

Con il contributo di



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

COMUNE DI

Udine

RELAZIONI EFFICACI STANDO A SCUOLA

IL PROGETTO

Il progetto “Relazioni efficaci stando a scuola”, in breve “R.E.stando a scuola” è nato da un intersecarsi di osservazioni, esigenze e opportunità, condivisi dal Comune di Udine con i sei Istituti comprensivi udinesi. Se da un lato è emersa la comune percezione che il rendimento scolastico, il successo formativo e la capacità di impegno nello studio siano collegati con un più generale sentimento di benessere nell'ambiente scolastico, dall'altro si è evidenziato un collegamento tra le difficoltà scolastiche e i sentimenti di disagio ed oppositivi verso la scuola e verso il gruppo.

Da qui la proposta di attivare degli interventi che facessero leva non sugli aspetti cognitivi, ma su quelli emotivo-relazionali, sulle abilità sociali, in particolare sull'autostima dei singoli ragazzi, sul senso di autoefficacia, sul miglioramento delle capacità di stare in un gruppo, di gestire eventuali disaccordi o conflitti.

“R.E.stando a scuola” si è inserito nel quadro del progetto “Scuole aperte” promosso dal Comune in attuazione alla legge di riforma nazionale di istruzione (L. 107/2015), che prevede la valorizzazione della scuola intesa come comunità attiva, aperta al territorio e in grado di sviluppare e aumentare l'interazione con le famiglie e con la comunità locale, comprese le organizzazioni del terzo settore, che promuove una scuola aperta, quale laboratorio permanente di ricerca, sperimentazione e innovazione didattica, di partecipazione e di educazione alla cittadinanza attiva, per garantire il diritto allo studio, anche mediante l'utilizzo degli edifici scolastici per attività educative, ricreative, culturali, artistiche e sportive.

L'evoluzione normativa ha intercettato dunque l'opportunità reale di utilizzare in modo alternativo gli spazi scolastici nel tempo pomeridiano per attività non curricolari.

Grazie alla disponibilità di tutti i dirigenti degli istituti comprensivi cittadini, nel corso degli anni scolastici 2016-17 e 2017-18, ai ragazzi e alle ragazze delle varie scuole secondarie di secondo grado di Udine sono state avanzate diverse proposte centrate sull'attività sportiva ed espressiva, allo scopo di suscitare nei giovani emozioni positive e un miglior controllo delle emozioni negative con la mediazione della corporeità e della creatività.

Le attività individuate (animazione motoria e kick boxing, arte marziale del kendo, attività teatrali e arte circense con elementi di acrobatica) avevano l'obiettivo di orientare il potenziale di emozioni verso esperienze costruttive e sviluppare senso di efficacia personale, di autostima, stili relazionali più efficaci e soddisfacenti, considerando queste abilità le chiavi per sviluppare capacità esplorative ed espressive, senso di responsabilità ed, infine, capacità cognitive.

I momenti di confronto iniziale tra le insegnati referenti di ogni istituto e i formatori dei laboratori hanno consentito di calare le attività sui bisogni specifici dei ragazzi partecipanti.

Il percorso progettuale è stato elaborato dall'Amministrazione assieme agli altri partner: Ufficio di Promozione della salute dell'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine, Ufficio scolastico regionale per il FVG – Ufficio VI Ambito territoriale per la provincia di Udine, Associazioni ASPIC Counseling & Cultura e Get Up. La collaborazione è stata fondamentale per impostare i laboratori a scuola in modo da risultare pertinenti con gli obiettivi scelti: proporre un'esperienza orientata a obiettivi di miglioramento del benessere a scuola, sviluppo di competenze individuali e di gruppo, promozione dell'integrazione sociale, oltre che scolastica.

L'Assessore all'Educazione allo Sport e agli Stili di vita

Raffaella Basana

LE LIFE SKILLS: ABILITÀ DI VITA DA SVILUPPARE

In un'ottica di empowerment, l'associazione A.S.P.I.C. F.V.G. (Associazione per lo Sviluppo Psicologico dell'Individuo e della Comunità), è stata chiamata a supportare i formatori preliminarmente al loro intervento nelle scuole, al fine di individuare per ciascun gruppo le life skills su cui lavorare maggiormente.

Le life skills sono state definite dall'OMS nel 1993 come le abilità che mettono in grado un individuo di adottare strategie efficaci per affrontare i diversi problemi della vita quotidiana: si tratta dell'uso della creatività, del senso critico, della comunicazione efficace, dell'autoconsapevolezza, dell'empatia, della gestione delle emozioni e dello stress, della capacità di prendere decisioni, di risolvere i problemi e di relazionarsi.

Lavorare su tali competenze implica, quindi, un intervento nell'ambito della promozione della salute, nel senso più pieno del termine. Il percorso con i formatori si è posto l'obiettivo di consolidare nei destinatari le competenze atte a prevenire l'emarginazione, il disagio affettivo e relazionale e promuovere le abilità psico-sociali di ciascuno, nonché l'integrazione delle diverse risorse e abilità.

L'obiettivo del percorso con i gruppi di ragazzi e ragazze è stato promuovere e rinforzare nei giovani quelle competenze sociali e relazionali che consentono di rapportarsi con maggiore fiducia a se stessi e alla comunità, favorendo in tal modo la consapevolezza di un bagaglio di competenze trasversali che, molto spesso, non sanno di avere.

*Dott.ssa Giusy Guarino
Psicologa Aspic FVG Referente progettazione*

Istituto Comprensivo I

Scuola Secondaria di primo grado G.B. Tiepolo

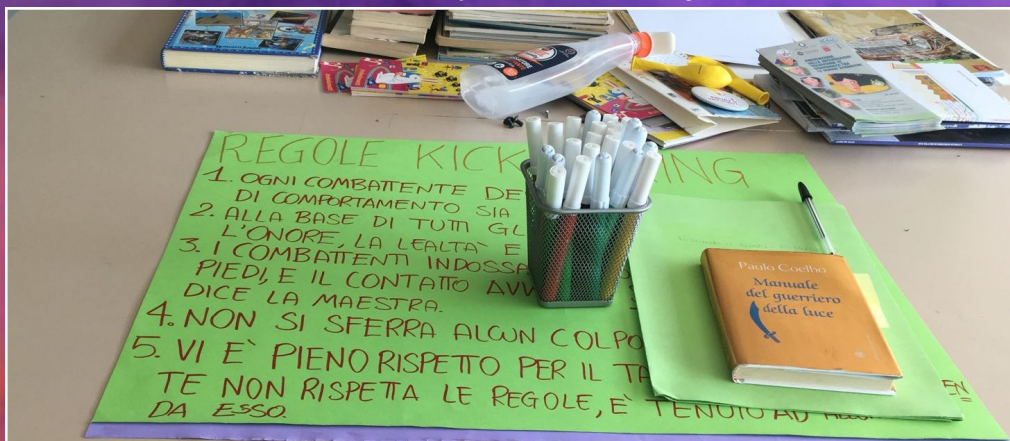
Laboratorio di attività motorie "E-Motion" a cura dell'Associazione Get Up

Il Progetto illustrato da Mery Pagliarini Presidente di Get Up

Con il progetto Emotion 2.0 svolto presso la scuola G. B. Tiepolo, si è inteso svolgere un intervento di prevenzione primaria attraverso lo svolgimento di attività motorie come mezzo per apprendere modalità di funzionamento più vantaggiose per il proprio benessere. Tutte le attività proposte erano finalizzate a sviluppare le diverse competenze di vita. Le attività offerte hanno permesso l'esplorazione della sfera emotiva del singolo, anche in relazione al gruppo; in poco tempo i ragazzi sono riusciti a creare un gruppo coeso capace di accogliere i bisogni, i pregi e i difetti del singolo per giungere ad uno spirito di condivisione. Le attività svolte hanno fatto sì che il singolo cercasse di adeguarsi al comportamento del gruppo (sviluppando competenze relazionali), ma sempre utilizzando le proprie risorse per discriminare le cose per lui giuste da quelle che non lo sono (sviluppando autoconsapevolezza, senso critico e il saper prendere decisioni).

Tutte le attività si sono svolte in un clima sereno, propositivo e gioioso, dove le uniche difficoltà sono state quelle di mettersi in gioco: rotto il ghiaccio, è stato tutto in discesa.

Le emozioni attraverso le parole dei ragazzi...



Mi è piaciuto mangiare a scuola.

*In generale mi piace tutto di questo progetto:
sia i lavoretti,
sia le tecniche di Kick Boxing,
sia passare il tempo con gli altri.*

*Mi sono piaciuti gli allenamenti e
la lettura del libro alla fine di ogni incontro*

*Non mi è piaciuto il comportamento
di alcuni compagni
che a volte disturbavano e
insultavano le persone*



Questo progetto è un'ottima opportunità per passare del tempo tutti insieme



*Penso di questo progetto che è una meraviglia perchè io esco
da tutti i miei pensieri brutti e mi sfogo, quindi per me è una cosa meravigliosa.*

Gli allievi del nostro Istituto, in particolare della scuola secondaria, provengono da realtà sociali di vario tipo, caratterizzate da problematiche di tipo culturale, di relazione ed anche economiche diverse ed articolate e, pertanto, il Progetto è stato molto apprezzato dai destinatari delle attività e inserito tra le offerte formative del PtOF. Le valutazioni positive che provengono dagli insegnanti e dagli alunni coinvolti inducono ad affermare che gli obiettivi sono stati in larga parte raggiunti; pertanto, considerato anche l'utile scambio di informazioni tra educatori ed insegnanti, realizzato in un clima di fiducia reciproca e collaborazione educativa, si valuta positivamente la possibilità di ripetere l'esperienza.

L'insegnante referente dell'IC I
prof.ssa Maria Figliolia

*A me è piaciuto tutto.
Questa esperienza è stata
una delle cose più belle
della mia vita.*

*Mi dispiacerà ogni martedì
tornare a casa e fare le mie cose
invece di stare qui a divertirmi*



**Questo progetto è molto bello
e divertente,
solo che ci sono troppe,
ma proprio troppe regole**

*Aggiungerei minuti di gioco in più, ma
per il resto non aggiungerei nient'altro
perchè è un posto bellissimo*



***Sinceramente non vorrei aggiungere qualcosa
perchè questa attività mi piace così***

Istituto Comprensivo II Scuola Secondaria di primo grado P. Valussi

Laboratorio con il Circo all'inCirca

**Il Progetto illustrato da Davide Perissutti Presidente
dell'Associazione Circo all'inCirca**

Spettacolo, creatività, gioco e movimento sono ciò che ha caratterizzato il restare a scuola dei 23 ragazzi partecipanti al laboratorio con il Circo all'inCirca. A partire da un vero e proprio spettacolo circense organizzato all'interno dei locali della scuola e attraverso il laboratorio, i ragazzi hanno potuto sperimentare un primo approccio e contatto con le discipline circensi come acrobatica mano a mano, clownerie e giocoleria; vivere un contesto di sperimentazione motoria ludico-creativa e così riqualificare le proprie e altrui capacità attraverso attività non convenzionali.

Il circo si è trasformato in una piattaforma per lo sviluppo di idee, di inclusione sociale, espressione artistica e disciplina sportiva.

Le emozioni attraverso le parole dei ragazzi...



Il circo è...

Energia, esercizio
allenamento

Lavoro di squadra

*Essere ciò che si è,
conoscersi
e conoscere meglio
gli altri*



UN MODO
PER SGOMBRARE
LA MENTE
ED ASCOLTARE

Un posto
dove conoscere
nuove persone

Il Laboratorio proposto dagli educatori del Circo all'inCirca è stato accolto con curiosità ed entusiasmo da un gruppo di 23 alunne e alunni della scuola secondaria di 1° grado "Pacifico Valussi".

Le attività sono state presentate attraverso la modalità ludica, che si è rivelata uno strumento pedagogico piacevole e stimolante.

Il gruppo è stato guidato alla scoperta della propria fisicità attraverso divertenti esercizi di educazione motoria; i ragazzi e le ragazze sono stati aiutati a "fare gruppo", sviluppando la modalità cooperativa, l'autocontrollo, la capacità di ascolto, il rispetto delle regole, di sé e degli altri.

Le insegnanti referenti dell'IC 2
prof.sse Cecilia Di Leo, Eleonora Romanello



Istituto comprensivo III

Scuola secondaria di primo grado A. Manzoni

Istituto comprensivo VI

Scuola secondaria di primo grado E. Bellavitis

Laboratorio teatrale "Questi siamo noi" a cura dell'Accademia degli Artefatti

Il Progetto illustrato da Matteo Angius Presidente dell'Accademia degli Artefatti

Il laboratorio è stato un percorso di teatro contemporaneo per mettere in gioco forme e strumenti di racconto di sé stessi e di quello che vediamo intorno a noi, una ricerca condivisa, fragilissima e preziosa, un modo per parlare di se come singolo e come gruppo, per ascoltarci e farci ascoltare. Non si tratta quindi di raffinare una qualità attoriale, ma della possibilità di fare di sé stessi la storia da rappresentare, di andare alla scoperta di possibilità performative e testuali che sappiano ricostruire ed esporre questa storia. Un gioco da fare insieme, il cui esito è sempre condiviso, le cui regole si scrivono con i desideri e lo sguardo di chi partecipa.

Esercizi di movimento, pratiche di scrittura, improvvisazione, balli all'improvviso, giochi di relazione e di fiducia: un laboratorio teatrale in orario scolastico (alla scuola Manzoni) e uno pomeridiano (alla Bellavitis), un percorso formativo partecipato, un tempo prezioso per un viaggio nello spazio che tutti noi occupiamo, con il corpo e con l'immaginazione.

Le emozioni attraverso le parole dei ragazzi...



Abbiamo fatto degli esercizi che vorrei fare anche nelle feste con gli amici!



È stato bello fare teatro perché ci si rincontra sempre,
ma un po' diversi.

Ma che ci faccio alla fine io qua?



Sono un coniglio che vive nella neve e
ho un amore segreto che adesso sanno tutti.

Il laboratorio di teatro è stato proposto per migliorare il benessere dei ragazzi all'interno di una classe, moltiplicando le opportunità di relazione tra soggetti della scuola e dell'extrascuola. La continuità tutoriale con l'esperto di teatro, insieme alla naturale maturazione dei ragazzi, ha favorito l'evoluzione personale degli alunni. Conquiste evidenti sono state il concetto di gruppo e la consapevolezza del valore del rispetto, ma anche l'idea di crescere insieme superando insicurezze, pregiudizi e fragilità, favorendo la scoperta di potenzialità comunicative espressive.

L'insegnante referente dell'IC 3
prof.ssa Norina D'Angelo

Il laboratorio teatrale proposto ha raccolto gradimento e forte interesse da parte dei partecipanti, che si sono lasciati coinvolgere in modo attivo in prima persona in tutti i momenti del lavoro: nel proporre sessioni di training, nel progettare le attività insieme al formatore, in esercizi di fiducia, di movimento e produzione di testi. L'attività ha creato un contesto in cui i ragazzi potevano esprimersi con grande creatività in modo diverso dal solito, riuscendo a trovare i modi per risolvere alcune tensioni interne. I partecipanti hanno voluto condividere la loro soddisfazione offrendo ai loro compagni di classe una "prova aperta" in cui mostrare il lavoro fatto in questi mesi.

L'insegnante referente dell'IC 6
prof.ssa Roberta Bruno



mi manca, mi manca veramente mettere il ciuccio.

Istituto Comprensivo IV

Scuola Secondaria di primo grado E. Fermi

Laboratorio di attività motorie "Kendo" a cura di Acli

Il Progetto illustrato dalla mediatrice Mami Hamada

La nostra proposta del "Kendo" è stata sviluppata in 10 incontri. Il Kendo non è considerato solo una tecnica di combattimento, ma anche una filosofia di vita, quindi comporta una profonda consapevolezza del proprio corpo e della proprie emozioni ed aiuta ad imparare ad ascoltarsi tramite la gestione dei movimenti e delle reazioni emotive associate alla comunicazione con l'altro.

Il nostro primo obiettivo è stato quello di far rilassare e coordinare la parte superiore ed inferiore del corpo. I ragazzi che hanno partecipato avevano inizialmente il corpo abbastanza rigido ma con il riscaldamento iniziale e con il movimento ripetitivo sono migliorati. La maggior parte del lavoro è stato svolto in coppia.

E' stato bello vedere, tra di loro, il coordinamento dei movimenti e la concentrazione. Sono stati bravissimi.

Il Kendo attraverso le parole dei ragazzi...





Il Kendo è...

**L'arte dei movimenti
del corpo**

**Uno sport
molto divertente
che richiede
concentrazione
ed attenzione**

**Un'arte,
un modo per ricordare
i tempi "antichi"**



Un' arte marziale dove puoi fare amicizia

L'attività di Kendo ha coinvolto ragazzi con diverse competenze relazionali, ha stimolato un'evoluzione positiva dei conflitti interiori e una migliore gestione delle emozioni, potendo sfogare la rabbia in modo fisico e socialmente accettabile. I ragazzi partecipanti, oltre a dimostrare gradimento e curiosità verso una disciplina proveniente da una cultura lontana, manifestano maggiore sicurezza nei rapporti interpersonali.

L'insegnante referente dell'IC 4
prof.ssa Annalisa Bello

**Ogni settimana
imparavamo
delle nuove cose
e come difenderci
dal bullismo**



**Rifarei subito questa esperienza anche perchè è molto divertente,
ci sono i miei amici e dei prof. gentili**

**Di questa esperienza mi è piaciuto tutto, ma soprattutto i combattimenti
e il fatto che mi hanno insegnato anche un po' di cultura giapponese**

Istituto Comprensivo V

Scuola Secondaria di primo grado G. Ellero

Laboratorio di attività Teatrale a cura dell'Associazione Teatro del Silenzio

**Il Progetto illustrato da Federica Sansevero Presidente
dell'Associazione Teatro del Silenzio**

Seppur in breve tempo l'obiettivo è creare nei ragazzi un livello di ascolto extraquotidiano e sprigionare le migliori qualità del singolo attraverso il sostegno del gruppo. E' un lavoro complesso di coordinazione tra idee ed emozioni, autopercezione e spazialità, tra linguaggio musicale e logica che i ragazzi sembrano assimilare con disinvoltura. Anche le storie che raccontiamo non sono semplici. E tutto questo produce diversi tipi di consapevolezza: scioltezza di movimento e di parola, senso del gioco, fiducia negli altri e in sé stessi, rottura di schemi rigidi, capacità di fare scelte, sviluppo dell'empatia... Ogni volta che una persona attraverso lo strumento del teatro riesce a compiere una piccola rivoluzione copernicana dimostrando che il cambiamento è possibile... per me si compie una vera e propria magia!

*Riflessioni dei ragazzi
sul teatro*



**Io adoro fare teatro!
E' il mio sogno da sempre!
Stupendo!
E poi qui...è bellissimo!**



**Il teatro
mi ha fatto capire
che tutti in un gruppo
devono lavorare
altrimenti il gruppo
non sarà completo**



**Il teatro permette di esprimere
la propria
personalità
sotto forma di recitazione.
Semplicemente
meraviglioso!**

**Il teatro è qualche cosa che ti salva dal mondo reale, a volte triste
e brutto, permettendoti di essere un'altra persona!**

Grazie all'attività teatrale la scuola offre una valida occasione per mettere al centro del processo formativo il ragazzo, con le sue potenzialità emotive e creative, ponendolo in contatto col proprio mondo interiore e il proprio corpo, portandolo a riflettere sulle proprie modalità di comunicazione e stimolandolo a superare insicurezze e pregiudizi.

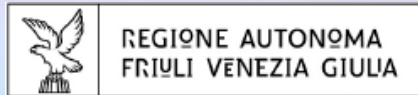
L'insegnante referente dell'IC 5
prof.ssa Giovanna Gregori

**Il teatro è
una meravigliosa esperienza,
soprattutto farlo qui a scuola,
non pensavo
mi sarebbe piaciuto così tanto**



**Il teatro: una cosa affascinante e multiforme!
Ecco cosa si prova ad andare a teatro!**

Con il contributo di



Servizio Servizi Educativi e Sportivi
U.O. Partecipazione Giovanile

Partners



Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per il Friuli Venezia Giulia
Ambito territoriale per la Provincia di Udine



azienda sanitaria universitaria integrata di udine



Si ringraziano
il dott. Luciano Ciccone e la dott.ssa Donatella Belotti,
il prof. Emanuele Bertoni.