



RELATORI: Ilaria Viola (Psicologa) Maria Baione (Psicologa) Teresa Greco (Psicologa)

ABSTRACT: L'obiettivo dell'evento è stato quello di trasmettere conoscenze e abilità ai fini della gestione dei momenti di difficoltà (crisi) tramite la conoscenza delle emozioni comuni provate nei momenti di crisi.

DURATA: 2 ORE

Il convegno è stato realizzato nell'Istituto Comprensivo J. Sannazaro ed è stato rivolto agli alunni della classe prima della Scuola Secondaria di Primo Grado. L'entusiasmo della D. S. prof.ssa Lucia Marino e delle docenti nell'accogliere l'iniziativa ha facilitato la costruzione di una buona relazione con i ragazzi.

L'ideazione e la gestione del convegno, su un'iniziativa dell'Ordine degli Psicologi della regione Campania nell'ambito della IX edizione della Settimana del Benessere Psicologico, sono state della dott.ssa Ilaria Viola psicologa dell'età evolutiva e specializzanda in psicoterapia cognitivo comportamentale, della dott.ssa Maria Baione psicologa clinica, specializzata in training cognitivi per bambini con difficoltà scolastiche e della dott.ssa Teresa Greco, psicologa clinica, attiva nella psicologia dell'emergenza in contesto comunitario e specializzanda in psicoterapia sistemico relazionale ad orientamento etno-sistemico narrativo.

L'evento nasce dall'intento di diffondere e sensibilizzare ai principi dell'alfabetizzazione emotiva ai fini della resilienza. La fascia di scolarità che è stata interessata all'intervento, ragazzi di 11 anni, si trova nel passaggio dall'età scolare alla preadolescenza ed è caratterizzata da molteplici crisi con vari risvolti sia positivi che negativi. L'organizzazione

basata su un fare dinamico, è stata orientata all'approfondimento di aspetti teorici attraverso canali non rigidi e aspetti pratici del sentire e della gestione delle proprie emozioni.

Gli argomenti trattati principalmente sono stati la resilienza e le emozioni, ai fini di sottolineare il ruolo delle emozioni nella vita quotidiana, attraverso un canale pratico e accessibile che potesse essere compreso dai ragazzi. Per familiarizzare con l'ambiente e l'argomento è stato chiesto ai ragazzi di riflettere sulle emozioni che stavano provando in quel momento tramite la tecnica dell'icebreaker. Gli argomenti dei cartoni animati "Alla ricerca di Nemo" e "Inside Out" sono stati trattati tramite lo strumento della narrazione, come metafora della gestione della difficoltà e della resilienza.

Insieme ai ragazzi sono stati elencati i cambiamenti più rilevanti che hanno notato nell'ultimo periodo e quali emozioni nuove stanno sperimentando con le relative intensità e conseguenze comportamentali e fisiologiche. L'incontro si è concluso con un laboratorio sulla rabbia: ogni bambino si è misurato con la conoscenza della propria rabbia in termini di situazione, pensiero, intensità, comportamento e espressione del viso. La sintesi della giornata è stata espressa nel pensiero condiviso con i ragazzi che "solo conoscendo e vivendo la difficoltà possiamo non spezzarci come il salice durante una tempesta".

Si conferma l'importanza di uscire dal proprio studio e toccare con mano le realtà sociali e istituzionali, di cui la scuola ne è parte integrante. A noi psicologi, che viviamo un presente controverso, lavorare con i bambini ha dato una speranza e una forza in più.

Abbiamo indagato se nella vita dei bambini è norma affrontare i pensieri legati alle emozioni e le loro risposte negative, hanno confermato il bisogno e la necessità di divulgare conoscenze appropriate che portino a riflettere sui propri processi cognitivi e emotivi. La speranza nasce con la consapevolezza che la nuova generazione è più fortunata delle passate generazioni. Con questa iniziativa e con la collaborazione della scuola abbiamo dato un'opportunità ai ragazzi di poter esprimere pensieri e sentimenti di cui spesso non parlano.

In sintesi, il nostro ruolo all'interno della società è rappresentato da giornate di divulgazione al di fuori del proprio setting, il feedback positivo pieno di curiosità dei ragazzi ne è stato la prova.

Con i nostri più cordiali saluti

Le dott.sse Ilaria Viola, Teresa Greco, Maria Baione

“Non è forte colui che non cade mai, ma colui che cadendo ha la forza di rialzarsi”

