

## ***Emozioni in Rete: Crescere con Empatia e Rispetto***

### **Contesto e Motivazione**

Il bullismo e il cyberbullismo rappresentano problematiche sempre più presenti nel contesto scolastico e online. Diversi studi evidenziano come la mancanza di una corretta alfabetizzazione emotiva possa contribuire a comportamenti di aggressività e alla difficoltà di gestione dei conflitti. In risposta a queste criticità, la European School of Trieste – in un contesto prevalentemente anglofono – si impegna a promuovere un ambiente sicuro, inclusivo e consapevole attraverso un percorso educativo che unisce la pratica della Comunicazione Nonviolenta (CNV), la comunicazione assertiva e strumenti esperienziali derivati dalla Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT).

La collaborazione tra il sottoscritto, Alessandro La Neve (psicologo scolastico), e Federica Marassi (psicologa-psicoterapeuta con esperienza di polizia del Centro Antiviolenza - [urly.it/314nv0](http://urly.it/314nv0)) garantisce un intervento multidisciplinare che affronta, oltre all'aspetto emotivo e relazionale, anche le implicazioni pratiche e legali del cyberbullismo.

### **Obiettivi del Progetto**

- **Alfabetizzazione Emotiva:** Favorire la capacità degli studenti di riconoscere, esprimere e regolare le proprie emozioni.
- **Comunicazione Efficace:** Promuovere l'uso della Comunicazione Nonviolenta e della comunicazione assertiva per migliorare l'interazione e risolvere i conflitti.
- **Prevenzione del Bullismo e del Cyberbullismo:** Sensibilizzare gli studenti sui rischi e sulle conseguenze emotive e legali, promuovendo empatia e rispetto reciproco.
- **Consapevolezza Digitale:** Educare all'uso sicuro e responsabile delle tecnologie digitali, fornendo strategie per una navigazione protetta e consapevole.

### **Destinatari**

- **Studenti:** Alunni delle classi terze primarie della European School of Trieste.
- **Genitori:** Coinvolti attraverso un incontro preliminare, che ha l'obiettivo di supportare e rafforzare il percorso emotivo dei propri figli.

### **Struttura del Progetto**

#### **Incontro Preliminare con i Genitori**

##### **Obiettivi:**

- Presentare il progetto e definire gli obiettivi educativi.
- Illustrare le metodologie (REBT, CNV, comunicazione assertiva) e il ruolo dei genitori nel supportare il percorso.

- Condividere strumenti pratici per monitorare e favorire il benessere emotivo e digitale dei figli.

#### **Attività:**

- Discussione interattiva sulle sfide attuali in ambito emotivo e digitale.
- Sessione di domande e risposte per chiarire dubbi e raccogliere eventuali suggerimenti.

### **Incontro 1: Esploriamo le Emozioni**

#### **Obiettivi:**

- Introdurre il concetto di alfabetizzazione emotiva.
- Aiutare gli studenti a riconoscere e nominare le proprie emozioni.
- Favorire la consapevolezza dell'impatto delle emozioni sul comportamento e sulle relazioni.

#### **Attività:**

- **Gioco da Tavolo "I Colori delle Emozioni":** Ispirato all'omonimo libro di Anna Llenas, il gioco permette ai bambini di associare colori ed espressioni alle diverse emozioni, stimolando la loro capacità di identificazione.
- **ABC (Diario) delle Emozioni:** Ogni studente tiene un piccolo diario in cui annota (o disegna) le emozioni provate durante la settimana, favorendo il processo di auto-riflessione. **NON SONO OBBLIGATI A CONDIVIDERLO**
- **Discussione di Gruppo:** Condivisione di esperienze personali in un ambiente sicuro, per promuovere empatia e comprensione reciproca.

### **COSA ANDREMO A FARE REALMENTE**

- presentazione di Marassi e La Neve
- presentazione dei bambini a giro
- Gioco I COLORI DELLE EMOZIONI
- Indicazioni su situazioni tipo che coinvolgono prevalentemente l'altro e i pari.

### **Incontro 2: Le Parole che Costruiscono**

#### **Obiettivi:**

- Introdurre i principi della Comunicazione Nonviolenta (CNV) e della comunicazione assertiva.

- Insegnare agli studenti come esprimere i propri bisogni e sentimenti in modo chiaro e rispettoso.
- Sviluppare abilità di ascolto attivo e feedback costruttivo.

#### Attività:

- **Gioco di Ruolo "Situazioni Quotidiane"**: I bambini vengono divisi in gruppi e rappresentano scenari comuni (ad esempio un conflitto nel parco giochi) per esercitarsi nell'espressione assertiva e nell'ascolto degli altri.
- **Gioco da Tavolo "Feelinks"**: Questo gioco guida i bambini nell'esplorazione delle emozioni e li stimola a discutere le proprie reazioni in diverse situazioni, favorendo la comprensione empatica.
- **Attività "Messaggi-IO"**: Gli studenti imparano a formulare messaggi personali che esprimano i loro sentimenti senza accusare o giudicare, rinforzando la comunicazione positiva (ripreso dai testi sulla CNV).

### Incontro 3: Amicizia e Rispetto: Costruiamo un Clima Positivo

#### Obiettivi:

- Esaminare le dinamiche del bullismo, identificando i ruoli di bullo, vittima e spettatore.
- Promuovere il rispetto reciproco e l'empatia tra i compagni.
- Fornire strumenti pratici per la gestione dei conflitti e il rafforzamento dei legami positivi.

#### Attività:

- **Gioco di Ruolo "Stop al Bullismo"**: Simulazioni che permettono agli studenti di interpretare diversi ruoli e discutere strategie efficaci per contrastare comportamenti aggressivi.
- **Gioco Cooperativo "Giochi senza Frontiere"**: Attività ludiche volte a favorire la collaborazione, la fiducia reciproca e la creazione di un ambiente inclusivo.
- **Racconti e Storie**: Lettura di brevi narrazioni che illustrano situazioni di bullismo, seguite da discussioni guidate per riflettere sulle emozioni e sulle possibili soluzioni.

### Incontro 4: Internet e Relazioni Digitali: Navigare in Sicurezza

#### Obiettivi:

- Educare gli studenti sull'uso sicuro e responsabile di Internet.
- Sensibilizzare sui rischi del cyberbullismo e sulle sue implicazioni legali.

- Fornire strategie pratiche per proteggere la propria identità online e per reagire in caso di comportamenti scorretti.

#### **Attività:**

- **Discussione Guidata "Il Mondo Digitale":** Confronto sulle esperienze online degli studenti, evidenziando i benefici e i rischi connessi alla navigazione.
- **Gioco da Tavolo "Be Empathy":** Un gioco che aiuta i bambini a riconoscere e gestire le emozioni in contesti digitali, rafforzando l'empatia e il rispetto nelle interazioni online.
- **Attività Interattiva "Il Gioco del Vero/Falso":** Proposte di affermazioni relative a comportamenti online e cyberbullismo, con discussione collettiva per correggere malintesi e fornire indicazioni su come comportarsi.
- **Role-Playing "Scenari Digitali":** Simulazioni di situazioni online (ricezione di messaggi offensivi, esclusione da gruppi digitali, condivisione di informazioni personali) per sperimentare in sicurezza le strategie di protezione e reazione.

#### **Metodologie Utilizzate**

- **Terapia Razionale Emotiva Comportamentale (REBT):** Per favorire il riconoscimento e la regolazione delle emozioni.
- **Comunicazione Nonviolenta (CNV) e Comunicazione Assertiva:** Per migliorare l'espressione dei bisogni e la gestione dei conflitti.
- **Attività Ludico-Esperienziali:** Giochi da tavolo e giochi di ruolo per rendere il percorso formativo interattivo e pratico.
- **Materiali Audiovisivi:** Per sensibilizzare sui rischi del cyberbullismo e fornire esempi concreti.

#### **Bibliografia di Riferimento**

- Di Pietro, M. (2017). *L'ABC delle Emozioni*. Edizioni Erickson.
- Rosenberg, M. B. (2015). *Le parole sono finestre (oppure muri)*. Esserci Edizioni.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell.
- Menesini, E., Nocentini, A., & Palladino, B. E. (2017). *Prevenire e contrastare il bullismo e il cyberbullismo*. Il Mulino.