



CENTRO PSICOPEDAGOGICO BRACCO

Scuola Primaria “Don A. Rivolta”

Ceriano Laghetto

Scuola Secondaria Primo Grado

“Aldo Moro”

***“GIOCARE CON LE EMOZIONI”***

Progetto di educazione emotiva

Classi IV scuola primaria

***“MI VOGLIO BENE”***

Progetto di educazione all'affettività e alla sessualità

Classi V scuola primaria

**“Io e l'altro. Educazione alla sessualità ed affettività”**

Classi II Scuola Secondaria I Grado

Anno Scolastico 2022/23

## **TOTALE ORE DEI PROGETTI NELLA SCUOLA PRIMARIA: 35**

### **Psicologa - dott.ssa Giulia Fioretta**

Il progetto si pone l'obiettivo di accompagnare i bambini nella conoscenza del proprio e altrui corpo e nel riconoscimento delle proprie emozioni all'interno delle relazioni e del rispetto di sé.

Riteniamo fondamentale, infatti, aiutare i bambini a compiere le scelte corrette per la propria persona su temi delicati quali i sentimenti e le relazioni e sensibilizzarli a tematiche quali l'autostima e il rispetto dell'altro.

I progetti verranno presentati nei loro argomenti, obiettivi e modalità operative all'interno di una riunione iniziale con le insegnanti. Seguirà, come di consueto, una riunione aperta a genitori ed insegnanti dei minori coinvolti, in cui sarà illustrato il progetto, gli argomenti che verranno trattati e la metodologia utilizzata.

### **“GIOCARE CON LE EMOZIONI” SCUOLA PRIMARIA**

**Classi coinvolte:** 3 classi di IV della scuola primaria

**Durata del corso:** 3 incontri, uno di 90' e due di 60'. Totale: 10,5 ore

#### **Obiettivi**

Riconoscere, elaborare e gestire le proprie emozioni; favorire l'integrazione e la relazione tra i pari; promuovere l'autostima.

#### **Struttura dell'intervento**

- **Prima lezione** in classe, di 90 minuti.

**Lavoriamo con le emozioni.** Dopo una breve introduzione con spezzoni di film i bambini lavoreranno sulla Rabbia. I bambini verranno condotti a riflettere su quando hanno provato quell'emozione, dove l'emozione si concentra nel corpo e quali strategie posso utilizzare per controllarla, come la si riconosce nell'altro e come ci si comporta con lui.

- **Seconda lezione** in classe, di 60 minuti.

**Lavoriamo con le emozioni.**

Riprendendo la modalità proposta nella prima lezione, si lavorerà con la Paura e/o la Tristezza. Si concorderà con le insegnanti su quali emozioni porre maggiore attenzione sulla base dei bisogni delle singole classi.

- **Terza lezione** in classe, di 60 minuti.

#### **Le nostre emozioni**

Attraverso delle schede compilate dai bambini si rifletterà sul loro specifico modo di sentire e affrontare le emozioni in contesti a loro familiari e attraverso le loro esperienze pregresse.

Il materiale utilizzato sarà sotto forma di schede, esercizi cartacei. Verranno proposti ai bambini giochi di ruolo, con l'ausilio di disegni, completamento di storie e lavori collettivi.

## **MI VOGLIO BENE” SCUOLA PRIMARIA**

**Classi coinvolte:** 4 classi di quinta

**Durata del corso:** tre incontri di 90 min. per classe + un incontro di 60 min. a classi unite (2 sezioni + 2 sezioni) (Totale 20 ore)

**Obiettivo:** Comprendere le differenze anatomiche tra uomo e donna e i cambiamenti puberali (percezioni, sentimenti, sensazioni, timori).

Aumentare la capacità di riflessione sull'amore e sul rispetto.

### **Struttura del corso:**

- **Primo incontro** in classe, di 90 minuti.

Ai bambini sarà proposto di disegnare due sagome di un maschio e di una femmina, riflettendo sulle differenze attuali e su quelle di un corpo adulto. Si chiederà poi loro di individuare quali sono i cambiamenti che si aspettano o che sono in atto e di classificarli come positivi o negativi (attaccando sulle sagome post-it rossi e verdi) attivando così una discussione su tali vissuti.

- **Secondo incontro** in classe, di 90 minuti.

Attraverso il gioco delle parole (simpatiche, scientifiche e volgari) si cercherà di attivare una riflessione sui sentimenti che tali parole provocano in chi le utilizza o in chi le ascolta e che messaggio, riguardo al corpo, tali parole veicolano.

Si passerà poi a dare ascolto al corpo facendo esempi di interazione classificandoli secondo la piacevolezza e il grado di allerta con un “semaforo delle sensazioni”

- **Terzo incontro**, in classe, di 90 minuti,

I bambini, divisi in gruppo, saranno sollecitati a rappresentare attraverso un cartellone emozioni, sentimenti e caratteristiche principali di tre periodi di vita (bambini, ragazzi e adulti) che verranno poi ripresi con l'intera classe attivando la riflessione su quanto rappresentato.

- **Quarto incontro**, a classi unite (2 sezioni+2 sezioni), di 60 minuti.

Con i bambini si rifletterà e darà risposta alle domande anonime della “Scatola dei segreti”, presenti in ogni classe dall'inizio del progetto, raggruppandole per argomento.

- **Riunione conclusiva**, della durata di 60 minuti, aperta a genitori e insegnanti, condotta contemporaneamente agli altri progetti.

Gli aspetti relativi al corpo e alla sessualità, per quanto concerne l'ambito scientifico e anatomico, verranno preventivamente trattati dagli insegnanti, in modo che la psicologa possa concentrarsi con maggiore attenzione e disponibilità di tempo sugli aspetti emotivi.

In particolare, gli argomenti esposti ai bambini della scuola primaria saranno opportunamente calibrati, nel rispetto del loro grado di recezione e dei tempi di interiorizzazione.

La psicologa risponderà alle domande dei minori man mano che vengono poste, in modo da intervenire nel cogliere dubbi e incertezze.

L'intervento non si prefigge di svolgere per esteso il programma concordato, quanto piuttosto che gli allievi comprendano a pieno e condividano i concetti fondamentali, interagendo spontaneamente nel gruppo.

### **Totale ore n. 35**

10,5 ore (classi IV primaria)

20 ore (classi V primaria)

Le rimanenti ore saranno dedicate alla progettazione iniziale, riunioni con insegnanti e genitori, stesura della relazione finale.

### **RIUNIONE FINALE CON INSEGNANTI E GENITORI**

Al termine del progetto, è prevista una riunione a cui sono invitati i genitori e gli insegnanti dei minori coinvolti; si esporranno i risultati degli incontri e verranno presentati gli argomenti più significativi e le domande più frequenti poste dagli allievi.

La psicologa stenderà una relazione di sintesi che verrà inviata a insegnanti e Dirigente scolastico. Gli argomenti, le modalità e gli strumenti sopra indicati potranno essere modificati, secondo le richieste degli insegnanti.

## **PROGETTO**

**“IO E L’ALTRO. EDUCAZIONE ALLA SESSUALITÀ E AFFETTIVITÀ”**

**SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO**

**CLASSI SECONDE**

**TOTALE ORE DEL PROGETTO: N. 20**

16 ore (sulle classi secondarie) + 2 ore di progettazione e stesura relazione finale + 2 ore per le riunioni preliminari e finali, che saranno svolte da remoto o in presenza, a seconda delle indicazioni, con insegnanti e genitori

**PSICOLOGHE:** dott.ssa Alba Zanotta e dott.ssa Eleonora Sbrascini

**DESTINATARI:** 4 classi di seconda media

**DURATA DEL PROGETTO:** quattro incontri di 60 min per classe (tot. 16 ore)

**OBIETTIVI:**

- Comprendere e riconoscere i cambiamenti puberali differenti tra maschi e femmine
- Favorire l'accettazione di sé e l'autostima
- Dare significato alle differenze di genere ed acquisire la consapevolezza della propria identità sessuale.
- Favorire l'accesso ad una capacità introspettiva di ascolto e riflessione su di sé
- Rassicurare i pre-adolescenti di fronte alle incertezza di crescita fornendo loro la possibilità di confrontarsi su delicati temi dello sviluppo sessuale e affettivo
- Affrontare il tema dei diversi modi in cui si possono esprimere e vivere le esperienze affettive
- Esplorare gli aspetti legati alla costruzione della propria identità e sessualità
- Sensibilizzare sull'uso di internet, per ciò che concerne lo scambi di immagini private o di informazioni personali

La sessualità si riferisce a un aspetto centrale dell'essere umano, presente per tutta la sua vita. Comprende sesso, identità e ruoli di genere, erotismo, piacere, intimità, legame e amore, riproduzione e orientamento sessuale. È sperimentato ed espresso attraverso pensieri, fantasie, desideri, credenze, atteggiamenti, valori, comportamenti, pratiche, ruoli e relazioni interpersonali. Quando si tratta di incorporare l'affettività, si tratta di prendere in considerazione tutto ciò che riguarda il corpo, le sensazioni, i gesti e i modi di essere. I cambiamenti a livello psicologico, affettivo e sessuale iniziano proprio nell'adolescenza.

Il corpo in adolescenza diventa protagonista, come in nessun'altra fase della vita precedente o successiva. La crescita e le trasformazioni puberali lo rendono disponibile a farsi strumento di espressione del Sé nascente, degli affannosi tentativi di dare un nome, una forma e una definizione accettabile alla propria identità. La propria immagine diventa il canale privilegiato attraverso cui il corpo esprime al mondo le proprie verità, non solo estetiche, ma anche affettive e relazionali. A seguito delle trasformazioni puberali del corpo, gli adolescenti sono chiamati a integrare nel proprio

senso di sé e nella propria identità gli aspetti sessuati e generativi. Questo significa anche confrontarsi con un corpo che non è stato scelto.

Tenendo in considerazione l'attualità, il contesto storico in cui siamo inseriti, la cultura e l'evoluzione tecnologica, è bene tener presente anche un altro tipo di cornice: quella del mondo virtuale, e non solo del mondo reale.

La costruzione dell'identità avviene tra l'area dell'esperienza con la famiglia, con gruppi intermedi (amicale, scolastico) e sociale in senso lato.

L'adolescenza viene spesso etichettata come un periodo di tempesta e stress. Questo è dovuto in parte al fisico e ai cambiamenti chimici che si verificano nel cervello fin dalla prima adolescenza: l'emotività è aumentata in risposta a fattori di stress reali e/o percepiti, ma il sistema di autoregolazione, necessario per gestire queste emozioni, rimane, in gran parte, sottosviluppato fino alla prima età adulta.

Fondamentale è aiutare i ragazzi a riflettere su di Sé, sui cambiamenti corporei in atto e sulle proprie relazioni, andando ad aprire un canale di comunicazione di temi spesso considerati tabù, soprattutto tenendo in considerazione il blocco dovuto al lockdown, che potrebbe non aver permesso un ampliamento del vocabolario emotivo e sessuale.

Il progetto verrà presentato a insegnanti e genitori dei minori coinvolti in un incontro, per esplicitare gli argomenti, obiettivi e modalità operative.

Le psicologhe restano a disposizione per presentarsi e conoscere preventivamente i coordinatori di classe.

## STRUTTURA DEL CORSO

### *PRIMO INCONTRO* in classe, 60 minuti

Presentazione e introduzione.

Viene lasciata in classe una scatola fino alla penultima lezione, all'interno della quale i ragazzi potranno inserire domande e dubbi in modo anonimo, alle quali le psicologhe risponderanno durante l'ultimo incontro.

Durante il primo incontro ci si concentrerà sul tema dei cambiamenti corporei, tramite schede-input che porteranno a riflettere sullo sviluppo fisico maschile e femminile e su come il corpo venga percepito da sé e dagli altri.

### *SECONDO INCONTRO* in classe, 60 minuti

Lavoro sul tema dell'affettività e sessualità tramite la suddivisione della classe in due gruppi.

Ad ogni gruppo verrà assegnato un plico di fotografie in bianco e nero e verrà chiesto di sceglierne alcune che possano rappresentare al meglio la parola-stimolo data (un gruppo "che cos'è l'affettività" e l'altro "che cos'è la sessualità").

In questo modo sarà sollecitata la libera espressione attraverso l'utilizzo di metafore grazie all'uso delle fotografie, come strumento di mediazione del pensiero, della parola e della comunicazione. Seguirà poi la condivisione e discussione in grande gruppo, con la creazione di un unico cartellone che possa integrare le due esperienze.

### *TERZO INCONTRO* in classe, 60 minuti

Tramite la visione di un video, si rifletterà sull'utilizzo dei social, sulla pubblicazione dei contenuti propri e altrui e sulle ripercussioni che queste azioni potrebbero avere sulle persone coinvolte. Attraverso domande si promuoverà il confronto e lo scambio.

*QUARTO INCONTRO* in classe, 60 minuti

Apertura della scatola e risposta alle domande poste anonimamente dai ragazzi. Somministrazione di un questionario di gradimento.

Gli aspetti anatomici e pratici della sessualità verranno trattati dagli insegnanti, in modo che le psicologhe potranno concentrarsi con maggiore attenzione sugli aspetti emotivi.

L'obiettivo del progetto è quello di generare riflessioni su di sé e sugli altri tramite la partecipazione e la condivisione spontanea dei ragazzi all'interno del gruppo classe, in un'ottica di co-costruzione, guidati dalle psicologhe, di idee e riflessioni. La modalità di conduzione e di svolgimento degli interventi sarà prettamente interattiva, in modo che la partecipazione attiva dei destinatari possa portare a un'interiorizzazione e a una trasmissione proficua dei contenuti. Gli argomenti, le modalità e gli strumenti sopra indicati potranno essere modificati, secondo le richieste degli insegnanti.

Dott.ssa Chiara Pozzi coordinatrice Centro PsicoPedagogico Bracco

Dott.ssa Giulia Fioretta psicologa (progetti scuola primaria)

Dott.ssa Alba Zanotta psicologa (progetto scuola secondaria)

Dott.ssa Eleonora Sbrascini psicologa (progetto scuola secondaria)