

# PROGETTO “AROMA”

## EDUCAZIONE EMOTIVA E BENESSERE SOCIO-RELAZIONALE

### per la Quarta Primaria della “European School of Trieste”

**Autori del Progetto:** Dott. Alessandro LaNeve (Psicologo Scolastico, Specializzando in Psicoterapia, European School of Trieste) e Dott.ssa Giulia Peruch (Medico, Sessuologa, Specializzanda in Psicoterapia)

#### **Introduzione Teorica**

Negli ultimi decenni, l'educazione emotiva e il benessere socio-relazionale sono diventati aspetti cruciali nello sviluppo globale dei bambini. Le ricerche di Goleman (1995) sull'intelligenza emotiva hanno dimostrato che la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni, nonché di riconoscere e influenzare le emozioni altrui, è essenziale per il benessere individuale e per il successo sociale e accademico.

Studi come quelli di Denham et al. (2003) hanno evidenziato che una buona competenza emotiva nei bambini in età prescolare predice migliori competenze sociali e accademiche negli anni successivi. Inoltre, Mayer e Salovey (1997) hanno identificato quattro abilità principali dell'intelligenza emotiva: percezione delle emozioni, uso delle emozioni per facilitare il pensiero, comprensione delle emozioni e gestione delle emozioni, tutte fondamentali per promuovere il benessere psicologico e relazionale.

Il progetto “Aroma” si inserisce in questo contesto, con l'obiettivo di fornire ai bambini della quarta primaria strumenti per sviluppare la loro intelligenza emotiva, migliorare le relazioni sociali e comprendere il legame tra emozioni, salute fisica, benessere socio-relazionale e sensazioni corporee.

#### **Significato del Nome “Aroma”**

Il progetto è stato denominato “Aroma” per richiamare le sensazioni corporee, in particolare l'olfatto, che è strettamente collegato alle emozioni e ai ricordi. Il nome gioca anche sulla parola “Amore”, suggerendo l'idea che le relazioni e le emozioni hanno un "profumo" unico, che può essere percepito diversamente da ognuno.

Inoltre, il nome “Aroma” richiama il modo di dire “chi va a Roma perde la poltrona”, che può essere utilizzato metaforicamente per invitare i bambini a esplorare nuove emozioni e relazioni, accettando il cambiamento e l'evoluzione personale senza paura di perdere qualcosa di familiare. Questo gioco di parole serve a stimolare la curiosità dei bambini e a creare un collegamento tra emozioni, sensazioni fisiche e crescita personale.

#### **Obiettivi generali:**

- **Implementare la capacità di entrare in empatia con l'altro:** Favorire lo sviluppo dell'empatia per migliorare la qualità delle interazioni sociali.

- **Aumentare la pro-socialità:** Promuovere comportamenti prosociali, come l'aiuto reciproco e la collaborazione, per creare un ambiente scolastico positivo e inclusivo.
- **Aumentare il benessere psicologico e scolastico:** Migliorare il benessere generale degli studenti attraverso una maggiore consapevolezza emotiva e sociale.
- **Educazione alla salute fisica, psicosomatica e al benessere socio-relazionale:** Integrare la comprensione di come le emozioni possano manifestarsi attraverso il corpo e influenzare il benessere relazionale, aiutando i bambini e i genitori a riconoscere i segnali psicosomatici e relazionali.

#### **Obiettivi Specifici:**

- **Riconoscere e verbalizzare le emozioni:** Fornire ai bambini strumenti per identificare e esprimere le proprie emozioni in modo chiaro e appropriato.
- **Comprendere la funzione delle emozioni:** Insegnare ai bambini che le emozioni, anche se intense, sono utili e funzionali, e che hanno un senso di esistere.
- **Promuovere una motivazione intrinseca al rispetto delle regole:** Utilizzare l'empatia per incentivare una motivazione intrinseca al rispetto delle regole, collegando il comportamento sociale con la consapevolezza emotiva.
- **Riconoscere le manifestazioni fisiche delle emozioni:** Aiutare i bambini a comprendere come le emozioni possano emergere attraverso sintomi fisici, come il mal di pancia o il rush cutaneo, e come gestirli.
- **Migliorare il benessere socio-relazionale:** Favorire un clima di classe positivo e inclusivo attraverso il riconoscimento delle dinamiche relazionali e delle loro connessioni con le emozioni.

#### **Destinatari Primari:**

- Studenti della quarta primaria dell'European School of Trieste.

#### **Destinatari Secondari:**

- Genitori, insegnanti ed educatori, che beneficeranno dell'incremento dell'empatia, della cognizione sociale e della comprensione delle dinamiche psicosomatiche e relazionali nei bambini.

#### **Prevenzione Primaria:**

- Il progetto si configura come un intervento di prevenzione primaria, volto a promuovere competenze emotive, relazionali e sanitarie nei bambini prima che emergano disturbi o difficoltà specifiche.

#### **Integrazione con il Curriculum Scolastico**

##### **Materie Integrate:**

- **Italiano:** Il progetto si integra con l'insegnamento dell'italiano, in particolare nella produzione di testi descrittivi e narrativi, che possono essere utilizzati per esprimere e riflettere sulle emozioni.

- **Inglese:** Considerando il contesto internazionale della scuola e il bilinguismo degli studenti, il progetto si integra anche con l'insegnamento dell'inglese, rafforzando la capacità dei bambini di esprimere le emozioni in entrambe le lingue. Tuttavia, gli interventi saranno svolti principalmente in italiano.
- **Educazione Civica:** Viene rafforzata la motivazione intrinseca al rispetto delle regole, basata sull'empatia e sul riconoscimento dell'impatto delle proprie azioni sugli altri.
- **Scienze e Biologia:** Il progetto si integra con il programma di scienze e biologia, approfondendo il legame tra le emozioni e il corpo umano, nonché l'impatto delle emozioni sul benessere fisico e socio-relazionale.
- **Educazione alla Salute:** La componente sanitaria del progetto si integra con l'educazione alla salute, fornendo ai bambini strumenti per comprendere il legame tra emozioni, salute fisica e benessere socio-relazionale.

#### **Piano dell'Offerta Formativa (PTOF):**

- Il progetto è parte integrante del PTOF, in cui si evidenzia la continuità tra il progetto "Aroma" e l'offerta didattica generale.

#### **Risorse e Materiali Necessari**

- **Lavagna interattiva** per la presentazione di contenuti multimediali.
- **Personal computer** per la gestione delle attività e delle risorse didattiche.
- **Abbonamento Office** per la preparazione e condivisione di documenti.
- **Materiale cartaceo** (schede operative, questionari) per attività pratiche e valutative.
- **Altoparlanti** per la visione di film e l'ascolto di contenuti audio.
- **Testi sul benessere sociorelazionale e sulla comunicazione assertiva e nonviolenta.**
- **Film "Inside Out"** e altri film incentrati sulle emozioni per stimolare discussioni e riflessioni

#### **Metodologia:**

- **Apprendimento Cooperativo:** I bambini lavoreranno in gruppi per risolvere problemi e completare attività, favorendo la collaborazione e l'apprendimento reciproco.
- **Giochi di Ruolo:** Verranno simulate situazioni reali per praticare la gestione delle emozioni e delle interazioni sociali.
- **Simulazioni di Situazioni Verosimili:** I bambini affronteranno scenari quotidiani attraverso simulazioni pratiche.
- **Role Playing:** I bambini interpreteranno ruoli diversi per esplorare prospettive diverse e sviluppare empatia.
- **Circle Time:** Discussioni di gruppo strutturate per condividere esperienze e riflessioni sulle emozioni.
- **Brainstorming:** Attività creative per generare idee e soluzioni collettive legate alle dinamiche emotive e sociali.

- **Educazione alla Salute Psicosomatica e Socio-Relazionale:** Attività guidate dalla Dott.ssa Peruch per far comprendere ai bambini come le emozioni possano manifestarsi fisicamente e come queste influenzino il benessere relazionale.

#### Tempistiche del Progetto

- Il progetto “Aroma” si svolgerà nella **prima parte dell'anno scolastico**, coprendo il periodo da ottobre a gennaio.

#### Numero e Tipologia di Incontri:

- **1 Incontro di Presentazione ai Genitori e Insegnanti:**
  - **Durata:** 1 ora
  - **Tempistica:** Previsto per ottobre, prima dell'inizio degli incontri con gli studenti.
  - **Contenuti:** Durante questo incontro, verrà presentato il progetto in generale, includendo gli obiettivi e la teoria di riferimento. La Dott.ssa Peruch presenterà anche strategie per aiutare i genitori a distinguere tra sintomi fisici di origine psicosomatica e condizioni mediche, offrendo consigli su quando e come rivolgersi a uno specialista.
- **4 Incontri con i Bambini:**
  - **Durata:** 1.5 ore ciascuno
  - **Tempistica:** Gli incontri si terranno tra ottobre e gennaio, probabilmente il mercoledì pomeriggio o il mercoledì mattina.
  - **Contenuti:** Integrazione di attività emotive, sanitarie e socio-relazionali, con particolare attenzione alla comprensione delle manifestazioni psicosomatiche e delle dinamiche relazionali.
- **1 Incontro di Restituzione degli Esiti e del Percorso Svolto:**
  - **Durata:** 1 ora
  - **Tempistica:** Alla fine di gennaio, dopo la conclusione degli incontri con gli studenti.
  - **Contenuti:** Discussione dei risultati qualitativi e quantitativi, con particolare enfasi sull'impatto delle attività educative sulla salute psicosomatica e sul benessere socio-relazionale.

#### Distribuzione Temporale degli Incontri:

- Gli incontri saranno distribuiti nel corso di quattro mesi, con cadenza regolare da ottobre a gennaio.

#### Coinvolgimento degli Insegnanti:

- **Comunicazione Continua:** Sebbene non siano previsti orari di ricevimento specifici, gli insegnanti potranno mettersi in contatto con i professionisti telefonicamente o al termine degli incontri, durante le pause (es. ricreazione).
- **Valutazione Mediata:** Alla fine del percorso, gli insegnanti forniranno una valutazione qualitativa basata sulle osservazioni raccolte durante il progetto.

#### Attività Preparative:

- **Preparazione e Confronto:** Il Dott. La Neve e la Dott.ssa Peruch si confronteranno man mano, adattando le scalette, le schede operative e i materiali preventivati in base alla conoscenza della classe e alle esigenze che emergono durante il percorso.

### Valutazione e Restituzione:

- **Valutazione Finale:** Una valutazione mediata dagli insegnanti sarà effettuata alla fine del percorso, con un focus sui progressi degli studenti in termini di consapevolezza emotiva, salute fisica e benessere socio-relazionale.
- **Restituzione degli Esiti:** Dopo la conclusione degli incontri con i bambini, si terrà un incontro di restituzione gli insegnanti per presentare i risultati qualitativi e quantitativi del progetto.

### Fasi di Monitoraggio Intermedie:

- **Valutazione Intermedia Qualitativa:** Durante il progetto, vi sarà un monitoraggio qualitativo tramite confronti tra il personale sanitario (La Neve e Peruch) e il personale pedagogico e docente, per garantire che il progetto stia procedendo in modo efficace e che eventuali aggiustamenti possano essere effettuati in tempo reale.

### Coinvolgimento delle Famiglie

- **Incontro di Presentazione:** Prima dell'inizio del progetto, verrà organizzato un incontro con i genitori per presentare gli obiettivi e le attività previste.
- **Comunicazione Continua:** Sebbene non siano previsti orari di ricevimento specifici, i genitori potranno mettersi in contatto con i professionisti durante tutto il progetto per eventuali domande o feedback.

### Adattamenti per Bisogni Educativi Speciali (BES)

- **Adattamenti Specifici:** Le attività saranno progettate considerando la presenza di bambini con ADHD, sindrome di Asperger e altre difficoltà socio-relazionali.
- **Indagine delle Diversità Familiari:** Verrà effettuata una valutazione per identificare famiglie con situazioni particolari (monogenitoriali, omosessuali, lutti recenti) e per adattare le attività di conseguenza.
- **Inclusività:** Le attività saranno strutturate per essere inclusive e accessibili a tutti i bambini, indipendentemente dalle loro esigenze educative.

### Strumenti di Valutazione:

- **Questionari ad hoc:** Saranno creati questionari specifici per valutare il riconoscimento e la gestione delle emozioni, nonché l'empatia e la prosocialità sviluppate durante il progetto.
- **Interviste agli Insegnanti:** Gli insegnanti verranno intervistati per raccogliere feedback sulle osservazioni fatte in classe e sull'efficacia del progetto.
- **Feedback dai Bambini:** Ai bambini verrà chiesto di esprimere come si sono sentiti durante il progetto e di valutare le attività svolte.
- **Verifica dei Contenuti:** Saranno poste domande sui contenuti appresi per verificare la comprensione e la ritenzione delle informazioni.

### Modalità di Valutazione:

- La valutazione sarà principalmente **finale**, ma si raccoglieranno anche feedback continuativi dagli insegnanti durante i momenti di pausa dei ragazzi.

Il progetto è creato dal Dott. La Neve e dalla Dott.ssa Peruch.