

# Regolare le emozioni e costruire il benessere:

Esperienze educative  
nelle scuole del Friuli Venezia Giulia

Dott.ssa Ilary Cammarata

# Le Life Skills

Nel contesto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) iniziano a essere formalmente discusse e promosse a partire dal **1994** con il lancio del progetto dedicato a promuovere la salute psico-sociale, in particolare per gli adolescenti e i giovani in età evolutiva, attraverso lo sviluppo di competenze chiave trasversali che permettono di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.



"Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (enable) di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni"

# Le 10 competenze si che sviluppano:

1. **CONSAPEVOLEZZA DI SE'** su 3 livelli:

**Corporea:** riconoscere i segnali del corpo

**Emotiva:** riconoscere le emozioni e saperle nominare, riconoscere il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni

**Cognitiva:** riconoscere i propri punti di forza o di debolezza, desideri, bisogni, obiettivi, preferenze e gusti.

2. **GESTIONE DELLE EMOZIONI:** gestire non vuol dire controllare; significa utilizzare le emozioni quali strumenti per agire, senza re-agire cioè senza farsene travolgere o trasportare.

3. **GESTIONE DELLO STRESS:** tornare cioè ad un naturale stato di benessere psicofisico ed emotivo. Per farlo è necessario trovare delle strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo intervenendo sull'ambiente o su se stessi modificando il corpo, le emozioni, i pensieri, le nostre azioni e reazioni abituali.

4. **EMPATIA:** mettersi nei panni degli altri, riconoscerne e dividerne le emozioni.

5. **COMUNICAZIONE EFFICACE:** significa saper ascoltare e sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore in modo chiaro (CV) e coerente con il proprio stato d'animo, esprimendo un messaggio coerente tra parole, espressioni facciali, postura (CNV) e voce (PV)

6. **RELAZIONI EFFICACI:** significa essere capaci di affermare se stessi nel proprio ruolo, sostenendo le proprie emozioni nel rispetto degli altri, delle loro idee e dei loro bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni. Significa saper coltivare relazioni durature e saper interrompere relazioni dannose.

7. **PENSIERO CRITICO:** saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, distinguendo la realtà dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi, significa riconoscere i fattori che influenzano pensieri e comportamenti propri e altrui.

8. **PENSIERO CREATIVO:** serve per pensare ad alternative possibili, avere idee originali per trovare soluzioni, uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali che ci bloccano: per questo preferiamo usare la locuzione pensiero creativo.

9. **SAPER RISOLVERE PROBLEMI:** significa avere un insieme di metodi e di metodologie basati su processi logici volti a definire i problemi, a individuarne le possibili soluzioni e a renderle operative tenendo presente il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi, soddisfacendo sia i bisogni razionali e pratici che quelli relazionali ed emotivi.

10. **SAPER PRENDERE DECISIONI:** è il processo cognitivo che si occupa della selezione tra alternative possibili. Ogni processo decisionale termina con una scelta finale. Prendere decisioni è un processo volto a identificare alternative basate sulle valutazioni e sulle priorità pratiche, relazionali ed emotive di colui che si trova a dover prendere decisioni.

# Le Life Skills

contribuiscono alla nostra percezione di



AUTOEFFICACIA



AUTOSTIMA



FIDUCIA IN NOI  
STESSI

**Per raggiungere uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale**

**Soddisfare i propri bisogni**

- **Fisiologici** (salute, nutrizione, riposo)
- **Psicologici** (autostima, appartenenza, sicurezza)
- **Sociali** (relazioni, integrazione, suppor-

**Cambiare l'ambiente circostante**

- Migliorare le condizioni di vita
- Modificare contesti sfavorevoli
- Promuovere equità e opportunità

**Far fronte all'ambiente**

- Adattarsi a situazioni esterne
- Gestire difficoltà e stress
- Sviluppare resilienza

**Le Life Skills si sviluppano  
con l'allenamento costante  
in ogni luogo d'incontro**



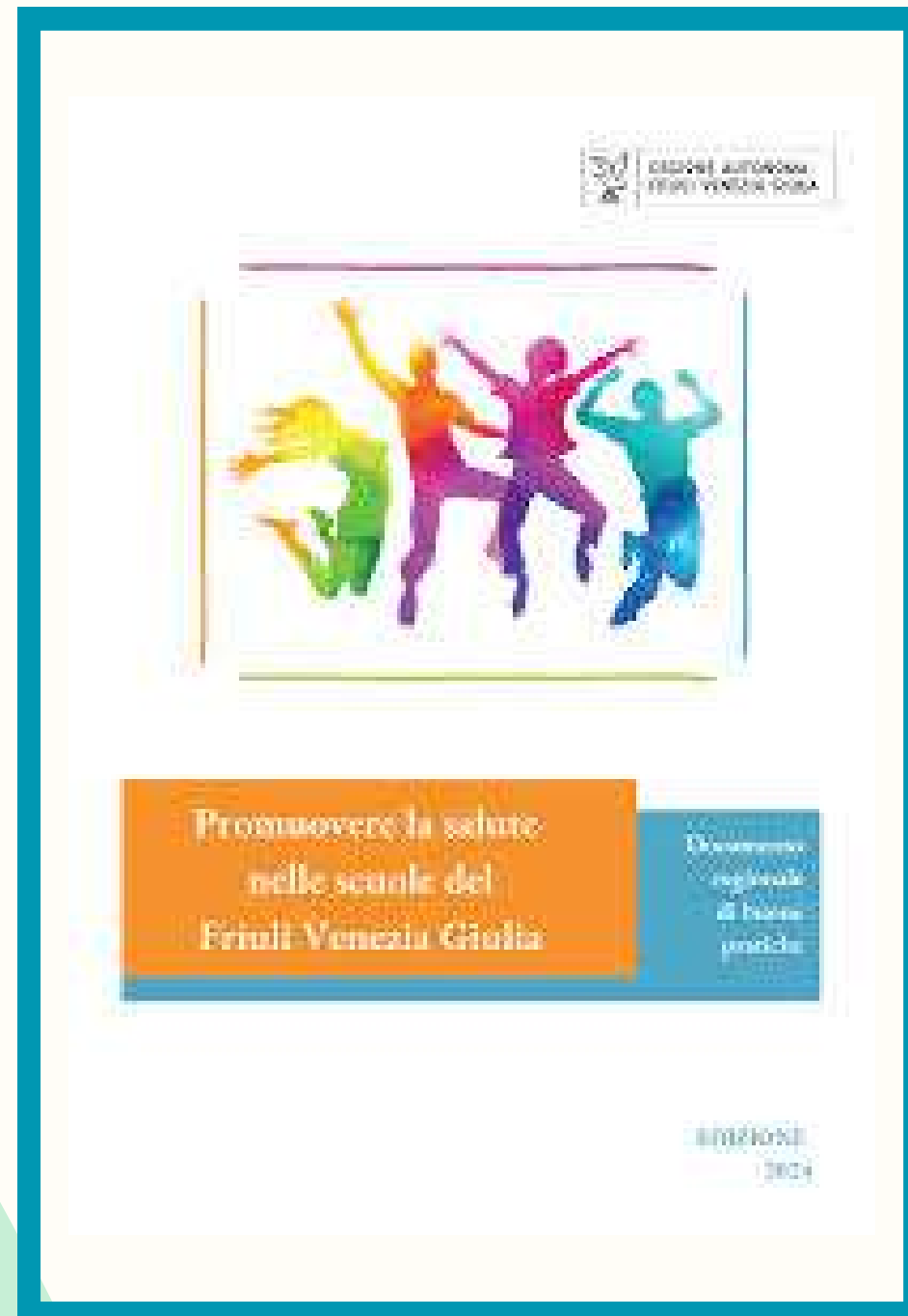
# Quando allenare le Life Skills?

**Nella 1986, nella carta di Ottawa, l'OMS scrive che**

**“La salute è creata e vissuta dalle persone all'interno degli ambienti organizzativi della vita quotidiana: dove si studia, si lavora, si gioca e si ama”;**

**nel 1998, nel Glossario della promozione della salute aggiunge un elenco di luoghi adatti alla promozione della salute e quindi all'allenamento delle Life Skills: scuole, aziende, comuni, quartieri, famiglia, punti d'incontro del tempo libero, centri commerciali**

# “Emozioni in regola”



# Emozioni in regola: buona pratica

Valutazione sperimentale su un campione di circa 700 studenti delle scuole primarie e secondarie di primo grado del Friuli Venezia Giulia (tra il 2017 e il 2019).

La valutazione di efficacia è stata eseguita raccogliendo misure di variabili cognitive ed emotive prima e dopo l'attuazione del percorso, nelle classi che hanno ricevuto il percorso sperimentale e su un congruo campione di controllo, vale a dire misurazioni sperimentali su ragazzi di classi di pari grado, negli stessi istituti, ma che non hanno attuato il percorso.



# Struttura del progetto

## Target

Scuola primaria e secondaria di primo grado

## Chi conduce il progetto?

Insegnanti formati

## Periodo di svolgimento:

Da settembre a maggio



## Obiettivi di “Emozioni in regola”

Mira al potenziamento delle funzioni esecutive nei bambini e nei ragazzi, con particolare riferimento al miglioramento delle capacità di regolazione emotiva e delle abilità di autocontrollo, con cui è possibile ottenere la riduzione dell'impulsività.

# Emozioni in regola

14 UNITA'

Spiegazione  
scientifica

Pratiche  
esperenziali

Riflessioni

Il progetto è condotto in classe dagli **insegnanti**  
con il supporto degli **operatori dell'Azienda Sanitaria**.

Durante l'anno vengono condotti degli incontri di monitoraggio con le  
insegnanti ed eventuali incontri di presentazione del progetto con le  
famiglie

# Risultati

Dall'analisi dei diari emerge che gli studenti, di ogni fascia d'età migliorano nettamente nelle funzioni esecutive, si dimostrano più rilassati, con una maggiore capacità di autocontrollo negli impulsi e di gestione delle emozioni spiacevoli.

Le conoscenze, le competenze e le abilità comportamentali acquisite dai ragazzi attraverso l'itinerario formativo previsto dal percorso si sono dimostrate in grado di migliorare alcune componenti centrali delle **funzioni esecutive**, come l'autocontrollo e di ridurre quindi i comportamenti impulsivi e rischiosi.

# Le funzioni esecutive

L'espressione "funzioni esecutive" si riferisce in generale ai processi cognitivi e metacognitivi (dove è presente anche la consapevolezza dei processi mentali in corso) che rendono possibile la regolazione volontaria dei processi mentali, delle emozioni e del comportamento.

Esse comprendono queste diverse ma interconnesse capacità:

- 1) l'attenzione selettiva e sostenuta, quindi la capacità di conservare la concentrazione su un oggetto esterno o mentale o su un comportamento particolare resistendo agli stimoli distraenti;
- 2) auto monitorare il proprio comportamento e le proprie emozioni;
- 3) regolare volontariamente le emozioni;
- 4) inibire i comportamenti impulsivi o gli automatismi appresi;
- 5) mantenere la preferenza verso obiettivi a lungo termine e associati a ricompense maggiori, a fronte a ricompense immediate;
- 6) organizzare in modo flessibile il comportamento in relazione agli esiti delle proprie azioni osservati in itinere.



Le ricerche sperimentali indicano che le **funzioni esecutive** e **l'autocontrollo** sono le facoltà psicologiche che più correlano col successo scolastico e quello professionale, con relazioni più stabili e appaganti, con una vita più lunga, più sana e più in generale felice e piena.

Sostenere lo sviluppo di queste funzioni in età evolutiva significa così anche **seminare e coltivare i fattori psicologici protettivi** e tutte quelle abilità in grado di **prevenire il disagio in età evolutiva e i disturbi del comportamento**, che spesso si manifestano o si originano in questa delicata fase della vita.

# Le emozioni, cosa sono e a cosa servono



# Emozioni, dal cambiamento alle attivazioni



Un'emozione è generalmente legata a un cambiamento, a una modificazione significativa percepita nel nostro corpo, nell'ambiente esterno o rispetto alla nostra personale situazione: la spiacevole sensazione della fame prodotta dall'abbassamento del livello di glucosio nel sangue, oppure un improvviso pericolo, oppure ancora la percezione che certe previsioni si sono dimostrate errate.

L'emozione associata a un cambiamento significativo avvia:

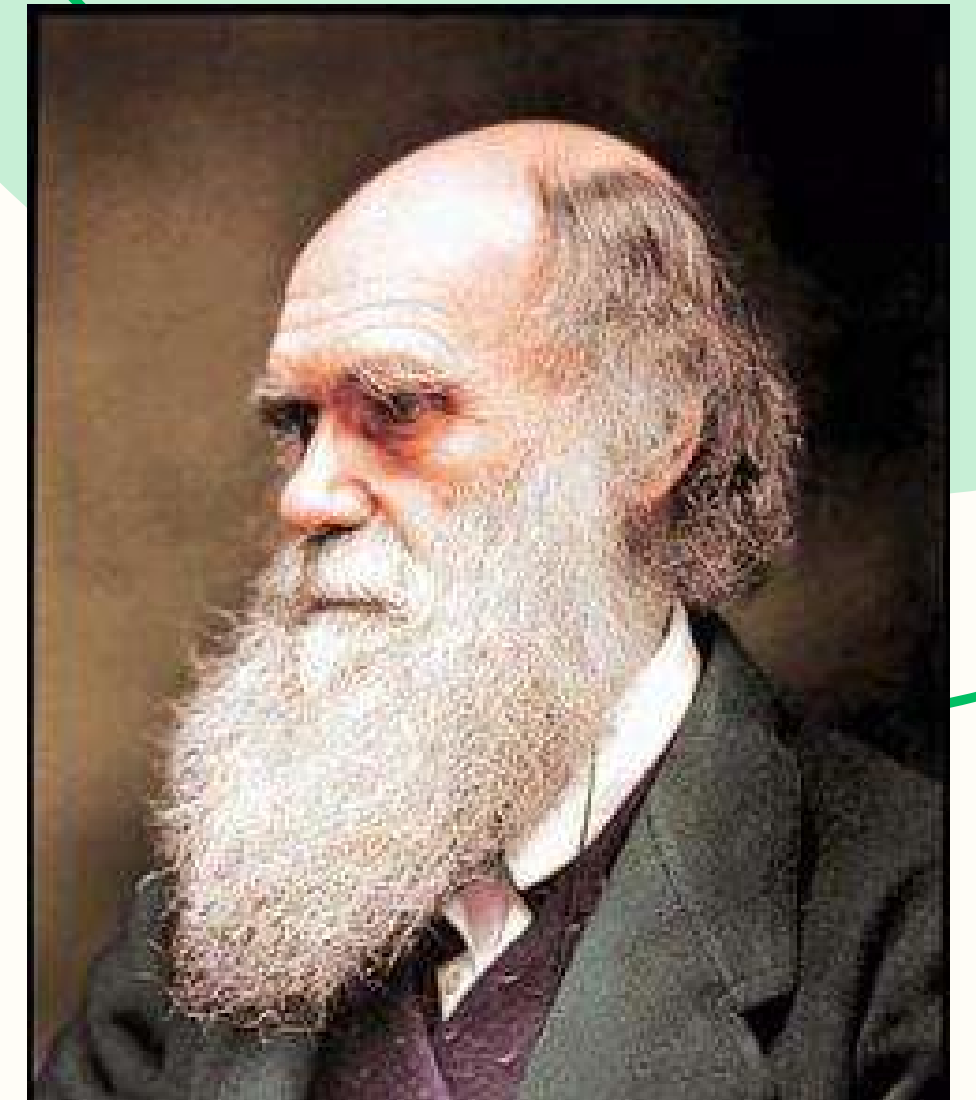
- 1) la focalizzazione dell'attenzione sulla situazione;
- 2) la motivazione a intervenire sul cambiamento rilevato per ripristinare lo stato desiderato;
- 3) l'azione stessa, ad esempio mangiare per eliminare il disagio della fame.

# Tra modificazioni somatiche e valutazioni cognitive

Parallelamente a questo arco psicologico corrisponde tutta una serie di trasformazioni corporee necessarie a sostenere l'azione indotta dal cambiamento (ad es. rilascio di adrenalina, muscoli tesi, stomaco chiuso, cuore che batte più velocemente, respirazione più rapida e profonda e così via).

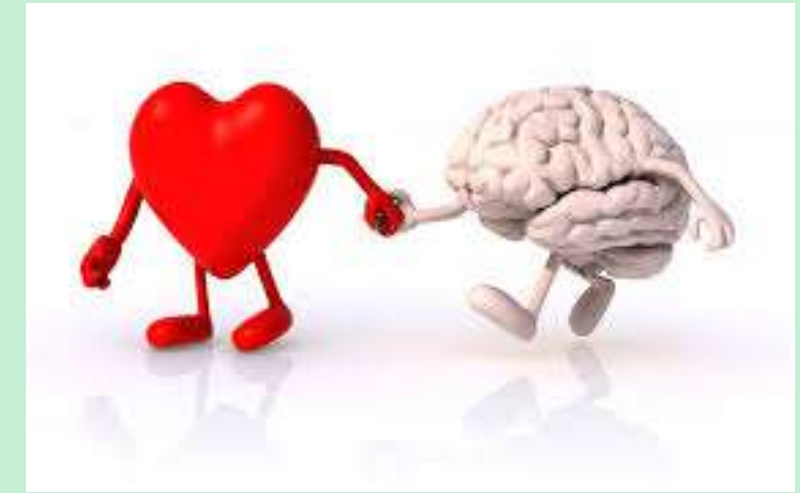
La percezione di un cambiamento implica la presenza di un processo di valutazione. Le emozioni dipendono così anche da ciò che sappiamo e da ciò che ci aspettiamo. Per questa ragione l'emozione è sempre legata a una valutazione e rimanda dunque al piano cognitivo.

Le emozioni sono programmi fisiologici e psicologici integrati emersi nel corso dell'evoluzione biologica, con l'apparizione dei mammiferi. Sono **programmi adattativi** che si attivano in reazione a stimoli rilevanti rispetto ai bisogni di un individuo, alla sua sopravvivenza o a quella della specie. Le emozioni si realizzano su piani diversi, ma tra loro coordinati: le reazioni fisiologiche (ad es. cambiamenti nel battito cardiaco, nella respirazione, le risposte ormonali, ecc.), l'aumento della vigilanza e dell'attenzione, l'esperienza soggettiva, la valutazione cognitiva, l'espressione facciale delle emozioni, l'azione. Questa reazione integrata di tipo fisiologico, psichico e comportamentale serve a innescare in modo veloce, efficace e coordinato tutte le azioni necessarie a far fronte allo stimolo che ha suscitato l'emozione.



Charles Darwin, padre della teoria evoluzionistica, e uno tra i primi studiosi a considerare le emozioni come programmi adattativi

# Le emozioni e il cervello



In condizioni di pericolo, di lotta, di sorpresa, di disagio bisogna agire in modo molto rapido ed efficiente per rispondere agli stimoli potenzialmente pericolosi o comunque perturbanti un qualche tipo di equilibrio fisiologico o psicologico.

La mediazione e l'integrazione dei differenti livelli dell'emozione hanno luogo nel cervello, attraverso l'interazione tra centri cerebrali profondi, come quelli del sistema limbico, che operano inconsciamente, e la corteccia prefrontale, dove sono elaborati gli aspetti cognitivi, sociali e morali dell'emozione.

# La connotazione affettiva delle emozioni, tra piacere e dolore

Il vissuto psicologico delle emozioni segnala che un determinato stimolo - interno o ambientale - è rilevante e motiva all'azione funzionale. Contemporaneamente, altre dinamiche psicologiche, più o meno coscienti, valutano e confrontano il significato degli stimoli interni ed esterni con gli stati preferiti dall'organismo e le esperienze contenute nella memoria. In questo modo, l'ambiente e gli stati interni vengono etichettati affettivamente sull'asse piacere - dolore. La connotazione affettiva, tra piacere e dolore, viene vissuta rispettivamente come ricompensa o punizione. Questi stati psichici, a loro volta, alimentano spinte motivazionali a ripetere i comportamenti associati al piacere e a evitare quelli associati al dolore.

# Emozioni e disturbi del comportamento



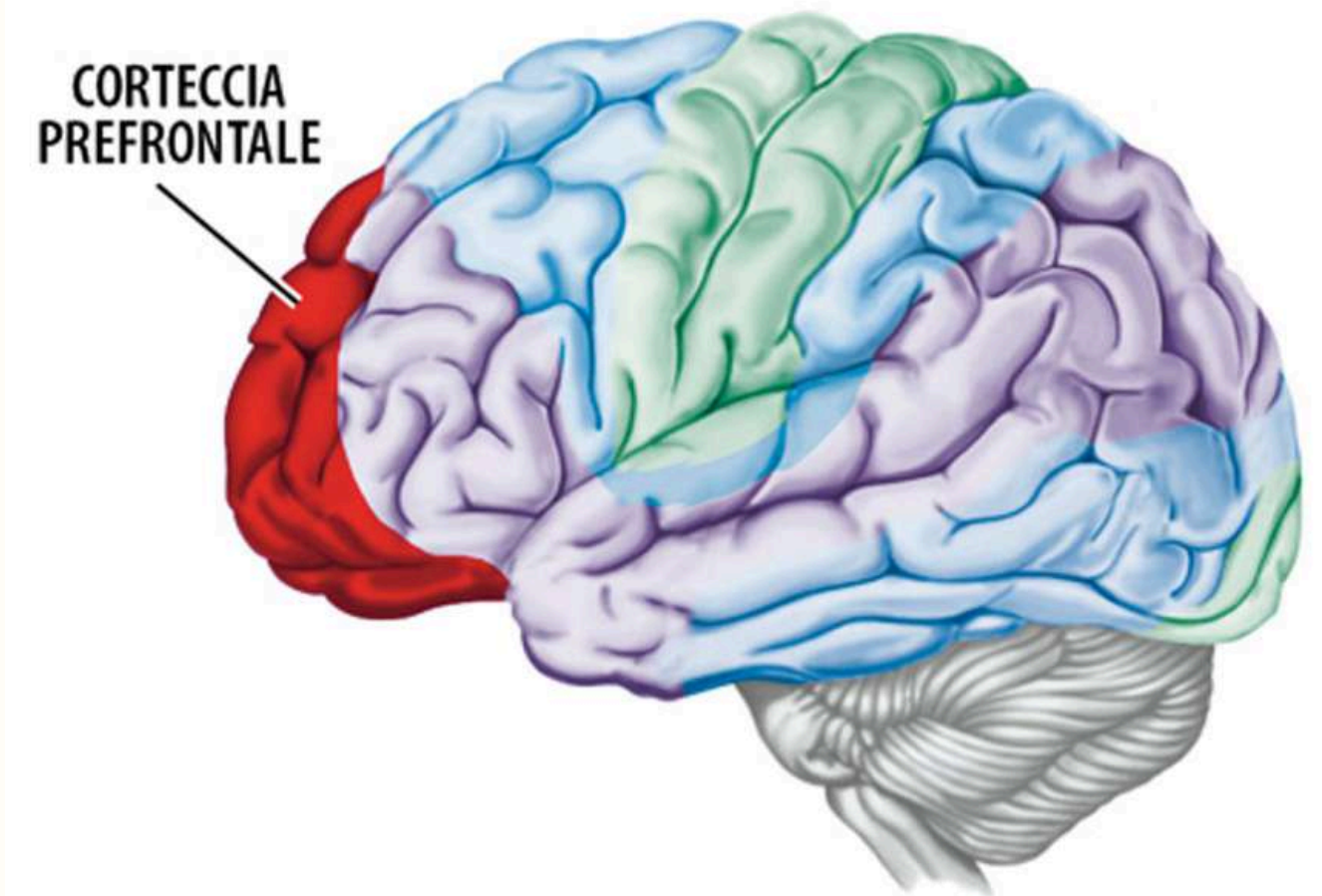
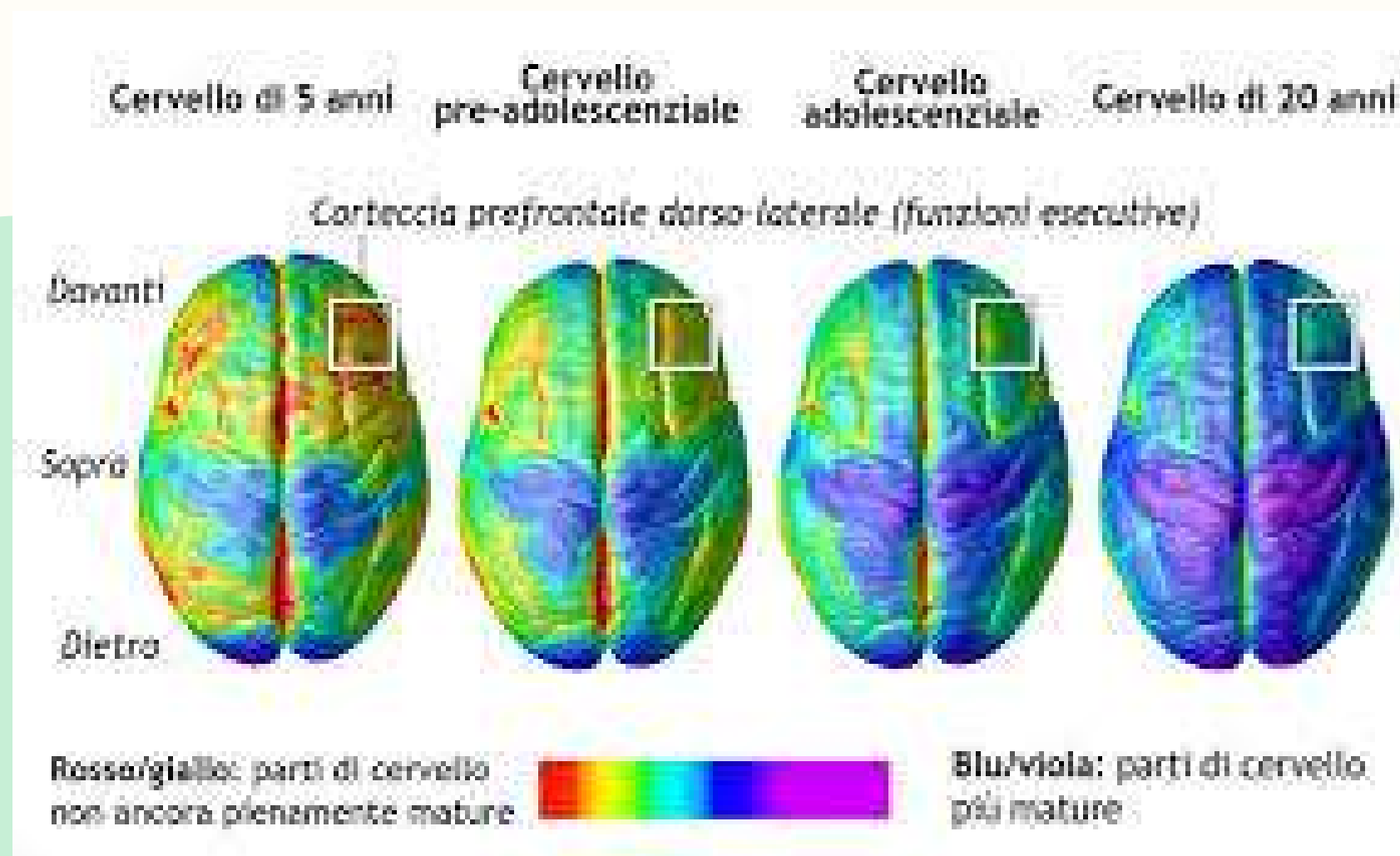
L'autocontrollo si può potenziare con l'esercizio.



# Molti sistemi funzionali nel cervello



# L'autocontrollo dipende in generale dalla corteccia prefrontale.

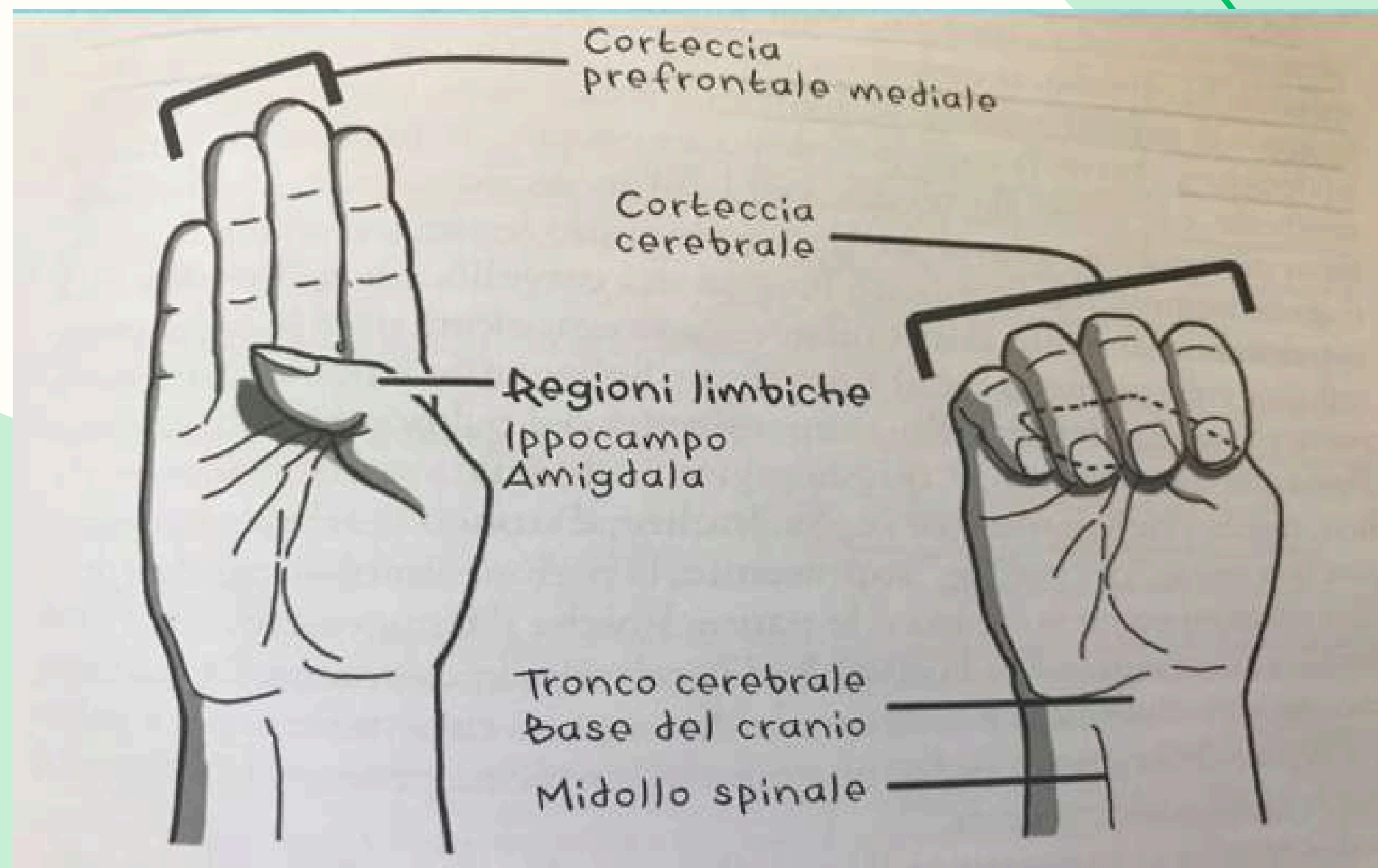


# Lo scaricamento dell'autocontrollo

Ogni stimolo stressante, ogni impulso ad agire, ogni reazione emotiva da elaborare, modulare e controllare, costringe a usare una risorsa cognitiva e la ricerca ha dimostrato che questa risorsa si scarica. Il controllo cognitivo e volontario degli impulsi è una sorta di muscolo della volontà e, come ogni muscolo, tende a scaricarsi se usato troppo a lungo e troppo intensamente. Ma per fortuna, proprio perché funziona come un muscolo, l'autocontrollo può essere allenato e potenziato attraverso esercizi mirati.

Questi esercizi vengono insegnati nei moduli pratici del percorso “Emozioni in regola”.

# Come spiegarlo ai bambini



# Emozioni e apprendimento



L'insieme dei processi fisiologici correlati e concorrenti al vissuto psichico delle emozioni innesca e facilita le azioni appropriate, ne sostiene la risposta organizzata (ad esempio lotta, fuga, esplorazione, relazione con altri, riproduzione, comportamento alimentare, cure parentali, riposo, ecc.), e tende a fissare nella memoria l'effetto delle azioni stesse. In questo modo un individuo potrà agire più velocemente ed efficacemente quando si presenteranno stimoli e situazioni analoghe. Per queste ragioni le emozioni sono cruciali nei processi di apprendimento, nelle decisioni, ma anche in quei processi di scelta che più ci sembrano legati a valutazioni cognitive e razionali, come i comportamenti economici e le valutazioni morali.

Pratica

Benessere ricordato e riattivato



# “Emozioni in Regola” è ripartito anche quest’anno con tante novità..

## WORK IN PROGRESS



Le avete riconosciute? Sono proprio le em-  
tratto questo video si intitola “Inside-out”

### emozioni

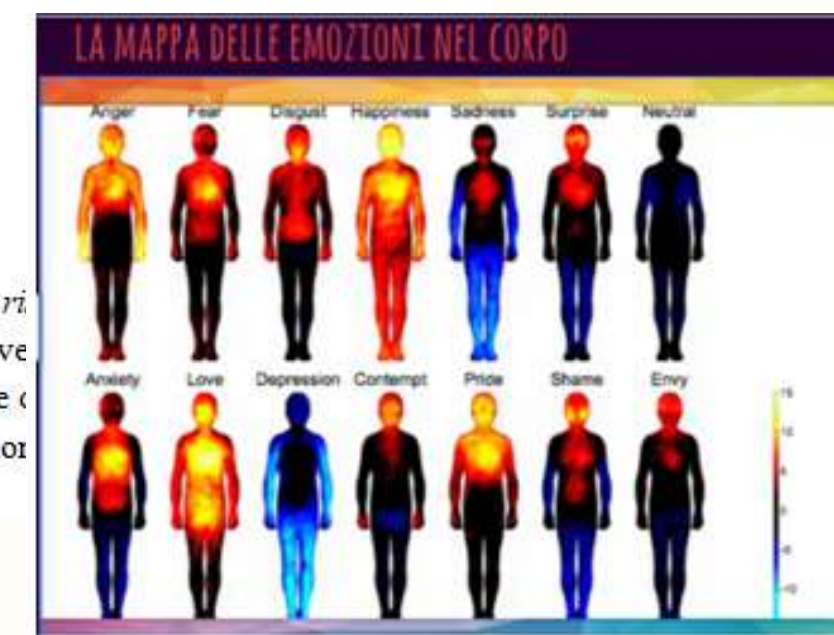
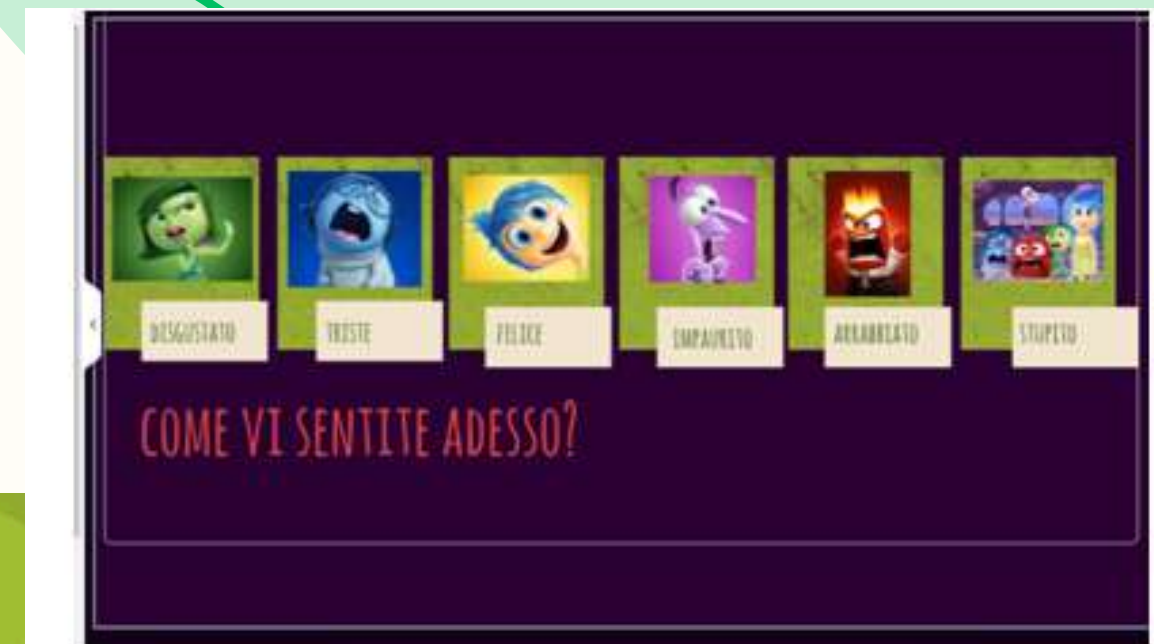


## in regola

progetto multimediale  
per lo sviluppo  
della regolazione emotiva  
in età evolutiva



alcuno di voi sa cosa vuol dire INSIDE OUT? [si accolgono le ri-  
tro- fuori. È la natura delle emozioni: nascono *dentro* di noi e ve-  
po stesso, dipendono da eventi che accadono nel mondo *fuori* e c-  
iamo *dentro*. Dentro-fuori-fuori-dentro. Quello che succede fuori  
iamo dentro e viceversa.



# “Emozioni in regola”

è sostenuto e promosso dalla Regione e realizzato dal Laboratorio Interdisciplinare per le Scienze Naturali e Umanistiche (ILAS) della Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati – SISSA – Trieste in collaborazione con le Aziende Sanitarie ed è rivolto alle scuole primarie e secondarie della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia





Grazie per  
l'attenzione

[promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it](mailto:promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it)



# Emozioni in regola in pratica...

Sara Mancini

# CHI?

2 classi quinte della scuola primaria “P. Zorutti” (IC2 Udine), da 19 alunni ciascuna .



# QUANDO?

da novembre a maggio  
(a.s. 2024-2025);

14 incontri di un'ora e 2 incontri  
settimanali da 15/20 minuti

# CALENDARIO INCONTRI PROGETTO “EMOZIONI IN REGOLA”

NOVEMBRE : 15 (INCONTRO INIZIALE), 29

DICEMBRE: 13

GENNAIO: 10, 24

FEBBRAIO: 7, 21

MARZO: 7 (INCONTRO INTERMEDIO), 21

APRILE: 4, 18

MAGGIO: 9, 16, 30 (INCONTRO FINALE)



# OSSERVAZIONI

- maggior consapevolezza delle proprie emozioni;
- attenzione prolungata;
- fiducia, autostima;
- consapevolezza di sè;
- gestione dello stress



# MOMENTI SIGNIFICATIVI..

- chi all'inizio era diffidente, progressivamente si è lasciato andare;
- due alunni con sostegno si sono subito fidati e sin dalla prima pratica hanno chiuso gli occhi e hanno vissuto le pratiche nel qui ed ora;
- un'alunna, durante la pratica della gratitudine, è scoppiata in lacrime perchè non era mai riuscita a dire grazie alla mamma;
- un'alunna con poca autostima, alla fine ha dimostrato più sicurezza e senso di autoefficacia.



# COSA DICONO I BAMBINI...

Il progetto emozioni è stato il progetto più bello che abbiamo fatto in cinque anni mi è aiutato a stare più concentrata e studiare di più e per questo voglio

IL PROGETTO EMOZIONI IN REGOLA È DIVENTATO PIÙ GENTILE DI INIZIO ANNO E QUESTE ULTIME PRATICHE MI SONO PIACIUTE MOLTO

progetto "emozioni in regola" nel quale ho imparato a regolare i miei impulsi rabbiosi e a essere più positivo con il diario della gratitudine

SI UN PÒ MI HA AIUTATO DANDOMI LE ABITUDINE DI FARE UNA PRATICA PRIMA DELLE MIE GARE DI JU-JITSU.



# COSA DICONO I BAMBINI...

Mi è piaciuto molto il progetto emozioni è stato bello. Ho praticato anche fuori dall'ambiente scolastico molto spesso, e ne sono felice. Per non parlare dei tantissimi libri, progetti, attività, film e anche le tante riviste.

IL PROGETTO "EMOZIONI IN REGOLA" È STATO UTILISSIMO PERCHÉ MI HA FATTO:

- CONTROLLARE LE EMOZIONI;
- FARE PRATICHE DIVERTENTI;
- GUARDARE VIDEO INTERESSANTI.

QUESTO PROGETTO MI È SERVITO A TANTO ED È STATO INTERESSANTE

Inoltre nel progetto emozioni emozioni in regola mi ha aiutato a controllarmi la rabbia che non riuscivo a controllarla. facendo le pratiche in classe è stato molto divertente e il catchio del come stai mi ha fatto sentire gioioso esprimere le mie emozioni.

la grammatica, i dialoghi. ~~Nelle pratiche~~ Prima delle pratiche cioè a settembre mi sentivo più ansiosa di finire le elementari di iniziare la secondaria, però con queste pratiche mi sento più serena più tranquilla di iniziare un nuovo percorso, una nuova strada. Questo



# COSA DICONO I BAMBINI...

Q Anche nei progetti emozioni mi ha aiutato a stare più attento e calmo.

Il progetto emozioni mi è piaciuto molto e dall'inizio dell'anno ad adesso mi sento più calma e più serena e felice.

IL PROGETTO EMOZIONI MI HA INSEGNATO A CONTROLLARMI E A NON REAGIRE SUBITO D'IMPETO.

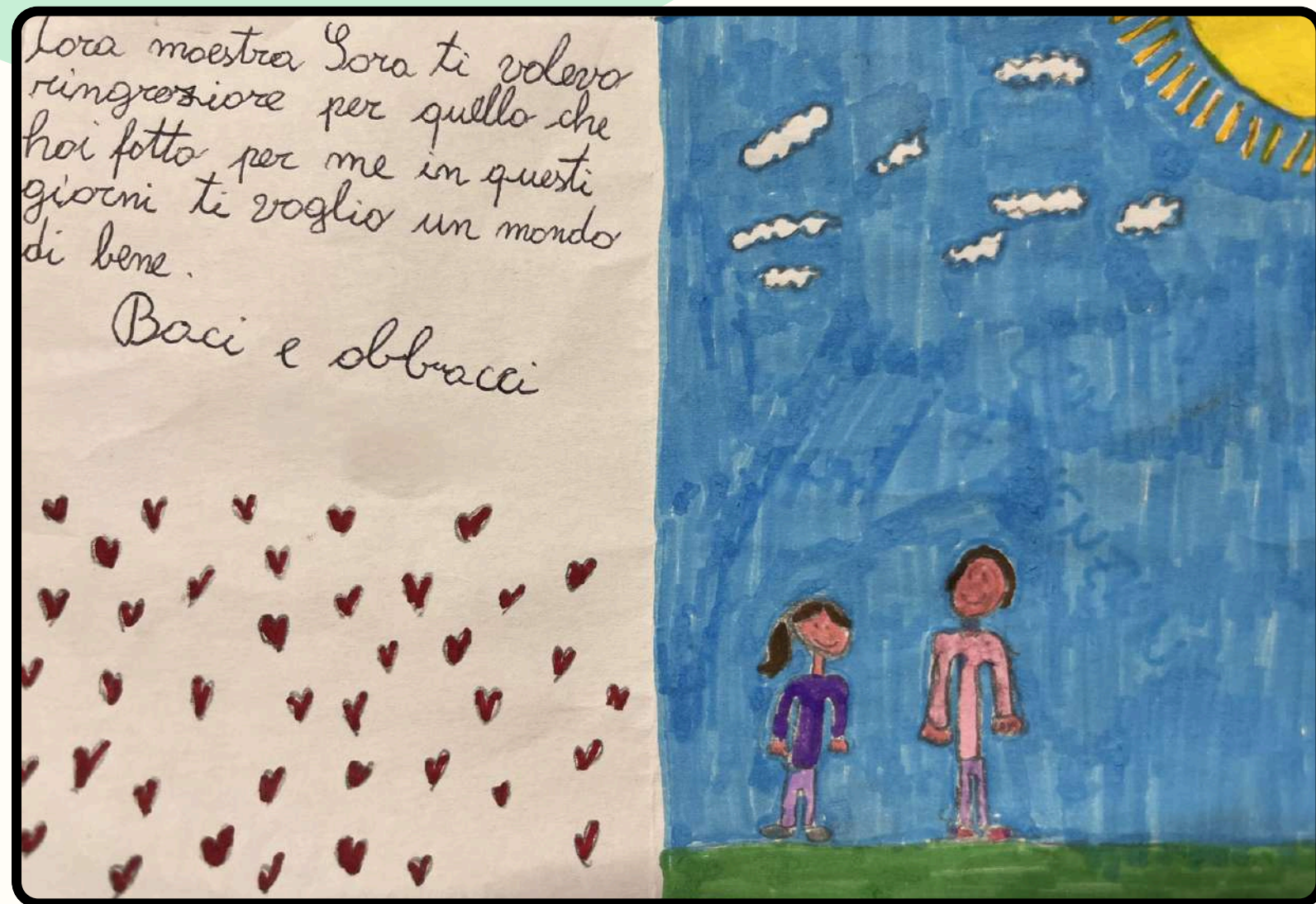
La cosa che mi è piaciuta di più sono le pratiche della maestra Sara mi sono servite a rilassarmi. Quando sono arrabbiata, vado sempre in camera mia e provo a fare le ultime pratiche che abbiamo fatto poi mi sento rilassata e serena mi è servito quindi a rilassarmi ed essere più calma anche nei momenti di tristezza.

CERCHIO DEL COME STAI.  
LE PRATICHE MI HANNO AIUTATA A RILASSARMI SPESSE, A DORMIRE MEGLIO E CONTROLLARE LE MIE EMOZIONI.

QUEST'ANNO È STATO UN ANNO MOLTO UTILE PERCHÉ CON IL PROGETTO EMOZIONI SONO RIUSCITA A CAPIRE I MIEI SENTIMENTI.



# COSA DICONO I BAMBINI..



E infine il progetto emozioni (l'ho adorato) mi ha aiutato IN TUTTE le materie perche facendo pratiche abbastanza costantemente mi sento piu' concentrata e presente quindi volevo ringraziare la maestra Sara perche è tutto merito suo se adesso sono cosi, grazie

♡

Grazie per  
l'attenzione

