

Modulo 5. Apprendimento socio-emotivo (SEL) e metodi creativi per la prevenzione del bullismo



**Co-funded by
the European Union**

Obiettivo:

- Incorporare l'apprendimento socio-emotivo (SEL) e metodi educativi creativi per coinvolgere gli studenti nella prevenzione del bullismo.

Riepilogo del contenuto:

- Piani di lezione basati su SEL per insegnare empatia, capacità comunicative e intelligenza emotiva.
- Strategie di risoluzione dei conflitti basate su SEL.
- Piani di lezione e attività SEL progettati per sviluppare relazioni positive tra pari e ridurre i comportamenti aggressivi. Praticare il gioco di ruolo inverso per promuovere l'empatia tra gli studenti. Condurre attività di rafforzamento della fiducia in classe, come giochi di team building.
- Utilizzo del dramma creativo: scenari di gioco di ruolo per promuovere l'empatia e la risoluzione dei problemi.
- Utilizzo della biblioterapia: attività basate sulla letteratura e sulla lettura per incoraggiare la riflessione sui temi del bullismo.

Lezione 1. Piani di lezione basati su SEL

Studi recenti in psicologia dell'educazione sottolineano l'importanza di implementare programmi di apprendimento socio-emotivo (SEL) nelle scuole come misura essenziale per la prevenzione del bullismo (Nickerson et al., 2019).

Piuttosto che considerare l'SEL come una pratica limitata a determinate fasce d'età, le ricerche emergenti ne evidenziano il ruolo fondamentale negli interventi scolastici per prevenire la violenza (Gaffney et al., 2019).

SEL si concentra sullo sviluppo delle capacità di interazione sociale per ridurre l'esposizione degli studenti al bullismo, favorire la formazione di amicizie e relazioni tra pari e, di conseguenza, attenuare gli impatti negativi a lungo termine del bullismo (Smith & Low, 2013). Di seguito, alcuni esempi di piani didattici per l'insegnamento delle competenze SEL.



Costruire l'empatia: un esempio di piano di lezione

Obiettivi di apprendimento

- Comprendere il concetto di empatia e il suo ruolo nel promuovere relazioni positive
- Esercitati ad assumere una prospettiva diversa per riconoscere e rispettare le emozioni e i punti di vista degli altri
- Sviluppare capacità di problem-solving collaborativo che incorporino la comunicazione empatica

Materiali necessari

- Proiettore o lavagna per le immagini
- Modelli di "Mappa dell'empatia" (uno per gruppo): vedere Allegato 4.
- Schede scenario con situazioni di conflitto reali
- Segnalibri e post-it
- Dispensa sulle affermazioni in prima persona e sulle tecniche di ascolto attivo

Struttura della lezione:

1. Attività di riscaldamento: "Sentiti allo stesso modo" (10 minuti)

Introdurre gli studenti al concetto di emozioni ed esperienze condivise.

Inizia chiedendo agli studenti di mettersi in cerchio. L'insegnante legge frasi come: "Alza la mano se ti sei mai sentito escluso" oppure "Alza la mano se hai mai aiutato qualcuno che era arrabbiato". Mentre gli studenti partecipano, sottolinea le esperienze condivise, aiutandoli a riconoscere i sentimenti comuni.

Domande di resoconto

- "Cosa hai notato nelle risposte?"
- "In che modo le esperienze condivise ci aiutano a entrare in contatto gli uni con gli altri?"

2. Comprendere l'empatia: breve presentazione (10 minuti)

Due componenti dell'empatia

Empatia cognitiva

Comprendere il punto di vista di un'altra persona ed essere in grado di vedere una situazione dal suo punto di vista.

Empatia emotiva

Percepire le emozioni di un'altra persona ed essere in grado di condividere la sua esperienza emotiva.

Fasi della comunicazione empatica

Ascoltare



Presta la massima attenzione a ciò che l'altra persona sta dicendo, senza interromperla.

Capire



Cerca di vedere la situazione dal loro punto di vista.

Riconoscere



Convalida i loro sentimenti e le loro esperienze.

Rispondere

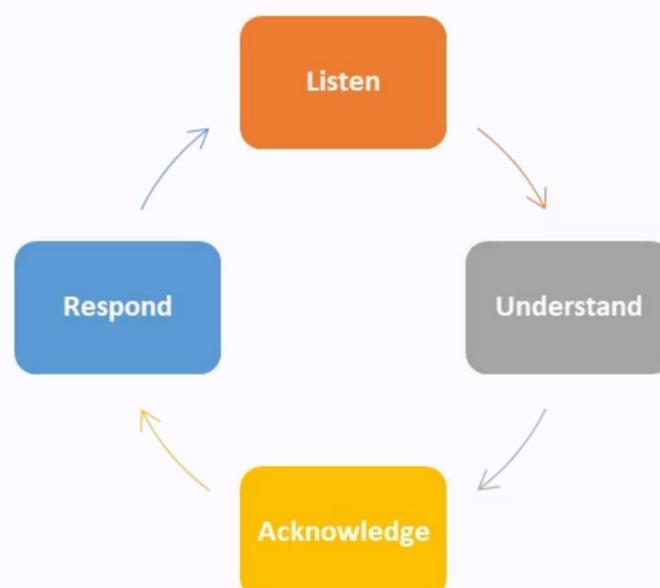


Rispondi con compassione e comprensione.

Discutere di come l'empatia favorisca la fiducia, riduca i conflitti e costruisca relazioni più forti.

Aiuto visivo: usa una semplice infografica che mostri i passaggi per una comunicazione empatica:

Ascolta → Comprendi → Riconosci → Rispondi.



3. Attività principale: assunzione di prospettiva con scenari



Questa attività di 20 minuti aiuta gli studenti a esercitarsi a mettersi nei panni degli altri:

1. Dividere gli studenti in piccoli gruppi di 4-5

1. Fornire a ciascun gruppo un modello di mappa dell'empatia e una scheda scenario (ad esempio, uno studente si sente escluso da un progetto di gruppo o sorge un disaccordo sui post sui social media)

1. I gruppi completano la mappa dell'empatia per le figure chiave del loro scenario:

- Cosa stanno provando?
- Cosa stanno pensando?
- Cosa stanno dicendo?
- Cosa stanno facendo?

Domande di resoconto:

- "Cosa hai imparato sulle emozioni e le prospettive dei personaggi?"
- "In che modo comprendere il punto di vista di qualcuno ci aiuta a reagire in modo più efficace?"

4. Ascolto attivo e affermazioni in prima persona

Insegnare agli studenti tecniche pratiche per una comunicazione empatica. Spiegare l'ascolto attivo (vedere il modulo precedente). Insegnare le affermazioni in prima persona.

Tecniche di ascolto attivo

- Mantenere il contatto visivo
- Annuisci e usa suoni incoraggianti
- Evitare di interrompere
- Parafrasa ciò che hai sentito
- Fai domande di chiarimento
- Mostra un interesse genuino

A coppie, gli studenti simulano gli scenari dell'attività precedente. Uno studente esprime i propri sentimenti usando affermazioni in prima persona, mentre l'altro pratica l'ascolto attivo. Queste abilità comunicative aiutano gli studenti a esprimere le proprie emozioni in modo costruttivo e a comprendere il punto di vista degli altri, il che può impedire che i conflitti degenerino in situazioni di bullismo.

5. Riflessione ed impegno empatico

Domande per la discussione di gruppo (10 minuti)

- "In che modo l'uso dell'empatia ha cambiato il modo in cui hai visto gli scenari?"
- "Quali sfide hai dovuto affrontare quando hai praticato l'empatia o l'ascolto attivo?"
- "Come puoi usare l'empatia per migliorare le relazioni nella tua vita quotidiana?"

Incoraggia gli studenti a condividere un'azione specifica che intraprenderanno per praticare l'empatia in futuro.

Formula dell'affermazione "Io"

"Provo [emozione] quando [situazione specifica] perché [motivo]."

Esempio: "Mi sento frustrato quando vengo interrotto perché mi sento inascoltato."

Muro dell'impegno empatico (5 minuti)



Fornisci a ogni studente un post-it su cui scrivere un modo in cui intendono mostrare empatia a qualcuno questa settimana. Chiedi agli studenti di attaccare i loro post-it su un "muro dell'empatia" in classe come

Abilità comunicative basate su SEL - Esempio di piano di lezione

Obiettivi di apprendimento

- Comprendere il ruolo della comunicazione empatica e rispettosa nel promuovere relazioni positive
- Praticare strategie di comunicazione collaborative e inclusive per costruire fiducia e ridurre i conflitti
- Applicare queste competenze in scenari di vita reale per promuovere la comprensione e il lavoro di squadra

Materiali necessari

- Lavagna o proiettore per le immagini
- Schede scenario per attività di gioco di ruolo
- Materiale informativo sugli ostacoli alla comunicazione e sulle tecniche di comunicazione inclusiva
- Post-it e pennarelli

Struttura della lezione:

1. Attività di riscaldamento: "Il gioco della mancata comunicazione" (10 minuti)

1. In coppia, uno studente descrive un'immagine semplice (ad esempio, una forma o un oggetto) mentre l'altro cerca di disegnarla basandosi esclusivamente sulla descrizione
1. Il descrittore non può usare nomi specifici (ad esempio, "cerchio" o "quadrato") ma deve basarsi su termini generali come "curva" o "linea retta"
1. Confronta il disegno con l'immagine originale

Domande di resoconto:

- "Cosa ha reso difficile comunicare le tue istruzioni?"
- "In che modo una comunicazione più chiara potrebbe migliorare i risultati?"



2. Introduzione: Comunicazione ed empatia (10 minuti)

Discutere l'importanza della comunicazione empatica e i potenziali ostacoli. La comunicazione empatica è la capacità di entrare in contatto con gli altri comprendendo e condividendo i loro sentimenti, pensieri e prospettive.

Va oltre il semplice scambio di informazioni: implica l'ascolto attivo, il riconoscimento delle emozioni e la risposta in modi che dimostrino comprensione e rispetto. L'empatia è al centro di interazioni significative ed è fondamentale per costruire fiducia, risolvere i conflitti e promuovere la collaborazione. La comunicazione empatica può essere difficile da praticare con costanza.

Diversi ostacoli possono interferire con la nostra capacità di relazionarci efficacemente con gli altri:

Pregiudizi o stereotipi

Può impedire agli individui di comprendere veramente il punto di vista di un'altra persona.

Preoccupazione emotiva

Quando le persone sono preoccupate per le proprie emozioni o per lo stress, potrebbero avere difficoltà a concentrarsi sui sentimenti degli altri.

Pressione del tempo

In ambienti frenetici, le persone possono dare priorità all'efficienza rispetto alla comprensione emotiva, il che porta a una comunicazione frettolosa e superficiale.

Difensività

Quando gli individui si sentono criticati o attaccati, potrebbero reagire in modo difensivo, precludendo loro la possibilità di un dialogo empatico.

Distrazioni

Interrompere, svolgere più attività contemporaneamente o non prestare attenzione ai segnali verbali e non verbali può ostacolare il flusso della comunicazione empatica.

Domande per la discussione:

- "Quali barriere ti sono familiari e in quale contesto?"
- "Cosa possiamo fare per superarli?"

3. Tecniche di comunicazione collaborativa (15 minuti)



Domande di chiarimento

Porre domande aperte per garantire la comprensione (ad esempio, "Puoi spiegare meglio cosa intendi?").



Costruire sulle idee

Riconoscere i contributi degli altri e approfondirli (ad esempio, "È un punto interessante. E se anche noi...?").



Turni di turno

Garantire a tutti la possibilità di parlare nelle discussioni di gruppo.



Linguaggio del corpo

Utilizzare segnali non verbali positivi, come annuire o mantenere il contatto visivo, per dimostrare coinvolgimento.

Attività in piccoli gruppi

In piccoli gruppi, gli studenti si confrontano su come utilizzare queste strategie in classe, ad esempio durante progetti di gruppo o discussioni. Ogni gruppo può concentrarsi su una tecnica e condividere le proprie idee con la classe.

4. Scenari di comunicazione di gioco di ruolo (20 minuti)

Questa attività di 20 minuti offre agli studenti l'opportunità di mettere in pratica le proprie capacità comunicative in scenari realistici:

Esempi di scenari:

- Un membro del gruppo non sta contribuendo a un progetto
- Si verifica un disaccordo su chi dovrebbe guidare un'attività in classe
- Un amico interrompe spesso o cambia argomento durante le conversazioni

Istruzioni:

1. Dividere gli studenti in piccoli gruppi e fornire a ciascuno una scheda scenario
1. I gruppi interpretano lo scenario, esercitandosi a porre domande chiarificatrici, a dare il cambio di turno e a sviluppare le idee
1. Ruotare i ruoli in modo che ogni membro del gruppo abbia la possibilità di esercitarsi

Domande di resoconto:

- "Quali strategie hanno funzionato bene per risolvere la situazione?"
- "Qual è stata la sfida nell'applicare queste tecniche?"
- "Come puoi utilizzare queste strategie nelle future interazioni di gruppo?"

5. Attività di riflessione e chiusura

Discussione in classe (10 minuti)

Facilita la discussione in classe con domande come:

- "In che modo queste capacità comunicative contribuiscono a creare fiducia e comprensione?"
- "Quali sfide potrebbero sorgere quando si cerca di comunicare in modo empatico?"
- "Come puoi gestire le situazioni in cui gli altri non comunicano in modo efficace?"

Bacheca degli obiettivi di comunicazione (10 minuti)



Chiedete a ogni studente di scrivere su un post-it un obiettivo di comunicazione specifico per la settimana (ad esempio, "Mi eserciterò a porre domande di chiarimento durante il lavoro di gruppo"). Raccogliete ed esponete i post-it su una lavagna "Obiettivi di Comunicazione" come promemoria.

Intelligenza emotiva: un esempio di piano di lezione

Obiettivi di apprendimento

- Identificare ed etichettare le proprie emozioni e riconoscere le emozioni degli altri
- Comprendere l'impatto delle emozioni sul processo decisionale, sul comportamento e sulle relazioni
- Sviluppare strategie per gestire ed esprimere le emozioni in modo efficace

Materiali necessari

- Una grande ruota delle emozioni (stampabile o disegnata su una lavagna)
- Carte scenario con sfide emotive della vita reale
- Dispense sulle strategie di regolazione emotiva
- Post-it e pennarelli

Struttura della lezione:

1. Attività di riscaldamento "Sciarade emozionali" (10 minuti)

1. Scrivi varie emozioni (ad esempio, felicità, frustrazione, ansia) su foglietti di carta
1. Gli studenti si alternano nell'esprimere un'emozione senza parlare, mentre altri indovinano l'emozione
1. Discutere di come riconoscere le emozioni negli altri sia la chiave dell'intelligenza emotiva

Domande di resoconto:

- "Quali indizi ti hanno aiutato a identificare l'emozione?"
- "Perché è importante riconoscere i sentimenti degli altri?"

2. Introduzione: L'importanza dell'intelligenza emotiva (10 minuti)

Definisci l'intelligenza emotiva e spiegate la rilevanza. L'intelligenza emotiva (IE) si riferisce alla capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni, pur essendo in grado di percepire, interpretare e influenzare le emozioni altrui. È una forma di competenza sociale ed emotiva che integra processi cognitivi e affettivi. L'IE è tipicamente suddivisa in cinque componenti principali (Goleman, 1998):

Consapevolezza di sé

La capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni, i fattori scatenanti e il loro impatto su pensieri e comportamenti.

Abilità sociali

Capacità di gestire le relazioni, risolvere i conflitti e favorire interazioni positive.



Autoregolamentazione

Capacità di gestire o reindirizzare emozioni e impulsi dirompenti, mantenendo l'autocontrollo in situazioni difficili.

Motivazione

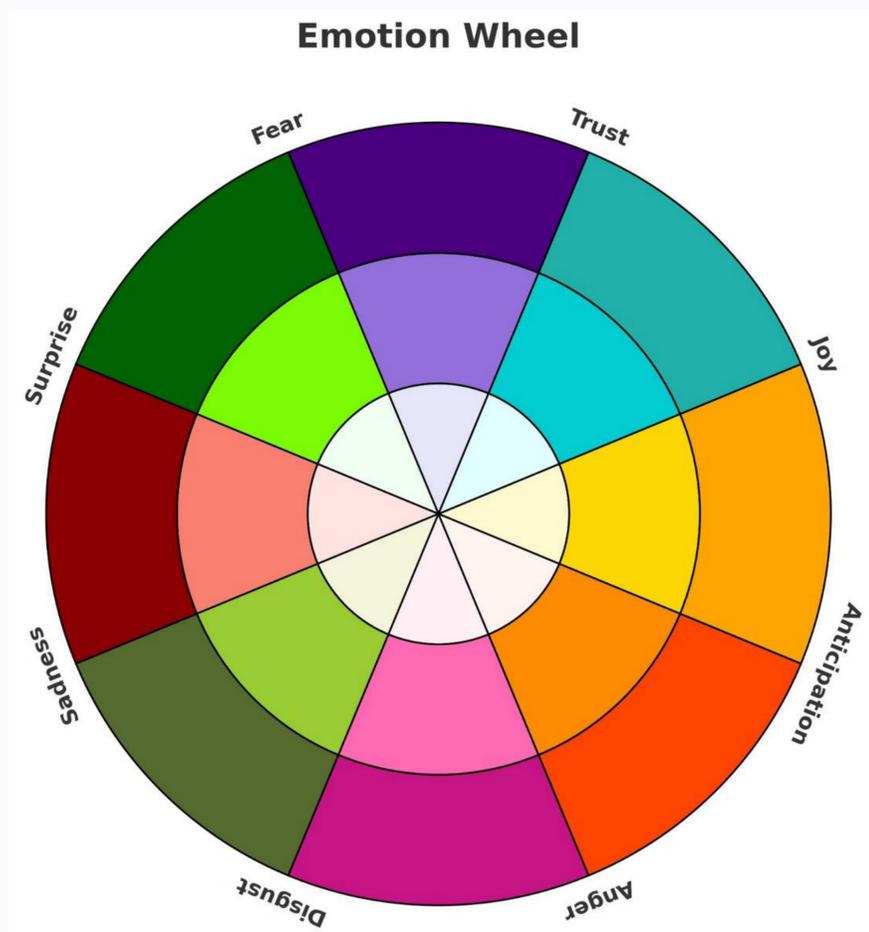
La spinta a perseguire obiettivi con energia, perseveranza e interesse intrinseco, anche di fronte agli insuccessi.

Empatia

La capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri, riconoscendo i loro stati emotivi e rispondendo in modo appropriato.

Discutere di come l'IE influisce sulla vita degli studenti.

3. Attività della ruota delle emozioni (20 minuti)



Presentate la ruota delle emozioni, che classifica le emozioni in gruppi base e complessi.

Consultate la risorsa qui:

<https://uca.edu/bewell/files/2020/11/Feelings-Wheel-Learn-How-to-Label-Your-Feelings.pdf>

Istruzioni:

1. Utilizza la ruota delle emozioni per identificare le emozioni che proveresti negli scenari
1. Rifletti sul motivo per cui potresti sentirti in questo modo
1. Considera come le emozioni potrebbero influenzare le tue azioni

Esempi di scenari:

- Un disaccordo con un amico
- Ricevere elogi per un risultato
- Sentirsi nervosi prima di un esame

Domande per la discussione:

- "In che modo identificare un'emozione ti aiuta a gestirla meglio?"

"Riesci a pensare a un momento in cui riconoscere un'emozione ha cambiato il modo in cui hai reagito a una situazione?"

4. Tecniche di regolazione emotiva (15 minuti)

Respirazione profonda

Pratica una semplice tecnica di respirazione (ad esempio, inspira contando fino a 4, trattieni il respiro contando fino a 4, espira contando fino a 4).

Dialogo interiore positivo

Incoraggiate gli studenti a trasformare i pensieri negativi in pensieri positivi o realistici (ad esempio, "Posso gestire questa sfida").

Fare una pausa

Insegnare agli studenti ad allontanarsi dalle situazioni stressanti per ritrovare la calma.

Esprimere i sentimenti in modo costruttivo

Utilizzare affermazioni in prima persona per comunicare emozioni (ad esempio, "Mi sento turbato perché...").

Riformulare la situazione

Chiediti: "Cosa posso imparare da questa situazione spiacevole? Come posso agire/pensare in modo diverso la prossima volta che mi troverò in una situazione simile?"

4. Tecniche di regolazione emotiva

Dividete gli studenti in piccoli gruppi. Proponete uno scenario stimolante (ad esempio, un compagno critica il loro lavoro). I gruppi discutono su come utilizzerebbero una o più strategie di regolamentazione per gestire la situazione.

Queste tecniche di regolazione emotiva forniscono agli studenti strumenti pratici per gestire le emozioni forti, aiutando a prevenire reazioni impulsive che potrebbero portare a conflitti o bullismo.

5. Scenari di gioco di ruolo: gestire le emozioni nella vita reale (15 minuti)

Questa attività di 15 minuti offre agli studenti l'opportunità di mettere in pratica la regolazione emotiva in scenari realistici:

Esempi di scenari:

- Un compagno di squadra non dà il massimo in un progetto di gruppo
- Sentirsi nervosi nel parlare davanti alla classe
- Essere presi in giro dai coetanei per un hobby o un interesse

Istruzioni:

1. Dividere gli studenti in piccoli gruppi e fornire a ciascuno una scheda scenario
2. I gruppi interpretano lo scenario, concentrandosi su:
 - Riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni
 - Utilizzo di tecniche di regolazione emotiva
 - Comunicare i sentimenti in modo costruttivo

Domande di resoconto:

- "Qual è stata la parte più difficile nella gestione delle tue emozioni?"
- "In che modo le strategie ti hanno aiutato a rispondere in modo più efficace?"

6. Attività di chiusura: Obiettivi di intelligenza emotiva (5 minuti)

Stabilire obiettivi personali

Chiedete agli studenti di scrivere su un post-it un obiettivo correlato all'intelligenza emotiva.

Alcuni esempi potrebbero essere:

- "Praticherò la respirazione profonda quando mi sentirò sopraffatto"
- "Userò affermazioni in prima persona quando mi sento arrabbiato con un amico"
- "Cercherò di identificare le mie emozioni prima di reagire"

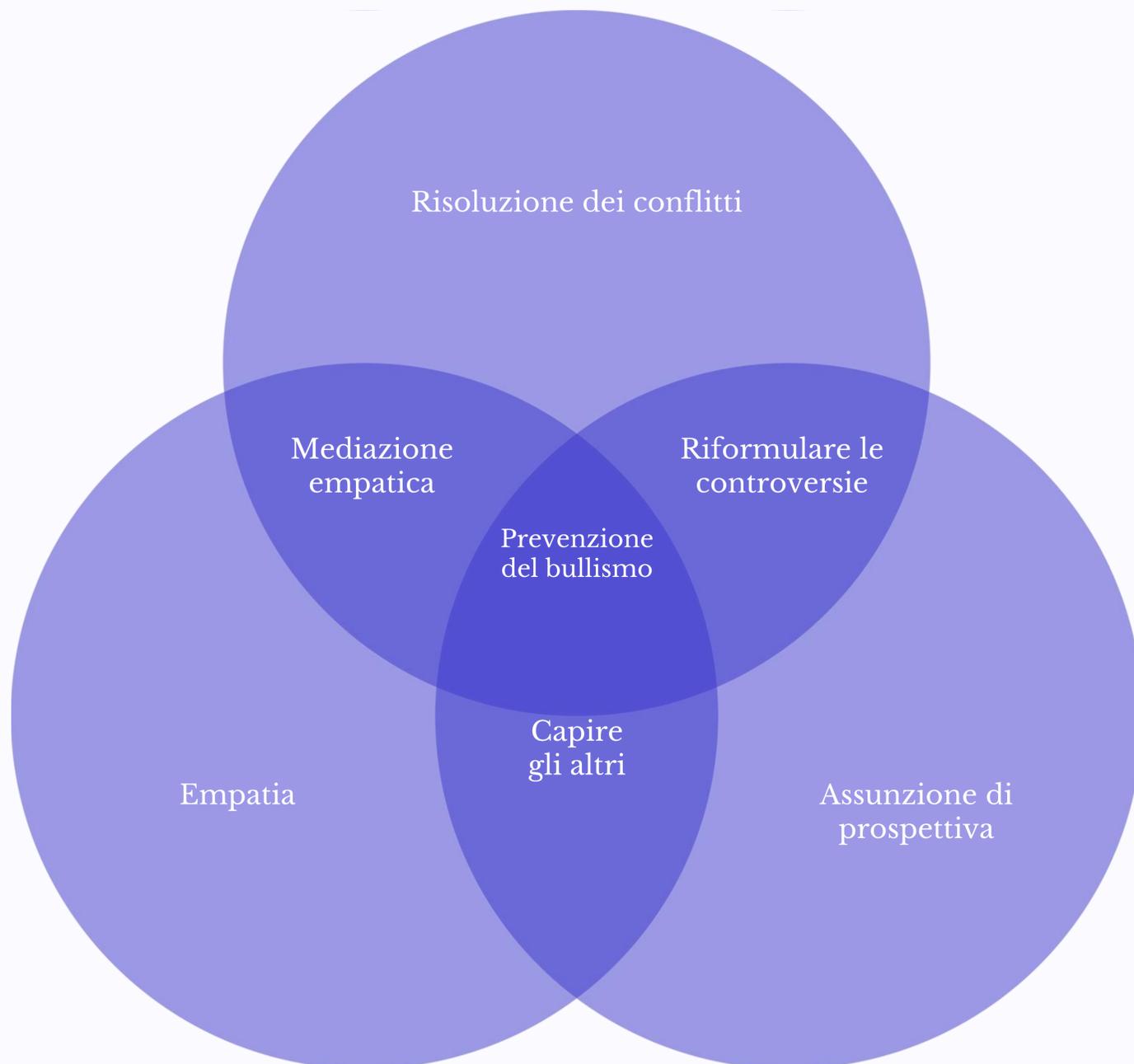
Bacheca degli obiettivi di intelligenza emotiva



Esporre gli appunti su una lavagna con la scritta "Obiettivi di intelligenza emotiva" per ricordare visivamente l'impegno della classe nello sviluppo di queste importanti competenze.

Lezione 2. Strategie di risoluzione dei conflitti basate su SEL

Nell'ambito dell'apprendimento socio-emotivo (SEL), cinque aree di competenze chiave sono interconnesse: autoconsapevolezza, consapevolezza sociale, autogestione e organizzazione, risoluzione responsabile dei problemi e gestione delle relazioni.



Una componente cruciale dell'empatia evidenziata in vari programmi SEL è la capacità di assumere la prospettiva altrui. L'empatia generalmente riguarda la capacità di uno studente di percepire lo stato emotivo di un altro, spesso provando sentimenti simili quando assiste al disagio di un coetaneo. Al contrario, l'assunzione di prospettiva implica una comprensione più cognitiva della situazione altrui, senza necessariamente condividere la stessa risposta emotiva (Smith & Low, 2013).

Gli studenti abili nell'assumere la prospettiva altrui sono meno inclini a ricorrere a varie forme di aggressione, sia fisica, verbale o indiretta, nei confronti dei loro compagni di classe (Kaukiainen et al., 1999). Inoltre, queste abilità aumentano la probabilità di offrire supporto emotivo agli altri (Litvack-Miller et al., 1997).



Quasi la metà dei bambini reagisce al bullismo con intense risposte emotive, che possono aumentare la probabilità di essere vittime di bullismo da parte dei coetanei (Analitis et al., 2009).

Migliorare la capacità di gestire emozioni forti, come rabbia, imbarazzo, ansia, paura e gelosia, può rafforzare la capacità degli studenti di utilizzare il dialogo interiore e altri meccanismi di difesa.

Queste abilità li aiutano a evitare di piangere, di reagire o di reagire in modi che potrebbero renderli facili bersagli di continue vittimizzazioni (Kochenderfer & Ladd, 1997).

L'assertività è anche una competenza sociale spesso incorporata nei programmi SEL, che può alleviare la tendenza degli studenti vittime di bullismo ad autoaccusarsi.

Benefici della formazione sull'assertività

- Fornisce agli studenti vittime di bullismo strategie efficaci per rispondere al bullismo
- Incoraggia a discutere i problemi con gli altri per trovare una soluzione
- Promuove la ricerca di assistenza quando necessario (Mahady-Wilton et al., 2000)
- Può mitigare il bullismo modificando i comportamenti degli astanti
- Aiuta gli spettatori a esprimere in modo assertivo la propria disapprovazione nei confronti di comportamenti bullistici (Salmivalli, 2014)

Stili di gestione dei conflitti

Sulla base delle teorie di Rahim e Bonoma (1979), è possibile identificare cinque stili di gestione dei conflitti interpersonali lungo due dimensioni principali: preoccupazione per sé stessi e per gli altri.

La prima dimensione misura la misura in cui un individuo cerca di soddisfare i propri bisogni (alti o bassi), mentre la seconda dimensione misura il livello di sforzo compiuto per soddisfare i bisogni degli altri (alti o bassi).

Integrazione

Grande preoccupazione per se stessi e per gli altri

Implica trasparenza, scambio di informazioni e riconoscimento delle differenze per raggiungere una soluzione efficace e accettabile per entrambe le parti. Collegato alla risoluzione dei problemi e a soluzioni innovative.

Obbligato

Bassa preoccupazione per se stessi, alta per gli altri

Si concentra sulla minimizzazione delle differenze e sull'evidenziazione delle somiglianze per venire incontro alle preoccupazioni dell'altra parte.

Evitare

Scarsa preoccupazione per sé stessi e per gli altri

Associato al ritiro, al rinvio delle responsabilità o all'evitamento del confronto.

Dominante

Alta preoccupazione per se stessi, bassa per gli altri

Caratterizzato da una mentalità o da un comportamento basato sul principio "win-lose" volto a imporre la propria posizione.

Compromesso

Preoccupazine intermedia per sé e per gli altri

Comporta un reciproco dare e avere, in cui entrambe le parti concedono qualcosa per raggiungere una soluzione concordata.

Esempi di risoluzione dei conflitti

Esempio di stile di integrazione

Due studenti, Sarah e Jack, stanno discutendo su chi dovrebbe guidare il progetto di gruppo. Sarah vorrebbe fare una presentazione, ma Jack ritiene che la sua ricerca sia fondamentale per il successo del progetto.

Decidono di parlare con il loro insegnante, il signor Brown, per mediare. Attraverso la conversazione, Sarah e Jack condividono i loro punti di vista e si rendono conto di avere entrambi punti di forza unici da offrire.

Con l'aiuto dell'insegnante, concordano che Sarah si occuperà della presentazione, mentre Jack si concentrerà sull'integrazione della sua ricerca nelle diapositive della presentazione.

Entrambi ritengono che le loro esigenze siano soddisfatte e che il progetto proceda con successo.

Esempio di stile compromesso

In una classe, due studenti, Lucas e Ava, stanno litigando su chi dovrebbe usare il computer della classe per finire il compito.

Entrambi ne hanno bisogno per completare il loro lavoro prima della fine della lezione. Dopo un breve scambio di battute, Lucas propone: "Che ne dici se uso il computer per 10 minuti e poi te lo tengo per gli ultimi 10 minuti?"

Ava accetta il compromesso ed entrambi sentono di aver raggiunto una soluzione equa. Nessuno dei due ottiene esattamente ciò che desiderava, ma entrambi sono soddisfatti dell'accordo e possono portare a termine i loro compiti senza ulteriori conflitti.

Esempio di stile compiacente

Sophie e Mia fanno entrambe parte dello stesso coro e vogliono entrambe cantare da soliste nel prossimo concerto della scuola.

Dopo averne parlato con la loro insegnante, la signora Carter, Sophie si rende conto che Mia ha provato la canzone più a lungo e ha più esperienza con gli assoli.

Sophie, sebbene le piaccia l'idea di cantare l'assolo, decide di farsi da parte e di sostenere Mia, anche se si sente delusa.

Sophie dice a Mia: "Hai lavorato così duramente per questo, e penso che te lo meriti". Si concentra sull'obiettivo comune di far sì che il concerto abbia successo e minimizza il suo desiderio di cantare l'assolo, scegliendo invece di sostenere l'opportunità di Mia.

Altri esempi di risoluzione dei conflitti

Esempio di stile da evitare

Nel corridoio, due studentesse, Ella e Chloe, sono arrabbiate l'una con l'altra dopo un litigio durante un'attività di gruppo tenutasi all'inizio della giornata. Entrambe evitano la situazione e si rifiutano di parlarne.

Ella passa accanto a Chloe senza salutarla, e Chloe evita di guardarla o di incrociare il suo sguardo. Invece di affrontare la questione o scusarsi, entrambe le studentesse sperano che il problema si risolva da solo, scegliendo di rimanere in silenzio ed evitare qualsiasi confronto.

Il loro insegnante, il signor Davis, nota la tensione e si avvicina gentilmente a loro, dicendo: "Vedo che c'è qualcosa che vi preoccupa entrambi. È importante parlarne per evitare che la situazione continui ad aumentare. Che ne dite di sederci insieme e risolvere la questione?"

Ciò spinge gli studenti ad accettare con riluttanza di discutere la questione, contribuendo a risolvere il conflitto.

Esempio di stile dominante

Durante una partita di basket scolastica, Jake e Noah giocano in squadre avversarie. Jake è molto competitivo e vuole vincere a tutti i costi.

Prende ripetutamente la palla da Noah senza passarla e non lascia che gli altri abbiano la possibilità di segnare, anche se questo frustra i suoi compagni di squadra.

Quando Noah chiede a Jake di condividere la palla in modo più equo, Jake risponde bruscamente: "Gioco per vincere e non mi interessano i sentimenti degli altri".

Il suo obiettivo è solo vincere, ignorando il divertimento della squadra e il bisogno di correttezza di Noah.

L'insegnante di turno, il signor Lee, nota la tensione e interviene per ricordare a Jake il lavoro di squadra e il fair play.

Processo di risoluzione dei conflitti basato su SEL

In genere, il processo di risoluzione dei conflitti prevede i seguenti passaggi:

Fase 1: Calmarsi

Educatori e tutori spesso scoprono che esortare un bambino in difficoltà a calmarsi può essere inefficace. Gli adulti spesso faticano a seguire i propri consigli per mantenere la calma nei momenti di stress. Come possono insegnare ai bambini a calmarsi da soli? Calmarsi implica riconoscere le proprie emozioni – consapevolezza di sé – e identificare rapidamente modi per gestire l'escalation dei sentimenti. Questa abilità emotiva impedisce al cervello di entrare in modalità "attacco o fuga", consentendo agli studenti di impegnarsi in una risoluzione creativa e critica dei problemi.

Ad esempio, quando Emma improvvisamente le strappò il giocattolo con cui Anna stava giocando, Anna riconobbe la sua frustrazione e ricordò la strategia della sua insegnante di respirare profondamente per dissipare la "nube di rabbia" sopra la sua testa. A ogni inspirazione ed espirazione, immaginava che la rabbia si dissipasse, il che le permetteva di calmarsi a sufficienza per affrontare il conflitto in modo efficace.

Fase 2: evitare insulti e umiliazioni

La gestione delle emozioni include la capacità di controllare o ritardare gli impulsi. Un bambino che si è calmato è propenso a evitare gli insulti, sia per rispetto delle regole che per genuino rispetto per l'altro. Sebbene il rispetto delle regole possa essere inaffidabile, il rispetto autentico nasce da connessioni significative. Quando gli studenti si sentono in sintonia con se stessi e con le proprie emozioni, sono più propensi a rispettare se stessi e gli altri.

Nel caso di Anna, ricordava che Emma era sua amica e che avevano giocato insieme diverse volte prima del conflitto. Questa riflessione le impedì di ricorrere a insulti rabbiosi, nonostante si sentisse offesa.

Fase 3: utilizzare i "messaggi in prima persona" per esprimere sentimenti e bisogni

Per comunicare efficacemente i propri sentimenti usando i "messaggi in prima persona" (Gordon, 1970), gli studenti devono identificare le proprie emozioni, possedere le competenze linguistiche per esprimerle e sentirsi sufficientemente sicuri da condividere i propri veri sentimenti. La capacità di esprimere e riconoscere le emozioni dipende in larga misura da un ambiente scolastico sicuro. Quando prevale un'atmosfera minacciosa o irrispettosa, gli studenti possono avere difficoltà a discernere i propri sentimenti. Gli educatori possono promuovere un ambiente di supporto in cui gli studenti siano incoraggiati a entrare in contatto con le proprie emozioni ed esprimerle.

L'insegnante di Anna utilizzava spesso il circle time alla fine della giornata scolastica per consentire agli studenti di riflettere sulle proprie esperienze. Insieme, stabilivano regole di base per parlare e ascoltare, che aiutavano Anna a capire che i sentimenti di Emma e degli altri erano altrettanto importanti dei suoi. Questo senso di sicurezza e di connessione con i propri sentimenti le permetteva di trasmettere il suo punto di vista a Emma durante il conflitto.

Fase 4: Pratica l'ascolto attivo

L'ascolto può assumere molte forme, tra cui "non prestare attenzione", "ascoltare per trovare difetti" e "ascoltare attivamente". Il "non ascoltare" si verifica spesso quando la risposta di attacco o fuga provocata riempie i nostri pensieri di rabbia e atteggiamento difensivo mentre un'altra persona sta parlando. Quando si ascolta per trovare difetti, le persone spesso si concentrano sul contrastare il punto di vista opposto piuttosto che ascoltare veramente l'altra persona. L'ascolto attivo richiede un autentico coinvolgimento, rispetto, empatia e comprensione. Sviluppare l'ascolto empatico è essenziale per promuovere la creatività e il pensiero critico, facilitando la risoluzione costruttiva dei problemi.

Anna aveva praticato l'ascolto autentico attraverso esercizi in classe che enfatizzavano l'ascolto profondo, la parafrasi e la definizione di linee guida comunicative. Questa preparazione le aveva permesso di considerare attentamente il punto di vista di Emma senza giudicare o attribuire colpe prematuramente.

Fase 5: Esplorare soluzioni che soddisfino entrambe le parti

Le soluzioni creative nascono concentrandosi sui bisogni autentici, il che richiede empatia. Un ambiente scolastico sicuro favorisce l'indagine e l'espressione dei bisogni, il che può evocare vulnerabilità. La sicurezza è fondamentale per coltivare il pensiero creativo e critico. Quando ci sentiamo minacciati, la nostra capacità di pensiero diminuisce, portando a sentimenti di impotenza, ostacolando l'esplorazione di opzioni e scoraggiando l'assunzione di rischi o la messa in discussione di idee esistenti. Il vero coinvolgimento cognitivo, caratterizzato dalla creazione di connessioni, dal pensiero di ordine superiore e dalla creatività, non può prosperare in un ambiente non sicuro.

Nell'ambiente sicuro della classe, Anna ed Emma hanno potuto fare un brainstorming con calma sulle possibili soluzioni al loro conflitto.

Fase 6: Identificare la soluzione più efficace

Arrivare a una soluzione che soddisfi entrambe le parti implica la gestione di sentimenti di impazienza, frustrazione, delusione e paura durante tutto il processo. Mantenere la motivazione richiede speranza e ottimismo, anche di fronte agli ostacoli. Trovare una soluzione che soddisfi le esigenze di tutti richiede anche competenze sociali, tra cui sensibilità verso gli altri, capacità di problem solving e comunicazione efficace.

Anna ed Emma osservarono altri bambini riconciliarsi dopo i conflitti. Sebbene ci volesse un po' di tempo per riconciliarsi, alla fine decisero di giocare insieme con il giocattolo, perché Anna si rese conto che Emma aveva aspettato pazientemente e aveva strappato il giocattolo per la frustrazione di non sapere in quale altro modo interagire.

Attività 1: “La sfida della torre”

Obiettivo

Per promuovere il lavoro di squadra, la collaborazione e la fiducia, facendo sì che gli studenti lavorino insieme per portare a termine un compito fisico.

Materiali necessari

Materiali da costruzione (ad esempio cannucce, graffette, nastro adesivo, elastici)

Introduzione

Spiegate agli studenti che lavoreranno in squadra per costruire la torre più alta possibile utilizzando materiali limitati. L'obiettivo è collaborare e fare affidamento sulle idee e le competenze di ciascuno.

Dividetevi in squadre

Dividete la classe in piccole squadre da 3-5 studenti. Date a ogni squadra un set di materiali da costruzione (cannucce, graffette, nastro adesivo, ecc.).

Costruisci la torre

Stabilisci un limite di tempo (ad esempio, 15 minuti) per consentire agli studenti di costruire le loro torri. Devono lavorare insieme, condividere idee e risolvere i problemi in squadra.

Valutare i risultati

Una volta scaduto il tempo, misurate l'altezza della torre di ogni squadra. Vince la squadra con la torre più alta.

Resoconto

Dopo la sfida, chiedi agli studenti di riflettere sul processo di lavoro di squadra:

- Come ha collaborato il vostro team per costruire la torre?
- Quali strategie di comunicazione hanno aiutato il tuo team ad avere successo?
- Come ti sentivi a fare affidamento sugli altri e a contribuire al successo della squadra?
- In che modo il lavoro di squadra può aiutarci a gestire i conflitti e prevenire il bullismo?





EMPATHY & UNDERSTANDING

Attività 2: Cerchio di costruzione della fiducia - “Cerchio di supporto”

Obiettivo: creare fiducia e comunicazione in classe e incoraggiare il senso di comunità.

Introduzione: spiega che in questa attività, gli studenti formeranno un cerchio e condivideranno qualcosa di personale su di loro, ma solo se si sentiranno a loro agio. L'obiettivo è creare un ambiente di fiducia e supporto.

Formate il cerchio: fate disporre gli studenti in cerchio, lasciando a ciascuno un momento da condividere.

Potete stimolarli con domande aperte come:

- "Di cosa sei orgoglioso?"
- "Qual è una sfida che hai superato?"
- "Chi è la persona che ammiri e perché?"

Condividere e ascoltare: mentre ogni studente condivide, incoraggia gli altri ad ascoltare con attenzione e rispetto. Dopo che ogni studente ha condiviso, il gruppo può rispondere con affermazioni positive come "È fantastico!" o "Sei così coraggioso a condividere".

Debriefing: una volta che tutti hanno condiviso, discutete:

- Che sensazione hai provato nel condividere qualcosa di personale con il gruppo?
- Come ti sei sentito ad ascoltare e offrire supporto ai tuoi compagni di classe?
- Cosa possiamo fare come classe per garantire che tutti si sentano a proprio agio e supportati in futuro?

Attività 3: Cerchio di costruzione della fiducia - costruzione della fiducia attraverso la "passeggiata di fiducia del partner"

Obiettivo: creare fiducia e rafforzare la comunicazione tra gli studenti facendo in modo che un partner faccia affidamento sull'altro per ottenere una guida.

Materiali necessari: bende (una per coppia), spazio aperto con ostacoli (ad esempio sedie, coni)

Introduzione: spiegare agli studenti che l'obiettivo di questa attività è creare fiducia tra i partner. Uno studente sarà bendato, mentre l'altro fungerà da guida, conducendolo attraverso un percorso a ostacoli.

Impostare il percorso: disporre gli ostacoli in classe o nello spazio esterno, assicurandosi che siano sicuri per gli studenti.

Studenti in coppia: dividi gli studenti in coppie: uno sarà bendato mentre l'altro darà loro indicazioni verbali, guidandoli attraverso il percorso senza toccarli.

Percorso di fiducia: la guida deve comunicare in modo chiaro, aiutando lo studente bendato a superare gli ostacoli. Dopo aver completato il percorso, gli studenti devono scambiarsi i ruoli.

Debriefing: dopo l'attività, riunire gli studenti per riflettere:

- Come ti senti quando ti fidi completamente di qualcuno?
- Che ruolo ha avuto la comunicazione nell'aiutarti a navigare nel percorso?
- Come possiamo applicare questa esperienza di fiducia alle nostre interazioni quotidiane in classe?



Lezione 3. Utilizzo del dramma creativo per la prevenzione del bullismo

Nel contesto dello sviluppo di comportamenti antibullismo, l'integrazione del teatro nell'istruzione offre un approccio unico e potente. Uno degli obiettivi principali dell'uso del teatro nelle scuole è aiutare gli studenti ad acquisire una comprensione più profonda di se stessi e del mondo che li circonda.

I benefici del dramma nella prevenzione del bullismo

- Fornisce uno spazio sicuro per l'esplorazione senza conseguenze nel mondo reale
- Incoraggia l'empatia e il pensiero critico attraverso il gioco di ruolo
- Aiuta gli studenti a comprendere diverse prospettive
- Riduce i conflitti interpersonali e promuove il sostegno sociale
- Promuove l'inclusività e l'empatia

(Edmiston, 2000; Neelands (2002)



La ricerca ha dimostrato che livelli più elevati di empatia sono negativamente correlati con comportamenti antisociali, come bullismo e aggressività (Jolliffe & Farrington, 2006).

Le attività teatrali offrono agli studenti l'opportunità di sviluppare e praticare l'empatia in un ambiente strutturato.

Adottando ruoli e prospettive diversi, gli studenti possono sperimentare le sfide affrontate dagli altri, come quelle vissute dalle persone vittime di bullismo. Questo processo incoraggia l'empatia e il pensiero critico, poiché gli studenti sono spinti a comprendere i sentimenti, le intenzioni e le motivazioni di coloro che interpretano (Kouretzis, 2008).



Tecniche teatrali per la prevenzione del bullismo

Teatro dell'immagine

Sviluppata da Augusto Boal (2002), questa tecnica prevede che gli studenti utilizzino il proprio corpo per creare "sculture" che rappresentano situazioni di bullismo, che poi modificano per rappresentare risoluzioni più positive.

Questo esercizio incoraggia la risoluzione collettiva dei problemi e consente ai partecipanti di visualizzare e incarnare il cambiamento, rafforzando l'idea che il bullismo può essere affrontato e trasformato attraverso uno sforzo collaborativo.

Teatro del Forum

Un'altra tecnica sviluppata da Augusto Boal, il Teatro Forum, consiste nel creare una scena che rappresenti un problema (come il bullismo) e che venga rappresentata una sola volta.

Successivamente, il pubblico può interrompere l'azione, sostituire un personaggio e provare diverse soluzioni. Questo approccio interattivo consente agli studenti di mettere in pratica strategie di intervento e di osservarne gli effetti in un ambiente sicuro.

Scenari di gioco di ruolo

Gli studenti assumono il ruolo dei diversi partecipanti a una situazione di bullismo (bulli, vittime, astanti, insegnanti) e recitano gli scenari.

Ciò li aiuta a comprendere più prospettive e a mettere in pratica le risposte appropriate.

Scenario di gioco di ruolo: esclusione durante la ricreazione

Questo tipo di scenario coinvolge tutte le parti che solitamente si trovano in una situazione di bullismo: i bulli, la vittima, gli astanti e un insegnante, in un ruolo di mediazione. Attraverso questo esercizio, gli studenti esploreranno prospettive diverse, rifletteranno sulle proprie azioni e svilupperanno empatia.

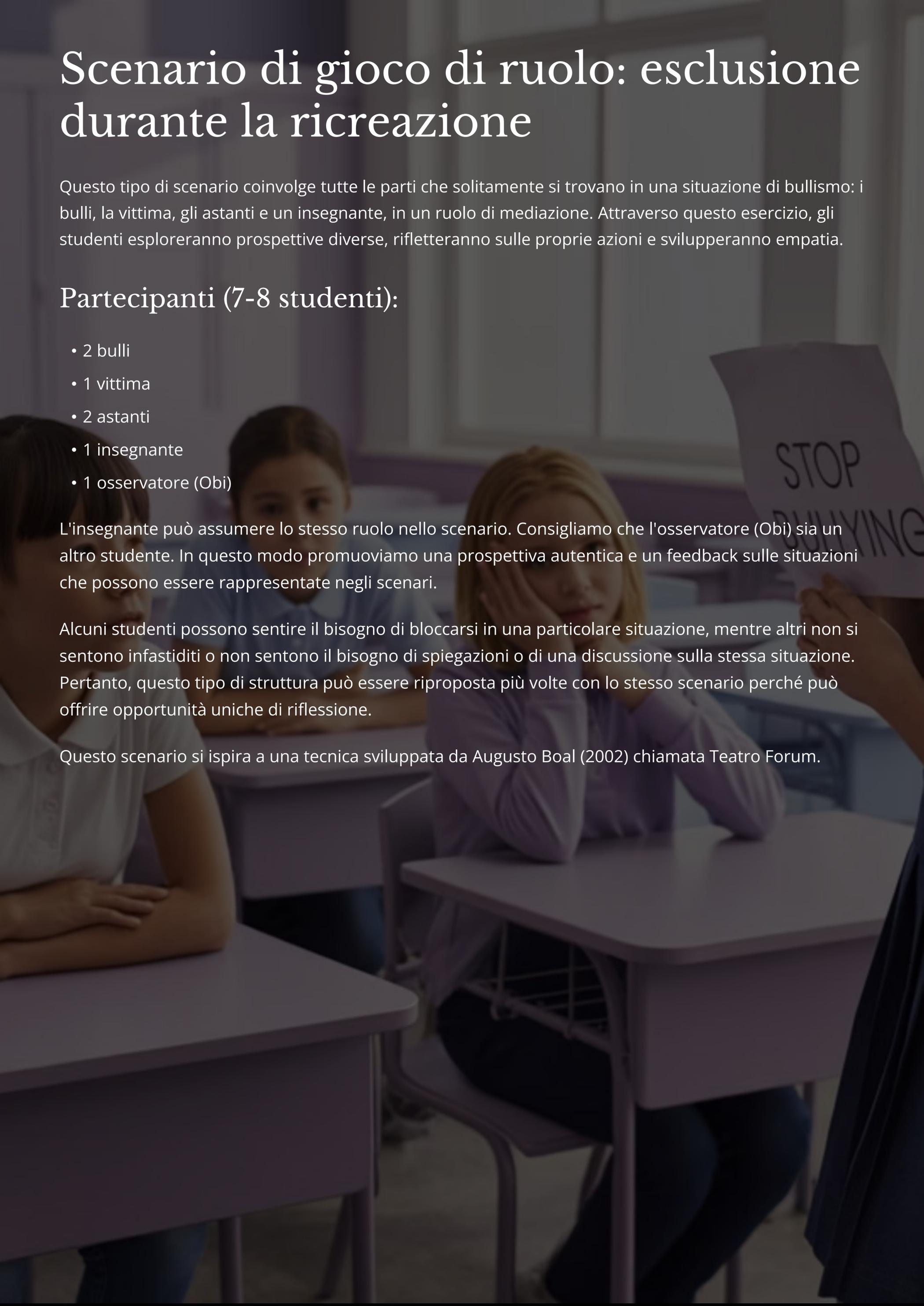
Partecipanti (7-8 studenti):

- 2 bulli
- 1 vittima
- 2 astanti
- 1 insegnante
- 1 osservatore (Obi)

L'insegnante può assumere lo stesso ruolo nello scenario. Consigliamo che l'osservatore (Obi) sia un altro studente. In questo modo promuoviamo una prospettiva autentica e un feedback sulle situazioni che possono essere rappresentate negli scenari.

Alcuni studenti possono sentire il bisogno di bloccarsi in una particolare situazione, mentre altri non si sentono infastiditi o non sentono il bisogno di spiegazioni o di una discussione sulla stessa situazione. Pertanto, questo tipo di struttura può essere riproposta più volte con lo stesso scenario perché può offrire opportunità uniche di riflessione.

Questo scenario si ispira a una tecnica sviluppata da Augusto Boal (2002) chiamata Teatro Forum.



Panoramica dello scenario:

La situazione si verifica durante la ricreazione nel cortile della scuola. Un gruppo di studenti sta giocando insieme e uno studente (la vittima) cerca di unirsi a loro, ma viene escluso dal gruppo. I bulli prendono in giro la vittima per i suoi vestiti e i suoi interessi, mentre gli astanti esitano a intervenire. L'insegnante è nelle vicinanze, ma ignaro della situazione fino a quando il conflitto non si intensifica.

Bullo 1 (Liam)

Sei il leader del gruppo e pensi che sia divertente far sentire male gli altri. Sei tu a dare il via all'esclusione.

Bullo 2 (Sarah)

Segui l'esempio di Liam e ridi insieme al bullismo. Ti unisci a lui per prendere in giro la vittima.

Vittima (Alex)

Sei uno studente timido che vuole solo essere incluso. Ti senti triste e imbarazzato quando i bulli ti prendono in giro.

Spettatore 1 (Giordania)

Ti trovi lì vicino e vedi cosa sta succedendo. Non sai se intervenire, ma ti senti a disagio.

Spettatore 2 (Emma)

Anche tu sei uno spettatore, ma hai paura di essere coinvolto perché temi che i bulli possano rivoltarsi contro di te.

Insegnante (Sig. Green)

Stai sorvegliando il parco giochi e noti il trambusto, ma non vedi l'intero svolgersi dell'incidente.

Osservatore (Obi)

Obi è un osservatore esterno che può "congelare" l'opera nei momenti critici per riflettere su ciò che sta accadendo.

Scrittura e riflessione

Scena 1

(Liam e Sarah stanno giocando a calcio con altri studenti. Alex, la vittima, si avvicina al gruppo.)

Alex (vittima): "Ehi, posso giocare anch'io?"

Liam (bullo 1): (Ridendo) "Con quelle scarpe? Non credo."

Sarah (bullo 2): "Sì, sei pessimo a calcio. Vattene."

Alex (vittima): (Sembra deluso, ma cerca comunque di unirsi a noi.)

Liam (bullo 1): "Nessuno vuole giocare con te. Sei sempre solo."

Jordan (spettatore 1): (Lancia un'occhiata a Emma, a disagio, ma non dice nulla.)

Emma (spettatore 2): (Esita, distoglie lo sguardo, non dice nulla.)

Obi (osservatore): Congela la commedia.

Domande di riflessione sul momento di congelamento 1:

"Cosa sta succedendo in questo momento? Come si sente Alex? Perché pensi che gli astanti non intervengano?"

Riflessione post-gioco di ruolo:

1. In che modo le azioni dei bulli, degli astanti e dell'insegnante hanno influenzato la situazione?
1. Cosa si sarebbe potuto fare diversamente in ogni fase dello scenario?
1. Come possiamo supportare i compagni di classe che si sentono esclusi o vittime di bullismo?
1. Quale ruolo possono svolgere gli astanti nel contribuire a fermare il bullismo?

Scena 2

(Mentre Alex si allontana dal gruppo, sentendosi ferito, l'insegnante si avvicina al gruppo.)

Signor Green (insegnante): "Cosa sta succedendo qui? Ho sentito delle prese in giro. Liam, Sarah, cosa sta succedendo?"

Liam (bullo 1): "Stavamo solo giocando, niente di serio."

Sarah (bullo 2): "Sì, sto solo scherzando, non è un grosso problema."

Sig. Green (insegnante): (Guarda Alex, che è seduto da solo, visibilmente turbato.) "Alex, stai bene? Perché sei seduto qui da solo?"

Alex (vittima): (A bassa voce, con voce tremante) "Loro... loro non vogliono che io giochi con loro."

Sig. Green (insegnante): (Rivolgendosi a Liam e Sarah) "È vero? È così che trattiamo i nostri compagni di classe?"

(Il dialogo continua con l'insegnante che affronta la situazione)

Obi (osservatore): Congela la commedia.

Domande di riflessione sul momento di congelamento 2:

"Cosa pensi della risposta dell'insegnante? Cosa avrebbero potuto fare diversamente gli astanti? Come possiamo aiutare Alex a sentirsi coinvolto?"

Lezione 4. Utilizzo della biblioterapia per la prevenzione del bullismo

La biblioterapia è definita come "l'uso della lettura per produrre un cambiamento affettivo e promuovere la crescita e lo sviluppo della personalità" (Hebert & Furner, 1997, p. 169). Si concentra sull'aiutare i bambini ad affrontare i bisogni evolutivi attraverso la lettura, piuttosto che fornire una terapia clinica o individualizzata (Doll & Doll, 1997).

In un contesto scolastico, la biblioterapia è spesso definita biblioterapia evolutiva, in cui i bambini interagiscono con le storie per esplorare emozioni, strategie di coping e problemi sociali come il bullismo.

Un esempio di biblioterapia in azione si trova in "Froxylanthi's Flag" (Dikaiou, 2008), dove una ragazzina di nome Isidora viene vittima di bullismo da parte di una compagna di classe, Elina. La storia descrive come gli altri studenti e l'insegnante non riescano a intervenire, lasciando la situazione invariata finché un compagno di classe non rivela la verità. La narrazione presenta diversi ruoli nel bullismo, come il bullo, la vittima, lo spettatore e l'adulto passivo. Questa storia può fungere da base per discussioni sul bullismo e il suo impatto, consentendo ai bambini di esplorare le diverse prospettive coinvolte.

Benefici della biblioterapia

- Fornisce un modo sicuro per esplorare le emozioni difficili
- Aiuta gli studenti a comprendere diverse prospettive
- Offre esempi di strategie di coping
- Crea opportunità di discussione sul bullismo
- Permette agli studenti di entrare in contatto con personaggi che vivono situazioni simili

Selezione di libri appropriati

Quando si scelgono i libri per la biblioterapia, bisogna considerare:

- Il genere dei personaggi
- I tipi di bullismo ritratti
- I ruoli dei personaggi nel bullismo (bulli, vittime, astanti)
- Le strategie di coping mostrate

Uno studio di Entenmen et al. (2005) ha analizzato 25 libri illustrati sul bullismo, scoprendo che il bullismo verbale era la forma più comune rappresentata, seguita dal bullismo fisico. La maggior parte di questi libri includeva astanti, le cui reazioni variavano dall'assistenza alla vittima all'incoraggiamento del bullo. Anche gli adulti erano spesso coinvolti, offrendo aiuto o intervenendo in qualche modo.

Attività 1: Mappatura dell'empatia attraverso la Biblioterapia

L'obiettivo principale è quello di aiutare gli studenti a riflettere sui sentimenti di coloro che sono coinvolti in episodi di bullismo, promuovendo empatia e comprensione, utilizzando un'attività di mappatura dell'empatia (Gray, 2010).

Materiali necessari: un breve racconto sul bullismo, un libro vero o una storia inventata; un modello di mappatura dell'empatia (un semplice grafico con sezioni per: "Cosa potrebbe provare il bullo", "Cosa potrebbe provare la vittima", "Cosa potrebbe provare chi assiste"); pennarelli o penne colorate.

La storia del nuovo arrivato in classe

Trama: Un nuovo studente, Sam, si iscrive a una scuola e viene immediatamente preso di mira da un gruppo di compagni di classe guidati da Alex. Sam viene preso in giro per i suoi vestiti e il suo accento e, sebbene alcuni compagni di classe, tra cui Maya, si accorgano del bullismo, non intervengono. Alla fine, Maya inizia a sentirsi a disagio e cerca di aiutare Sam invitandolo a sedersi con lei a pranzo, affrontando Alex e parlando con l'insegnante.

Piano di attività:

1. Leggere la storia ad alta voce agli studenti o chiedere loro di leggerla in silenzio.
2. Dopo la lettura, dividete gli studenti in piccoli gruppi. Fornite a ciascun gruppo un modello di mappatura dell'empatia e chiedete loro di compilarlo per ciascuno dei tre ruoli principali della storia:
 - Il bullo (Alex): Cosa potrebbe provare Alex e perché bullizza Sam?
 - La vittima (Sam): Come potrebbe sentirsi Sam quando viene vittima di bullismo? Di cosa ha bisogno Sam dagli altri?
 - L'osservatore (Maya): Cosa potrebbe provare Maya mentre assiste al bullismo? Perché esita a intervenire all'inizio?
3. Discussione: Dopo aver completato le mappe dell'empatia, ogni gruppo condividerà le proprie riflessioni. Discussione:
 - In che modo la comprensione delle emozioni di ciascun personaggio influenza il modo in cui vediamo il bullismo?
 - Quale ruolo svolgono gli astanti e come possono fare la differenza?
 - Come possiamo supportare meglio le vittime come Sam e prevenire situazioni simili in futuro?
4. Riflessione - chiedere agli studenti:
 - Come puoi applicare questi sentimenti a situazioni di vita reale?
 - Cosa succederebbe se più studenti come Maya prendessero posizione per Sam?

Attività 2: Creare una guida del difensore attraverso la biblioterapia

L'obiettivo principale è incoraggiare gli studenti a riconoscere i modi in cui possono opporsi al bullismo e diventare difensori attivi.

Materiali necessari: un libro illustrato o un racconto breve sul tema del bullismo (ad esempio, *The Recess Queen* di Alexis O'Neill; carta e matite colorate; la *Defender's Guide*, un semplice opuscolo in cui ogni pagina offre spazio per disegnare o scrivere).

La regina della ricreazione di Alexis O'Neill (2002)

Sinossi: La storia ruota attorno a una studentessa di nome Mean Jean, che domina il cortile della scuola con comportamenti da bullo. Ordina agli altri, ma quando una nuova studentessa, Katie Sue, si rifiuta di farsi intimidire e si fa valere, le cose iniziano a cambiare. La storia mette in luce il potere di opporsi a un bullo e l'impatto di una posizione pacifica ma ferma.

Piano di attività:

1. Leggere il libro ad alta voce alla classe o chiedere agli studenti di leggerlo in coppia.
2. Dopo la lettura, discutere i temi principali:
 - Come ha fatto Katie Sue a fermare il bullismo di Mean Jean?
 - Come hanno reagito gli altri studenti nel cortile della scuola e perché hanno iniziato a cambiare il loro comportamento?
 - Quale ruolo hanno avuto l'insegnante o gli adulti nella situazione?
3. Impostazione dell'attività: consegna a ogni studente un opuscolo (*The Defender Guide*) e chiedigli di creare una propria pagina per la guida, disegnando o scrivendo un modo specifico in cui potrebbe difendere qualcuno che subisce bullismo.

Dovrebbero includere: una descrizione di come si manifesta il bullismo; un disegno di un difensore (qualcuno come Katie Sue); un piano d'azione scritto su come intervenire se si assiste a un episodio di bullismo (ad esempio, opponendosi al bullo, supportando la vittima o raccontandolo a un adulto di cui ci si fida).

4. Discussione:

Invita gli studenti a condividere le loro pagine "Guida del difensore" con la classe.

Discutere di come le azioni di tutti possano portare a un cambiamento positivo in una situazione di bullismo e di quanto sia importante non restare spettatori.

5. Riflessione:

- Cosa succederebbe se diventassimo tutti difensori come Katie Sue?
- Come ci si sente a essere un difensore e come potrebbero reagire gli altri quando ci opponiamo al bullismo?

Riferimenti per il Modulo 5

Analitis, F., Velderman, M. K., Ravens-Sieberer, U., Detmar, S., Erhart, M., Herdman, M., ... e European Kidscreen Group. (2009). Essere vittime di bullismo: fattori associati nei bambini e negli adolescenti dagli 8 ai 18 anni in 11 paesi europei. *Pediatrics*, 123(2), 569-577. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-0323>

Boal, A. (2002). *Giochi per attori e non attori*. Londra: Routledge

Dikaiou, E. (2008). La bandiera di Froxylanthi. In E. Dikaiou, V. Hliopoulos e T. Tasakou (a cura di) "Non abbiate paura di parlare": tre storie sulla violenza scolastica. Atene: Società greca per la salute psicosociale dei bambini e degli adolescenti.

Doll, B. e Doll, C. (1997). *Biblioterapia con i giovani: bibliotecari e professionisti della salute mentale che lavorano insieme*. Libraries Unlimited, Inc.

Edmiston, B. (2000). Il teatro come educazione etica. *Ricerca in educazione teatrale: The Journal of Applied Theatre and Performance*, 5(1), 63-84. <https://doi.org/10.1080/135697800114203>

Entenman, J., Murnen, T. J., e Hendricks, C. (2005). Vittime, bulli e astanti nella letteratura per la scuola materna e terza elementare. *The Reading Teacher*, 59(4), 352-364. <https://doi.org/10.1598/RT.59.4.5>

Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2019). Valutazione dell'efficacia dei programmi di prevenzione del bullismo scolastico: una revisione meta-analitica aggiornata. *Aggression and Violent Behav[1]ior*, 45, 111-133. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>

Gordon, T. (1970). *Formazione sull'efficacia genitoriale: il programma "senza perdite" per crescere figli responsabili*.

Gray, D. (2010). *Gamestorming: un manuale per innovatori, trasgressori e promotori del cambiamento*. O'Reilly Media.

Hebert, T. P., e Furner, J. M. (1997). Aiutare gli studenti con capacità elevate a superare l'ansia da matematica attraverso la biblioterapia. *Journal of Secondary Gifted Education*, 8(4), 164-178. <https://doi.org/10.1177/1932202X9700800403>

Jolliffe, D., e Farrington, D. P. (2006). Esaminare la relazione tra scarsa empatia e bullismo. *Comportamento aggressivo: rivista ufficiale della Società internazionale per la ricerca sull'aggressività*, 32(6), 540-550. <https://doi.org/10.1002/ab.20154>

Kaukiainen, A., Björkqvist, K., Lagerspetz, K., Österman, K., Salmivalli, C., Rothberg, S. e Ahlbom, A. (1999). Le relazioni tra intelligenza sociale, empatia e tre tipi di aggressività. *Comportamento aggressivo: rivista ufficiale della Società internazionale per la ricerca sull'aggressività*, 25(2), 81-89. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(1999\)25:2<81::AID-AB1>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(1999)25:2<81::AID-AB1>3.0.CO;2-M)

Kochenderfer, B. J., e Ladd, G. W. (1997). Le risposte dei bambini vittimizzati all'aggressività dei coetanei: comportamenti associati a una vittimizzazione ridotta rispetto a una continuata. *Sviluppo e psicopatologia*, 9(1), 59-73. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001065>

Kouretzis, L. (2008). *Il gioco drammatico e le sue dimensioni*. Atene: Taxideftis. (In greco).

Litvack-Miller, W., McDougall, D., e Romney, D. M. (1997). La struttura dell'empatia durante la seconda infanzia e la sua relazione con il comportamento prosociale. *Monografie di psicologia genetica, sociale e generale*, 123(3), 303-325.

Mahady Wilton, M. M., Craig, W. M., e Pepler, D. J. (2000). Regolazione e manifestazione delle emozioni nelle vittime di bullismo in classe: espressioni caratteristiche dell'affetto, stili di coping e fattori contestuali rilevanti. *Sviluppo sociale*, 9(2), 226-245. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00121>

Neelands, J. (2002). 11/09: Lo spazio nei nostri cuori. *Dramma: The Journal of National Drama*, 9(2), 4-10.

Nickerson, A. B., Fredrick, S. S., Allen, K. P. e Jenkins, L. N. (2019). Pratiche di apprendimento socio-emotivo (SEL) nelle scuole: effetti sulla percezione della vittimizzazione da bullismo. *Journal of School Psychology*, 73, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.03.002>

O'Neill, A. (2016). *La regina della ricreazione*. Scholastic Inc.

Rahim, A., e Bonoma, T. V. (1979). Gestire il conflitto organizzativo: un modello per la diagnosi e l'intervento. *Psychological Reports*, 44(3_suppl), 1323-1344. <https://doi.org/10.2466/pr0.1979.44.3c.1323>

Salmivalli, C. (2014). Ruoli dei partecipanti nel bullismo: come possono essere utilizzati i coetanei astanti negli interventi? *Dalla teoria alla pratica*, 53(4), 286-292. <https://doi.org/10.1080/00405841.2014.947222>

Smith, B. H., & Low, S. (2013). Il ruolo dell'apprendimento socio-emotivo negli sforzi di prevenzione del bullismo. *Theory Into Practice*, 52(4), 280-287. <https://doi.org/10.1080/00405841.2013.829731>

Allegato 4. La mappa dell'empatia per [inserire il nome della persona/nome del gruppo]

Istruzioni:

- Leggere attentamente lo scenario.
- Completa ogni quadrante rispondendo alle domande guida fornite.
- Utilizza ciò che scrivi per discutere di come comprendere il punto di vista di un'altra persona possa portare a una comunicazione e a relazioni migliori.

Esempi di scenari che gli insegnanti possono proporre:

- Uno studente viene escluso da un progetto di gruppo.
- Uno studente escluso da un'attività sociale.
- Chris pubblica una sua foto divertente sui social media, ma altri iniziano a lasciare commenti cattivi e a prendere in giro il suo aspetto.
- Un nuovo studente, Sam, si è trasferito a scuola a metà semestre. Sam è timido, parla con un accento strano e sembra nervoso nei contesti sociali. Gli altri studenti interagiscono raramente con Sam.
- Durante una presentazione in classe, Morgan dimentica le sue battute e balbetta. Alcuni compagni di classe ridono e Morgan appare visibilmente turbata ed evita di parlare per il resto della classe.

PENSA

Cosa potrebbero pensare?

SENTE

Quali emozioni stanno provando?

DICE

Cosa potrebbero dire (ad alta voce o tra sé e sé)?

FA

Come agiscono? Quali comportamenti/azioni stanno mostrando?