

Mastichiamo le emozioni

Laboratorio di gestione delle emozioni nella prevenzione dei disturbi alimentari per la scuola dell'infanzia e primaria.

Premessa:

I disturbi alimentari, particolarmente diffusi nella nostra epoca, sono legati a una disregolazione emotiva che spinge a un uso disfunzionale del cibo allo scopo di gestire la relazione con il mondo.

Tale disregolazione affonda le sue radici in una gestione impropria delle emozioni, appresa nell'infanzia, che può condurre alla patologia nell'adolescenza, ma anche a disturbi alimentari infantili, già nell'età pre-scolare.

Come si manifestano le condotte alimentari disfunzionali più comuni:

- Il bambino piange all'idea di dover mangiare in una situazione sociale (per es. nella mensa della scuola);
- Il bambino mangia solo un alimento (pasta burro e parmigiano), o solo in determinate condizioni (con la televisione accesa, in un parco);
- Il bambino si rifiuta di mangiare cibi con determinate caratteristiche sensoriali (cibi verdi, cibi gelatinosi, ecc);
- Il bambino mangia solo alimenti caratterizzanti le merende, e non i pasti completi (per es. patatine, merendine, pizzette, ecc);
- Il peso del bambino influisce negativamente sulle sue attività quotidiane (per es. non riesce ad alzarsi da terra senza appoggio, si stanca subito, ecc.).

Finalità:

Il laboratorio si pone come una palestra per esplorare, riconoscere e gestire il vissuto emotivo nella relazione con l'altro, con il mondo. La capacità di introspezione emotiva favorirà poi l'autoregolazione dei comportamenti reattivi, tra cui, le condotte alimentari.

Obiettivi specifici:

- Esplorare la gamma delle emozioni, distinguendole da fattori caratteriali, nell'osservazione da un punto esterno.
- Riconoscere le proprie emozioni in relazione al contesto nel quale emergono, e coglierne il senso di appropriazione.
- Collegare le emozioni al vissuto corporeo.
- Verbalizzare le proprie emozioni e trovare canali appropriati per agirle.
- Per i bambini più grandi, esplorare le condotte alimentari in relazione alle emozioni.

Destinatari:

Bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.

Articolazione del progetto:

Il progetto si propone in 5 fasi:

- Fase introduttiva
- I fase - L'emozione sentita. Primo approccio a un'esplorazione emotiva.
- II fase - L'emozione agita. I comportamenti di reazione alle emozioni.
- III fase - L'emozione propria. Riappropriarsi delle emozioni nella propria storia.
- Conclusioni

Nella fase introduttiva verranno raccolte informazioni sulla tematica del progetto tramite un questionario destinato alle famiglie degli alunni; tale questionario indagherà da un lato la conoscenza delle famiglie sulla relazione tra emozioni e condotte alimentari, dall'altro fornirà informazioni sullo stile alimentare di ogni bambino e della famiglia di appartenenza.

Contemporaneamente sarà effettuato un incontro di due ore con il gruppo docente per fornire elementi riguardo alla tematica in se' e per coordinare il lavoro con i bambini.

Nei primi quattro incontri con i bambini (incontri settimanali della durata di un'ora) sarà inserito un primo approccio all'osservazione, all'auto-osservazione e alla verbalizzazione delle emozioni, partendo dal punto di vista dei bambini per una valutazione iniziale delle loro capacità di riconoscimento emotivo, per poi proporre attività volte all'aumento dell'efficacia nel riconoscere emozioni in se' e negli altri. Nel corso di questi incontri sarà effettuata una valutazione da parte della psicologa tramite una griglia di osservazione per un riscontro sulla crescita delle capacità di contatto emotivo dei bambini.

Al termine degli incontri sarà organizzato un incontro con le maestre (due ore) per mantenere un lavoro didattico sulle tematiche affrontate, con consegne sulla raccolta quotidiana degli stati emotivi (condivisa attraverso l'utilizzo di un grafico messo a punto con il gruppo classe), e sull'osservazione, attraverso parametri stabiliti insieme, delle interazioni tra i bambini.

Nella seconda fase gli incontri con i bambini (4 incontri settimanali della durata di un'ora) verteranno su un approfondimento sui possibili comportamenti e reazioni derivanti dalle emozioni, sulla differenza tra pensiero ed emozione e sulla comunicazione degli stati affettivi più intimi. Anche durante questi incontri è prevista un'osservazione supportata da una griglia.

Per le classi di bambini più grandi, in questa fase è prevista anche l'introduzione del concetto di relazione tra emozione e condotta alimentare, con relativa esplorazione degli aspetti emotivi legati a determinati comportamenti alimentari. Al termine di questi incontri sarà effettuato un altro incontro con le maestre (due ore) per il mantenimento della continuità e per l'avvio ai lavori da esporre nella giornata finale.

Negli ultimi tre incontri (incontri settimanali della durata di un'ora) saranno tirate le

somme del percorso svolto, saranno portati a termine i lavori iniziati e saranno raccolte le impressioni e le conclusioni dei bambini. In questa fase finale, verrà sottolineato l'aspetto di riappropriazione delle emozioni vissute e del loro inserimento nelle proprie storie, attraverso la formulazione di racconti di vissuti propri che mettano in luce la relazione tra la situazione esterna, l'emozione vissuta, il comportamento avuto e la successiva riflessione. La valutazione finale sarà effettuata anche attraverso la somministrazione di un test (solo per i bambini più grandi) e l'utilizzo, da parte della psicologa, di una griglia apposita.

Il progetto si concluderà con una giornata, dedicata all'argomento, aperta alle altre classi, al personale non docente e ai genitori, durante la quale saranno esposti i lavori prodotti dai bambini e sarà mostrato il percorso svolto. Durante tale giornata i genitori, le maestre e il personale non docente avranno la possibilità di compilare un questionario anonimo di gradimento sul percorso svolto.

Verrà successivamente consegnata alla scuola una pubblicazione contenente:

- Un'introduzione teorica all'argomento
- I grafici relativi al test introduttivo di conoscenza del fenomeno
- Il percorso svolto con la classe, i resoconti delle attività, i grafici relativi alle valutazioni in itinere
- Le valutazioni dei partecipanti alla giornata finale
- Proposte per un allargamento futuro del progetto

Nello schema sottostante, viene riassunta l'articolazione del progetto.

Fase	Attività	Periodo
<u>Fase introduttiva:</u>	<ul style="list-style-type: none">• Somministrazione del questionario alle famiglie• Incontro introduttivo con il personale docente	Fine novembre
<u>I fase: l'emozione sentita</u>	<ul style="list-style-type: none">• 4 incontri con il gruppo classe• Incontro di coordinamento con il con il personale docente	Dicembre
<u>II fase: l'emozione agita</u>	<ul style="list-style-type: none">• 4 incontri con il gruppo classe• Incontro di coordinamento con il con il personale docente	Febbraio
<u>III fase: l'emozione propria</u>	<ul style="list-style-type: none">• 3 incontri con il gruppo classe• Incontro di coordinamento con il con il personale docente	Aprile
<u>Conclusione</u>	<ul style="list-style-type: none">• Giornata aperta	Inizio maggio

Metodologia:

Le attività con il gruppo classe saranno principalmente di tipo attivo, e richiederanno la partecipazione di tutti i bambini. Il laboratorio si articolerà secondo tre direzioni:

- Osservazione di vissuti emotivi da un punto di vista esterno, attraverso fiabe, racconti, visioni di materiale audiovisivo.
- Condivisione delle esperienze personali e discussione con il gruppo (circle time).
- Attività esperienziali, sotto forma di giochi, e successiva rielaborazione, anche in forma grafica.

Gli incontri con le insegnanti saranno organizzati con diverse metodologie a seconda degli obiettivi preposti:

- focus group, per raccogliere le informazioni sulla conoscenza dell'argomento
- lezioni frontali, per fornire una panoramica sulla problematica
- brain storming, per il coordinamento del lavoro da svolgere in classe

- discussione aperta per il confronto con gli obiettivi preposti (raccolta dei vissuti emotivi con il gruppo classe, osservazione tramite le griglie, lavori da esporre)

Preventivo:

Per l'intero progetto viene richiesto un contributo che varia, a seconda del numero di gruppi-classe coinvolti, da E.910 (1 gruppo classe) a E.1790 (5 gruppi classe), comprensivi di:

- 6 ore di formazione e coordinamento lavori con gli insegnanti;
- 11 ore di lavoro con ogni gruppo-classe;
- Giornata conclusiva di presentazione del progetto;
- Costruzione, somministrazione esgrigliatura dei questionari;
- Pubblicazione in formato cartaceo e multimediale del progetto;
- Materiale didattico;
- Spese di segreteria.