

## **PROGETTO "SULLA CONSAPEVOLEZZA IN ETÀ EVOLUTIVA"**

### **Promuovere Consapevolezza, Empatia e Responsabilità nella scuola**

Siamo convinti che qualsiasi studente sarebbe entusiasta di entrare in una scuola nella quale si possano far fiorire le proprie potenzialità, indipendentemente dal rendimento finale ma con la fiducia di trovare il terreno dove poter crescere in termini intellettuali, psicologici e spirituali; una scuola nella quale nessuno venga lasciato indietro ma dove ciascuno possa trovare il sostegno di cui ha bisogno. Crediamo che una scuola siffatta possa essere anche nei desideri di genitori, insegnanti, dirigenti.

**L'Istituto Pascal, insieme con l'Associazione "Parolechefunzionano" e con il Dipartimento di Scienze della Formazione- Università degli Studi Roma 3, ha sviluppato il presente progetto** con l'obiettivo di contribuire alla costruzione di una scuola dove, per ciascuno studente, ciò che è possibilità diventi competenza, abilità, capacità di affrontare le sfide che la vita potrà presentare. Una scuola nella quale il percorso formativo divenga il sentiero verso un "centro", vissuto come liberazione della persona dai propri limiti, pregiudizi e paure, in cui ognuno attui le proprie possibilità.

Per conseguire l'obiettivo sono proposte attività volte a sviluppare nei giovani una maggiore consapevolezza di se stessi, la capacità di rapportarsi al mondo e di far fronte responsabilmente ai problemi per raggiungere gli obiettivi significativo per loro.

Per dare sostanza a questo progetto verranno utilizzati strumenti che integrano il modello della **"Comunicazione Nonviolenta (NVC)"** di Marshall Rosenberg con le pratiche di **"Focusing"** di Eugene Gendlin.

La "Comunicazione nonviolenta", si basa sul divenire consapevoli dell'effetto che le proprie esperienze relazionali producono a livello interiore, incoraggia lo sviluppo di competenze come l'empatia, la chiarezza e la responsabilità, che sono fondamentali per il benessere nelle relazioni. Richiamando l'attenzione ai sentimenti e bisogni, NVC è in grado di produrre grandi cambiamenti in un breve periodo di tempo e di far apprendere uno stile di relazione basato sul rispetto e sulla connessione tra gli esseri umani; le tensioni che sono alla base dei conflitti vengono in questo modo ridotti.

Il "Focusing" è una pratica contemplativa che, a partire dal corpo, allena a portare l'attenzione al processo esperienziale, piuttosto che al contenuto cognitivo. Il Focusing promuove lo sviluppo di competenze che sostengono momento per momento un atteggiamento intenzionale di osservazione non giudicante. In questo modo è possibile superare (o prevenire) la sofferenza interiore ed ottenere l'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza delle proprie sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri.

Un secondo obiettivo del progetto consiste nella verifica, il più possibile oggettiva, degli effetti dell'applicazione di queste pratiche, affinché possa configurarsi in futuro come modello. La verifica consisterà in rilevazioni effettuate in diversi momenti dello svolgimento del progetto, e nelle successive elaborazioni che verranno svolte a cura dell'Università Roma Tre Dipartimento di Scienze della Formazione.

I risultati attesi per i ragazzi sono relativi a

1. benessere emotivo;
2. benessere fisico e cura della salute;
3. assertività, rispetto di sé, responsabilità e autonomia nelle scelte;
4. empatia verso gli altri e capacità di cooperazione;
5. capacità di far fronte alle richieste dell'ambiente;

## **Attività**

Durante l'anno scolastico 2016/17 avranno luogo le attività preparatorie, (presentazioni, raccolta consensi informati, informazione alle famiglie, introduzione della prima parte del sottoprogetto di cui alla lettera (C)). Le attività vere e proprie avverranno nei due anni scolastici successivi (2017/18 e 2018/19); è previsto anche un terzo anno di follow-up. Durante i primi due anni verranno coinvolte tutte le classi I e II dei due plessi scolastici dell'istituto Pascal, durante il terzo anno solo le classi III per il follow-up

**Strumenti di cui è prevista l'attivazione durante il primo anno.**

- A. **Sotto-progetto "Pit Stop"**: spazio di ascolto aperto a studenti, parenti, insegnanti e personale, secondo modalità definite, per attività di counseling e di mediazione. Lo sportello sarà attivo durante il primo ed il secondo anno di attivazione del progetto.
- B. **Sotto-progetto "Mediamoci"**: creazione di uno spazio fisico e temporale per la gestione comunitaria dei conflitti interpersonali e di gruppo.
- C. **Sotto-progetto "Esprimiamoci"**: laboratorio rivolto agli studenti, nel quale ciascuno studente potrà esprimere esperienze e vissuti, e riascoltare il proprio parlato supportato da facilitatori per identificare sentimenti, bisogni e desideri. Il laboratorio ha diversi obiettivi:
  - abituare al linguaggio NVC nella pratica;
  - abituare i ragazzi ad una connessione consapevole con se stessi.
  - fornire materiali per monitorizzare, tramite l'analisi del parlato registrato, il livello di integrazione di quanto appreso ed i cambiamenti di ciascuno nella percezione di sé stesso e del mondo esterno.

Ciascun studente sarà invitato a partecipare al laboratorio all'inizio e alla fine di ciascun anno scolastico, su richiesta saranno organizzati laboratori durante l'anno scolastico.

- D. **Sotto-progetto "NVC a scuola"**: Incontri/Workshop per professori e personale non insegnante, per introdurre i principi e le pratiche della NVC e del Focusing, in modo da creare le basi per un linguaggio condiviso all'interno della scuole, al di là di differenze di ruolo e di potere. I workshop, per un totale di 30ore/anno, verranno ripetuti nel primo e nel secondo anno di attivazione del progetto; l'obiettivo è quello di coinvolgere almeno l'ottanta per cento del personale impegnato nelle classi prime e seconde per fare sì che questo tipo di comunicazione divenga una sorta di standard relazionale.
- E. **Sotto-progetto "NVC in Famiglia"** Incontri/Workshop dedicati ai famigliari perché, utilizzando i genitori il medesimo linguaggio, i ragazzi possano essere immersi nello

stesso tipo di esperienza comunicativa negli ambienti di vita più frequentati, senza discontinuità. L'obiettivo è anche quello di facilitare la comprensione reciproca all'interno della comunità educante. Ciascun workshop ha la durata totale di dieci ore distribuite in diversi incontri ed è previsto una edizione durante il primo anno e due edizioni nel secondo, per poter coinvolgere circa la metà delle famiglie dei ragazzi partecipanti al progetto

- F. **Sotto-progetto "Costruttori di Soluzioni"**: costituzione e attivazione di gruppi comprendenti studenti, personale della scuola, famigliari ed altri possibili portatori di interessi. L'attività sarà orientato alla rilevazione dei bisogni maggiormente insoddisfatti e alla messa a punto di strategie realistiche per la loro soluzione. I gruppi saranno supportati da facilitatori. Perché la pratica possa continuare anche dopo il termine dell'intervento verranno formati futuri facilitatori che oltre a partecipare alle riunioni parteciperanno a momenti di formazione basati su video-self-modeling.
- G. **Sotto-progetto "Media"**: Giornale online come sistema di consapevolezza e condivisione di emozioni e significati. Il giornale punta a diventare uno strumento di crescita personale, ma anche di rinforzo di quanto appreso in altri momenti del progetto, relativamente alle capacità di auto espressione e alle competenze emozionali. Inoltre il progetto vuole fornire agli studenti gli elementi base per imparare a leggere, scrivere e realizzare un giornale focalizzando l'attenzione non solo sui "fatti" ma sul loro senso e sui loro effetti in relazione ai vissuti delle persone. La teoria viaggerà di pari passo con la pratica fino alla realizzazione, da parte dei ragazzi, di un giornale online accessibile da ogni dispositivo mobile. I laboratori saranno gestiti da giornalisti professionisti nel campo della carta stampata e dei mezzi radiotelevisivi. E' prevista anche la partecipazione come osservatori a redazioni di giornali e di tele/radiogiornali. Il giornale potrà inoltre configurarsi come un canale di connessione ed integrazione della scuola con il territorio.

#### **Secondo anno: tutti gli strumenti del primo anno con in più**

- H. **Sotto-progetto "Riconciliazione"**: attivazione e gestione di un sistema di circoli di mediazione per la gestione comunitaria di atti lesivi come bullismo, violenza, vandalismo (Circoli restaurativi) con l'obiettivo di cambiare il paradigma basato sulla punizione con quello basato sulla "riparazione".  
Perché la pratica possa continuare anche dopo il termine dell'intervento verranno formati futuri facilitatori che oltre a partecipare alle riunioni parteciperanno a momenti di formazione basati su video-self-modeling

#### **Raccolta ed elaborazione dati.**

Come già indicato, durante i primi due anni parteciperanno al progetto tutti gli studenti ed i docenti delle classi I e II dei due plessi. Inoltre il contatto con ciascun studente verrà mantenuto durante il terzo anno (follow-up) per evidenziare gli effetti delle attività.

I dati verranno raccolti tramite questionari, interviste di counseling, rilevazioni statistiche. Il monitoraggio degli effetti verrà effettuato a cura dell'Università Roma Tre (Dip. di Scienze della Formazione)

Per poter effettuare una valutazione dei dati, verrà utilizzato un gruppo di controllo; verranno dunque coinvolti studenti di una I ed una II in scuole con caratteristiche analoghe per tipo di utenza. Questi studenti vivranno una esperienza scolastica "tradizionale" e costituiranno il "gruppo di controllo" sottoposto alle stesse rilevazioni.

La raccolta avverrà all'inizio e al termine di ciascun anno scolastico. Verranno evidenziate variazioni nel tempo per ciascun studente, così come differenze tra i partecipanti ed il gruppo di controllo. Potranno anche essere effettuati rilevamenti relativi ad altre persone coinvolte (familiari, personale della scuola).

Gli oggetti di osservazione saranno relativi ai risultati attesi (vedi sopra) nonché ad indicatori statistici relativi al benessere della comunità. Verranno considerati tra gli altri:

- uso di sostanze
- disturbi del comportamento alimentare ed episodi di autolesionismo
- infrazioni, atti vandalici
- rendimento scolastico
- dispersione
- atti di bullismo e violenza

Al termine del progetto, i dati raccolti, pur nel mantenimento dell'anonimato, verranno comunicati alla scuola nella figura del Preside, in modo che possano costituire materiale di valutazione e di orientamento per le pratiche scolastiche.

### **Coinvolgimento motivazione partecipanti**

Il coordinamento dell'intero progetto è mantenuto dalla professoressa Maria Cristina Recupero.

L'efficacia è subordinata alla partecipazione attiva o almeno alla conoscenza di queste opportunità da parte di gran parte della popolazione scolastica (studenti, docenti e personale della scuola, famiglie). E' stato quindi individuato, per ciascun plesso, un insegnante referente al quale rivolgersi per qualsiasi informazione. L'insegnante referente si pone come riferimento informativo e motivazionale, contribuendo efficacemente alla promozione del progetto tra il personale docente e non docente, i ragazzi e i loro famigliari, e sostenendone la realizzazione in tutte le fasi operative. Per la sede di Via dei Robilant è referente la professoressa Maria Cristina Recupero; per la sede di Via Brembio è referente la professoressa Antonietta Monfalchetto.

### **Bibliografia essenziale**

[Durlak JA, Weissberg RP, Dymnicki AB, Taylor RD, Schellinger KB.](#)

The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions.

[Child Development](#) 2011 Jan-Feb;

Clifford Amos, Teaching Restorative Practices With Classroom Circles, 2013

[http://www.hpedsb.on.ca/ec/services/scswbs/safeschools/documents/teaching\\_restorative\\_practices\\_in\\_the\\_classrooml.pdf](http://www.hpedsb.on.ca/ec/services/scswbs/safeschools/documents/teaching_restorative_practices_in_the_classrooml.pdf)

Colombo Gherardo, Sulle Regole, Feltrinelli, 2008

Costello B., Wachtel T. & Wachtel J., Restorative Circles In Schools: Building Community And Enhancing Learning. Bethlehem Pa: International Institute For Restorative Practices, 2010

Faber A. & Mazlish, How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, New York, Avon, 1999

Greene Ross W., Lost At School - Why Our Kids With Behavioural Challenges Are Falling Through The Cracks And How We Can Help Them, Simon & Schuster, New York, 2009

Levine Peter A. - Kline M., Il Trauma Visto Da Un Bambino, Astrolabio, 2009

Mirsky L. Hull, UK, Toward A Restorative City, in <http://www.iirp.edu/pdf/Hull.pdf>

Mosley J., Quality Circle Time In The Primary Classroom: Your Essential Guide To Enhancing Self - Esteem, Self -Discipline And Positive Relationships. LDA, 1998

Mucchielli Roger, Apprendere Il Counseling, Manuale Di Autoformazione Al Colloquio D'aiuto, Erickson, 2000

Nave Luca, Il Counseling. Comunicazione E Relazione Nell'Incontro Con L'altro, Xenia, 2009

[RestorativeCircles.org](http://www.RestorativeCircles.org)

Rogers Carl R., Potere Personale, Astrolabio, 1978

Rogers Carl R., Un Modo Di Essere, Psico, 1983

Rosenberg M., Le Parole Sono Finestre (Oppure Muri). Introduzione Alla Comunicazione non Violenta), Esserci, 2003

Rosenberg M., Educazione Che Arricchisce La Vita, Esserci, 2005

Salzberger-Wittenberg Isca, Williams Polacco Gianna, Osborne Esleie, L'esperienza emotiva nei processi di apprendimento e di insegnamento, Liguori, 1993

Siegel D.J., La Mente Adolescente, Cortina Raffaello, 2014

Taransaud D., Tu Pensi Che Io Sia Cattivo: Strategie Pratiche Per Lavorare Con Adolescenti Aggressivi E Ribelli, Franco Angeli, 2014

<http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST151ZI145991&id=145991>

<http://www.lostatschool.org>

<http://www.restorativecircles.org>