



## TRACCIA DI LAVORO PER APPROFONDIMENTO EMOTIVO

### Traccia per allievi delle scuole secondarie di secondo grado.

Gli adolescenti, sebbene possano apparire spesso riservati ed ermetici, hanno bisogno di esprimere le loro paure e preoccupazioni e di elaborarle tramite la condivisione con gli altri, con il gruppo, con qualcuno che li ascolti e che accolga le loro emozioni anche se negative, in modo che non pensino di essere i soli ad avere quei pensieri. I bambini necessitano di attenzioni particolari, di protezione e rassicurazioni, ma dimostrano anch'essi di saper far propri i suggerimenti dati al fine di salvaguardare il bene comune.

Potreste intanto dire che i disturbi del sonno sono molto comuni in queste ultime settimane anche tra gli adulti, che l'attivazione emotiva e di "allerta" a causa dell'emergenza è una reazione "normale" dell'organismo, mentre l'unica cosa anormale è la situazione.

I docenti interessati potrebbero favorire l'espressione dei sentimenti in gioco con un tema oppure con una condivisione diretta, in modo da sollecitare all'introspezione e alla riflessione.

La breve traccia di domande stimolo qui sotto può essere proposta come traccia di lavoro, appunto, oppure può essere compresa in una riflessione più ampia che comporti non solo l'esplorazione dei vissuti emotivi (=lo sfogo) ma che permetta anche un minimo di elaborazione di quelle emozioni e successivamente una loro integrazione come insegnamento....quindi se anche non ponete queste domande, ma una riflessione più ampia che comporti questi passaggi, va bene, l'importante è che non vi limitiate al solo sfogo.

*Come sto, come mi sento? ....(per esempio dopo un mese lontano da scuola, dopo tre settimane di restrizioni, effetto dell'isolamento collettivo)*

*Cosa penso?*

*Quali pensieri ho in mente più spesso?*

*Quali emozioni provo? Sono più di una?*

*Che cosa ho imparato da questa esperienza?*

*A cosa darò più importanza quando ritornerò in classe?*

*Quali valori ho scoperto dentro di me? Quali sono adesso le mie priorità?*

*Quali comportamenti, abitudini, pensieri che prima avevo, adesso ho visto che non sono più utili e voglio abbandonare?*

*Cosa invece è importante per me (comportamenti, pensieri, azioni, intenzioni), per gli altri, che cosa voglio tenere e sviluppare per il mio futuro?*

Se allo sfogo delle emozioni fanno seguito una riflessione e un'integrazione del vissuto emotivo tramite un insegnamento, allora è possibile una stabilizzazione.

I docenti possono osservare, anche a distanza, gli effetti di questa integrazione negli allievi. Se da qualche tema emergono ansie o angosce particolari e a cui non seguono integrazioni, buoni propositi, apprendimenti interiori, allora è consigliabile il confronto con la psicologa della scuola.

Puntate molto sul favorire lo scambio di gruppo, provate a farlo anche fra voi adulti.

Sono fortemente consigliate tutte le attività creative.

*a cura di*

*dott.ssa Daniela Marega*

*Coordinamento Psicologi Scolastici.*

[Rete Sistema What's Up](http://Rete Sistema What's Up)

[cpsfvg@gmail.com](mailto:cpsfvg@gmail.com)

349/6615466