

A SCUOLA SERENAMENTE

CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

TODI - 2018

DOTT.SSA FEDERICA CITAREI



SCUOLA PRIMARIA



INTERVENTO SULLA RABBIA

IL COPING POWER PROGRAM

INTERVENTO SULLA RABBIA

Il programma prevede **24 sessioni**
a cadenza **settimanale** condotto
dall'insegnante in autonomia.
Ha la durata di un anno scolastico.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Occorre coinvolgere **tutti** i docenti di una classe,
prevedendo riunioni periodiche per progettare
e pianificare le attività di ciascun modulo
e distribuire il lavoro in modo da poter coinvolgere
le varie discipline.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Le tecniche utilizzate sono
il brainstorming,
il role play,
le discussioni,
i giochi e
le esercitazioni.

Vengono proposte alla classe attraverso due modalità:

- Coinvolgendo **tutta** la classe
- Lavorando in **piccoli gruppi** di apprendimento cooperativo

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 1 TRAGUARDI A BREVE E A LUNGO TERMINE

Introduzione delle tematiche del programma e degli strumenti.

Primo ciclo: approfondimento del concetto di Percorso, Traguardo e Allenamento, Mappa.

Secondo ciclo: approfondimento del concetto di Traguardo con elaborato «storia di una partenza, di un allenamento e di un traguardo».

Lettura prima parte del capitolo 1.

Comprensione del testo e Lavoro sul Testo.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 1 TRAGUARDI A BREVE E A LUNGO TERMINE

Lavoro sulle emozioni e sulle aspettative:

- identificare le varie emozioni dei personaggi e contestualizzarle,
- individuare i comportamenti, le reazioni fisiologiche e i pensieri che ha Barracudino quando prova un'emozione,
- riflettere sulla relazione tra le emozioni di rabbia, tristezza e vergogna.

Spostare il focus della discussione sulle esperienze personali degli alunni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 1 TRAGUARDI A BREVE E A LUNGO TERMINE

Produzione di un piano di allenamento per Barracudino.

Lettura Seconda Parte del Capitolo 1.

Lavoro sul concetto di traguardo:

- riflessione sul concetto di traguardo a BT e LT,
- riflessione sul concetto di impegno e allenamento,
- riflessione sulla condivisione di stati emotivi negativi altrui.

Spostare il focus della discussione sulle esperienze personali degli alunni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 1 TRAGUARDI A BREVE E A LUNGO TERMINE

Autodescrizione con aspetti negativi e positivi in ambito scolastico.

Individuare il primo traguardo individuale (BT).

Traguardo LT «imparare a stare bene insieme».

Preparazione del cartellone.

Scegliere il premio di classe per il modulo 1.

Costruzione della mappa concettuale con le parole chiave.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 2 CONSAPEVOLEZZA DELLE EMOZIONI E DEI LIVELLI DI INTENSITÀ

Scelta del secondo traguardo individuale.

Scelta del premio di classe.

Lettura del Capitolo 2.

Comprensione del testo e Lavoro sul Testo.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 2 CONSAPEVOLEZZA DELLE EMOZIONI E DEI LIVELLI DI INTENSITÀ

Lavoro sulle emozioni:

- individuare le varie emozioni e contestualizzarle,
- osservare come persone diverse provano emozioni diverse,
- riconoscere le componenti delle emozioni,
- osservare il ruolo delle aspettative,
- riflessione sulla condivisione di stati emotivi negativi altrui.

Spostare il focus della discussione sulle esperienze personali degli alunni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 2 CONSAPEVOLEZZA DELLE EMOZIONI E DEI LIVELLI DI INTENSITÀ

Cartellone delle emozioni con le tre componenti.

Primo ciclo: Scheda operativa «Alla ricerca delle emozioni».

Secondo ciclo: episodio di Barracudino e rappresentarlo.

Costruzione del termometro delle emozioni per la classe.

Costruzione della mappa concettuale con le parole chiave.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 3 GESTIRE LE EMOZIONI CON L'AUTOCONTROLLO

Scelta del terzo traguardo individuale.

Scelta del premio di classe.

Lettura Introduzione e Prima Parte del Capitolo 3.

Comprensione del testo e Lavoro sul Testo.

Lavoro sulle emozioni:

-individuare le emozioni, le componenti, il livello di intensità e contestualizzarle.

Spostare il focus della discussione sulle esperienze personali degli alunni usando il termometro delle emozioni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 3 GESTIRE LE EMOZIONI CON L'AUTOCONTROLLO

Primo ciclo: 3 sequenze di immagini della Seconda Parte del Capitolo 3.

Immaginare e scrivere il modo in cui pensano reagirà il personaggio, se riuscirà ad autocontrollarsi e con quali strategie.

Secondo ciclo: 3 sequenze di immagini della Seconda Parte del Capitolo 3.

Scrivere il fumetto riportando le tre componenti delle emozioni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 3 GESTIRE LE EMOZIONI CON L'AUTOCONTROLLO

Lettura Seconda Parte del Capitolo 3.

Lavoro sulle emozioni:

- individuare le emozioni, le componenti, i livelli di intensità e contestualizzarle,
- individuare le autoistruzioni e il dialogo interno per la gestione dell'emozione,
- riflessione sul concetto di allenamento e impegno per imparare l'autocontrollo.

Spostare il focus della discussione sulle esperienze personali degli alunni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 3 GESTIRE LE EMOZIONI CON L'AUTOCONTROLLO

Primo ciclo: Termometrone, racconto di un episodio e suggerimenti di comportamenti alternativi.

Secondo ciclo: Termometrone, scritto e fumetto di un episodio, poi in pratica con suggerimenti di comportamenti alternativi.

Lettura Terza Parte del Capitolo 3.

Discussione sulla respirazione profonda.

Spostare il focus della discussione sulle esperienze personali degli alunni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 3 GESTIRE LE EMOZIONI CON L'AUTOCONTROLLO

Esperienza pratica di rilassamento.

Riflessione sul conflitto e le possibili strategie.

Costruzione della mappa concettuale con le parole chiave.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 4 CAMBIARE PUNTO DI VISTA

Scelta del quarto traguardo individuale.

Scelta del premio di classe.

Lettura del Capitolo 4.

Comprensione del testo e Lavoro sul Testo.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 4 CAMBIARE PUNTO DI VISTA

Lavoro sulle emozioni:

- individuare le emozioni, le componenti, i livelli di intensità e contestualizzarle,
- riflessione su come la percezione e le aspettative di una situazione determinano l'emozione,
- riflessione su come ci possano essere diverse motivazioni dietro ad un comportamento.

Spostare il focus della discussione sulle esperienze personali degli alunni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 4 CAMBIARE PUNTO DI VISTA

Riflessione sui diversi punti di vista.

Primo ciclo: immagine pag. 52. Individuare più interpretazioni della situazione e le emozioni. Riflessione sui vissuti personali.

Secondo ciclo: immagine pag. 52. individuare e scrivere più trame dell'episodio con descrizione degli aspetti emotivi.

Riflessione sui vissuti personali.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 4 CAMBIARE PUNTO DI VISTA

Primo ciclo: role play sulla situazione

Secondo ciclo: role play sulla situazione con il proprio punto di vista, l'emozione ed il livello, i pensieri, il comportamento.

Costruzione della mappa concettuale con le parole chiave

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 5 PROBLEM SOLVING

Scelta del quinto traguardo individuale.

Scelta del premio di classe.

Lettura Prima Parte del Capitolo 5.

Comprensione del testo e Lavoro sul Testo.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 5 PROBLEM SOLVING

Lavoro sulle emozioni:

- individuare le emozioni, le componenti, il livello di intensità e contestualizzarle,
- identificare cosa provoca le varie emozioni,
- individuare le diverse reazioni emotive di fronte ad una stessa situazione,
- acquisire la consapevolezza che per risolvere una situazione critica occorre capire bene di cosa si tratta.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 5 PROBLEM SOLVING

Primo ciclo: immedesimarsi nei personaggi e pensare alle soluzioni del problema. Scritto o disegnato.

Secondo ciclo: immedesimarsi nei personaggi e pensare alle soluzioni del problema realizzando un fumetto.

Lettura Seconda Parte del Capitolo 5.

Comprensione del testo e Lavoro sul Testo.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 5 PROBLEM SOLVING

Lavoro sulle emozioni:

- individuare le emozioni, le componenti, i livelli di intensità e contestualizzarle,
- riflessione sull'importanza di cercare più soluzioni,
- riflessione sull'importanza di individuare le conseguenze di ogni soluzione e scegliere quella più funzionale,
- riflessione sull'importanza di ascoltare gli altri per risolvere il problema.

Spostare il focus della discussione sulle esperienze personali degli alunni.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 5 PROBLEM SOLVING

Primo ciclo: costruire una situazione problematica. Definire il problema e le possibili soluzioni. Role play della situazione e videoregistrazione.

Secondo ciclo: scrivere una situazione problematica. Definire il problema, le possibili soluzioni e conseguenze, lo stato emotivo del soggetto ed il livello di intensità. Role play della situazione e videoregistrazione.

Costruzione della mappa concettuale con le parole chiave.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 6 «LE MIE QUALITÀ»

Lettura prima parte capitolo 6.

Comprensione del testo e Lavoro sul Testo.

Lavoro sulle emozioni:

- individuare le emozioni, le componenti e il livello di intensità
- riflessione su come le reazioni ad un stesso stimolo possono essere diverse
- riflessione su come le reazioni ad una situazione sono dettate anche dall'esperienza.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 6 «LE MIE QUALITÀ»

Lavoro: capire quale sia il tesoro ed ipotizzare il finale della storia.

Lettura Seconda Parte del Capitolo 6.

Lavoro sulle emozioni:

- individuare le emozioni, le componenti, i livelli di intensità e contestualizzarle,
- riflessione su come una stessa situazione provochi emozioni diverse,
- riflessione sull'importanza di accettare gli altri così come sono per stare bene in gruppo,
- riflessione sull'importanza di riconoscere le qualità proprie e altrui.

INTERVENTO SULLA RABBIA

Modulo 6 «LE MIE QUALITÀ»

Lavoro: scrivere in modo anonimo la/e qualità per ciascun compagno. A turno ognuno legge il suo foglio evidenziando quali qualità hanno accolto con maggior piacere quali con sorpresa, che emozione hanno provato leggendo e come si sono sentiti scrivendo.

Costruzione della mappa concettuale con le parole chiave.

DOMANDE?



GRAZIE
DELL'ATTENZIONE!

BIBLIOGRAFIA

- ▶ F. Carugati e P. Selleri, *Psicologia dell'educazione*, Il mulino, 2001
- ▶ *Disturbi emotivi a scuola*, Erickson, 2017
- ▶ M. Di Pietro e E. Bassi, *L'intervento cognitivo comportamentale per l'età evolutiva*, Erickson, 2013
- ▶ L. Isola G. Romano, F. Mancini, *Psicoterapia cognitiva dell'infanzia e dell'adolescenza*, FrancoAngeli, 2016
- ▶ M. Di Pietro, *L'educazione razionale-emotiva*, Erickson, 2016
- ▶ L. D'Alonzo, *Come fare per gestire la classe nella pratica didattica*, GiuntiEDU, 2016

BIBLIOGRAFIA

- ▶ I. Milani, *L'arte di insegnare*, Vallardi, 2014
- ▶ J. E. Lochman, K. Wells e L. A. Lenhart, *Coping Power*, Erickson, 2012
- ▶ I. Bertacchi, C. Giuli e P. Muratori, *Coping Power nella Scuola Primaria*, Erickson, 2016
- ▶ C. Giuli, I. Bertacchi e P. Muratori, *Coping Power nella scuola dell'Infanzia*, Erickson, 2017
- ▶ T. Gordon, *Insegnanti Efficaci*, Giunti, 2013