sul territorio.

8. Organizzazione e distribuzione del monte ore

L'intero monte ore disponibile, comprensivo di incontri con le classi, sportello di ascolto e attività laboratoriali, sarà distribuito indicativamente secondo la proporzione richiesta:

30% SCUOLA • 70% Spazio DesTEENazione

La quota del 30% svolta a scuola comprenderà la fase di aggancio con le classi. La quota del 70% presso DesTEENazione sarà destinata prevalentemente alle attività laboratoriali, esperienziali, ai momenti di confronto di gruppo e allo sportello di ascolto.

La distribuzione puntuale delle ore sarà concordata con l'istituzione scolastica in relazione al monte ore complessivo, al numero delle classi terze coinvolte e alla numerosità dei gruppi, mantenendo invariato il rapporto complessivo 30/70.

Contesto	Attività	Funzione
Scuola – 30%	Aggancio con le classi	Emozioni, relazioni, domande, preparazione al percorso
DesTEENazione – 70%	Laboratorio sulle emozioni / Riunioni di parola/ Sportello di ascolto	Esperienza, espressione, confronto e acquisizione di strumenti, ascolto individuale, intercettazione e orientamento

9. Monitoraggio e risultati attesi

Il progetto sarà accompagnato da un monitoraggio iniziale, in itinere e finale attraverso osservazioni degli operatori, confronto con i docenti, registri di partecipazione e valutazioni qualitative.

- capacità percepita di riconoscere e nominare le emozioni;
- consapevolezza del rapporto tra emozioni, impulsi e comportamenti;
- conoscenza di strategie per la regolazione emotiva;
- capacità di riconoscere e rispettare confini propri e altrui;
- capacità di chiedere aiuto e individuare adulti e servizi di riferimento;
- maggiore consapevolezza delle dinamiche di appartenenza, esclusione e pressione del gruppo;
- maggiore comprensione del proprio ruolo nelle situazioni di bullismo e cyberbullismo;
- maggiore consapevolezza e autoefficacia rispetto al passaggio alla scuola superiore;
- partecipazione alle attività presso lo Spazio e utilizzo dello sportello.

10. Conclusione

"Emozioni in movimento" considera l'educazione emotiva non come un'attività separata dalla vita quotidiana degli adolescenti, ma come uno strumento attraverso il quale comprendere ciò che accade nelle relazioni, nei gruppi e nei momenti di cambiamento.

Per le classi terze il progetto rappresenta un'evoluzione rispetto agli interventi di prevenzione del bullismo già realizzati: dal riconoscere il fenomeno al comprendere ciò che accade dentro di sé e nelle relazioni. Riconoscere un'emozione, tollerare una frustrazione, comunicare un bisogno, rispettare un confine, affrontare un conflitto, comprendere il punto di

vista dell'altro, non seguire automaticamente il gruppo e saper chiedere aiuto sono competenze che contribuiscono alla prevenzione del bullismo ma accompagnano il ragazzo ben oltre tale fenomeno.

La collaborazione tra scuola e Spazio DesTEENazione costruisce un ponte tra contesto scolastico e territorio: la scuola intercetta, introduce e mantiene uno spazio di ascolto; lo Spazio permette di sperimentare, approfondire e acquisire strumenti attraverso attività laboratoriali.

RICONOSCERE → COMPRENDERE → REGOLARE → RELAZIONARSI → SCEGLIERE → CAMBIARE