



nutriamo la vita

I.S.I.S.S. "E. AMALDI - C. NEVIO" - S. MARIA C.V.
Prot. 0010247 del 11/12/2018
06 (Entrata)

PROGETTO COMUNICAZIONE ED EFFICACIA INTERPERSONALE

Il progetto prevede lezioni teorico pratiche frontali con gli insegnanti. Verranno presentati i principali concetti delle life skills, per i moduli relativi all' "efficacia interpersonale" e "regolazione emotiva" (indispensabile per una buona comunicazione) . L'obiettivo è quello di migliorare l'apprendimento (relativamente ai processi cognitivi ed emotivi), la motivazione e la relazione.

INTRODUZIONE

La preadolescenza e l'adolescenza rappresentano quella fase della crescita in cui si è più reattivi, emotivi, sensibili e vulnerabili. Una certa disregolazione emotiva è, quindi, fisiologica. Se mal gestita, potrebbe diventare patologica. Il progetto, che qui proponiamo, è rivolto a una popolazione normale ed ha l'obiettivo di aiutare tutti ad essere più padroni delle diverse situazioni di vita. Padroneggiare se stessi dipende molto dalla capacità di possedere le seguenti abilità: il problem solving; il pensiero critico; il pensiero creativo; la comunicazione efficace; le relazioni interpersonali; l'autoconsapevolezza; l'empatia; la gestione delle emozioni e dello stress.

L'intervento nelle classi, utilizzando i concetti dei moduli delle life skills, vuole promuovere, per i preadolescenti, l'acquisizione delle suddette competenze. D'altra parte, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (W.H.O., 1993), dopo una ricognizione dei programmi di educazione alle "Life Skills", ha sostenuto che queste rappresentano le abilità psicosociali utili alla promozione della salute e del benessere dei bambini e degli adolescenti, consigliandone l'inserimento nella scuola dell'obbligo.

Per quest'anno la focalizzazione verterà sull'apprendimento delle abilità relative all'efficacia interpersonale e alla regolazione delle emozioni.

è un'iniziativa di



io x tu x noi
per il benessere psichico

io x tu x noi coop. sociale onlus

via Clanio 14, 81100 Caserta

0823 1545161 - 389 3406375 – fax 0823 1602072

ioxtuxnoi.amministrazione@gmail.com

www.nutriamolavita.it





MODELLO DI INTERVENTO

Utilizzeremo alcuni moduli delle “life skills”, adattando e integrando quelle di Rathus e Miller (2014) e di Marmocchi et al (2011) -che si rifanno al progetto Life Skills dell’OMS-, con modelli di psicoterapia integrata e relazionale. Il programma è rivolto agli insegnanti. Esse dovrebbero aiutare a migliorare

- **Apprendimento**
- **Rapporto tra docenti e ragazzi**
- **Rapporto tra ragazzi**
- **Rapporto tra ragazzi e famiglia**

Le life skills, da noi proposte, prevedono 6 moduli. Visto il breve periodo a disposizione saranno trattati solo alcuni concetti relativi a 3 moduli, lasciando eventualmente aperta la possibilità di continuare, il prossimo anno, con i 3 rimanenti.

- **EFFICACIA INTERPERSONALE:** *Aiuta ad essere insieme nel rispetto della libertà reciproca.* Questo è possibile se siamo capaci di: 1.stabilire obiettivi e priorità; 2.essere gentili, interessati e validanti; 3.essere assertivi e, nello stesso tempo, dialettici, in modo da mantenere il rispetto di sé e degli altri.
- **REGOLAZIONE EMOTIVA:** *Vissuti emotivi troppo intensi e travolgenti ci imprigionano nella sofferenza e impulsività, impedendoci di rispettare noi stessi e gli altri; oppure possono renderci depressi, annoiati e soli. Gestire le emozioni ci consente di essere appassionati, che non significa sempre felici, ma avere la possibilità di “vivere una vita degna di essere vissuta” (M.Linehan).* Questo modulo insegna a: 1. riconoscere e dare un nome alle emozioni; 2.collegarle a fatti reali; 3.gestirle in modo efficace.
- **TOLLERANZA ALLA SOFFERENZA.** *Rappresenta la possibilità di accettare umilmente la realtà, nella continua speranza di migliorarla.* Solo le persone capaci di soffrire e superare continuamente le proprie paure possono creare spazi di libertà interiore. Insegna:

è un’iniziativa di

io x tu x noi *coop. sociale onlus*

via Clanio 14, 81100 Caserta

0823 1545161 - 389 3406375 – fax 0823 1602072

ioxtuxnoi.amministrazione@gmail.com

www.nutriamolavita.it





nutriamo la vita

1. tecniche per diminuire lo stress in tempi molto brevi; 2. modi per accettare la realtà anche quando è dolorosa (per non distruggersi, per continuare a sperare e lottare)

METODOLOGIA e DURATA

Durante la lezione frontale verranno presentati i concetti principali dei 3 moduli, supportati da esempi. Per l'esercitazione si utilizzerà la discussione di gruppo oppure le simulate. Verranno assegnati i compiti che, per chi lo vorrà, si discuteranno nell'incontro successivo.

Si prevede un intervento della durata di **5 mesi** (da gennaio e maggio 2019) (totale 21 ore) con: **1 incontro mensile della durata di 3 ore** di lezioni frontali (tot. 15 ore); **laboratori in classe** in cui i docenti autonomamente sperimenteranno quanto appreso dalle lezioni frontali (tot. 6 ore), con relazione finale. *L'incontro sarà di mercoledì dalle 16,30 alle 19,30*

PROPOSTA ECONOMICA

Il corso è offerto gratuitamente dalla cooperativa sociale IOXTUXNOI, settore "NutriAmo la vita".

Docente: dott.ssa Anna Falco

PROGRAMMA DETTAGLIATO

Gennaio 2019 Modulo **Efficacia Interpersonale**. *Esercizi pratici per comunicare in modo funzionale*

Febbraio 2019. Modulo **Efficacia Interpersonale**. *Esercizi pratici per essere assertivi rispettando l'altro e facendosi rispettare*

Marzo **Regolazione emotiva**: l'importanza delle emozioni. Lo specifico di ciascuna emozione
Esercitazione in gruppo con simulata, per osservare cosa si comunica con le emozioni.

Aprile. **Regolazione emotiva**: riconoscere e validare le emozioni. *Esercitazione: come validando le emozioni diminuisce la loro intensità, diventando più gestibili.*

è un'iniziativa di

io x tu x noi coop. sociale onlus

via Clanio 14, 81100 Caserta

0823 1545161 - 389 3406375 – fax 0823 1602072

ioxtuxnoi.amministrazione@gmail.com

www.nutriamolavita.it





nutriamo la vita

Maggio. Tolleranza alla sofferenza. Esercitazione su come accettare e provare a contenere la frustrazione, insegnare tecniche per fronteggiare lo stress.



è un'iniziativa di

io x tu x noi *coop. sociale onlus*

via Clanio 14, 81100 Caserta

0823 1545161 - 389 3406375 – fax 0823 1602072

ioxtuxnoi.amministrazione@gmail.com

www.nutriamolavita.it

