<table>
<tr><th colspan="2">UNITA' DI APPRENDIMENTO</th></tr>
<tr><td>Denominazione</td><td>RELAZIONI DI CLASSE- Sapersi relazionare con gli altri

<table>
<tr><th>Questa UdA contiene due temi principali:</th><th>LEZIONI COLLEGATE AL TIPO DI LAVORO PROPOSTO:</th></tr>
<tr><td>1) Un lavoro sulla gestione delle emozioni disfunzionali come freno allo studio e come freno alle relazioni con l'altro;

RACCOMANDATO NELLE CLASSI CON DIFFICOLTÀ RELAZIONALI.</td><td>Le lezioni legate al punto 1) portano alla realizzazione del fumetto. Se si opta per questa modalità, è necessario proporre obbligatoriamente le lezioni 2-3-4-5-6-14 rispettando l'ordine sequenziale. La lezione 7 (sulla comunicazione) è facoltativa.</td></tr>
<tr><td>2) Delle attività per favorire la conoscenza degli alunni tra loro e la coesione del gruppo-classe, per rendere gli alunni consapevoli delle differenze affinché possano riflettere sul rispetto dell'altro che ne consegue.</td><td>Le lezioni legate al punto 2) mirano alla conoscenza di argomenti/approfondimenti per svolgere un testo argomentativo sulla diversità. Se si opta per questa modalità sono state concepite le lezioni 7-8-9-10-11-12-13 ma sono facoltative e indipendenti le une dalle altre; la loro realizzazione è a scelta dei singoli insegnanti. La lezione 15 è una verifica su un testo argomentativo.</td></tr>
</table>

Il consiglio di classe può scegliere di realizzare solo il fumetto o sia il fumetto che il testo argomentativo sulla diversità.</td></tr>
<tr><td>Compito - prodotto</td><td>Un fumetto con connotazione spiritosa sul modello del fumetto Calvin e Hobbes, in cui Hobbes è la tigre, l'alter ego saggio.</td></tr>
<tr><td>Utenti destinatari</td><td>ALUNNI DELLE CLASSI SECONDE DEL LICEO ARTISTICO</td></tr>
<tr><td>Materie coinvolte</td><td>Scienze
Italiano
Discipline pittoriche
Discipline grafiche
Scienze Motorie
Materia del docente coordinatore di classe
Matematica
Religione?</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2">UNITA' DI APPRENDIMENTO</th></tr>
<tr><td>Competenze mirate
• assi culturali
• cittadinanza
• professionali

(COMPETENZE CHIAVE EUROPEE)</td><td>Competenze chiave per l'apprendimento permanente:
• Comunicazione nella madrelingua o lingua di istruzione.
• Competenze sociali e civiche
• Spirito d'iniziativa e imprenditorialità
• Consapevolezza ed espressione culturale
Competenze di base:
1) Asse dei linguaggi
1. Padronanza della lingua italiana
2. Utilizzare gli strumenti fondamentali per una fruizione consapevole del patrimonio artistico e letterario
2) Asse matematico
1. Individuare le strategie appropriate per la soluzione di problemi
3) Asse scientifico-tecnologico
1. Osservare, descrivere ed analizzare fenomeni appartenenti alla realtà naturale e artificiale e riconoscere nelle sue varie forme i concetti di sistema e di complessità
4) Asse storico e sociale
1. Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente.
Competenze per la cittadinanza:
1. Progettare
2. Comunicare
3. Collaborare e partecipare
4. Agire in modo autonome e responsabile
5. Risolvere problemi
6. Individuare collegamenti e relazioni
7. Acquisire e interpretare l'informazione.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Obiettivi per materia</td><td>MATEMATICA E TUTTE LE MATERIE IN CUI GLI STUDENTI INCONTRANO DIFFICOLTÀ
• Riflettere sulle emozioni negative che condizionano l'apprendimento e cercare i pensieri che aiutano a risolvere le problematiche dello studio.</td></tr>
<tr><td>SCIENZE
• Riconoscere i segnali del corpo che preannunciano l'insorgere di una reazione emotiva.
• Imparare a individuare i correlati neurovegetativi delle emozioni.
• Conoscere le emozioni primarie e le emozioni secondarie
• Collegare il proprio vissuto alle emozioni
• Praticare la consapevolezza dei pensieri collegati a stati emozionali (abilità meta-emotive).</td></tr>
<tr><td>SCIENZE MOTORIE
• Approccio a tecniche di rilassamento come mezzo per attenuare le reazioni negative connesse a forti emozioni
• Stabilire un contatto con un compagno e mantenerlo
• Sentirsi in sintonia con i compagni</td></tr>
</table>

UNITA' DI APPRENDIMENTO	
Obiettivi per materia	**ITALIANO** • Individuare in un testo scritto/in una poesia le parti che connotano l'emozione. • Saper descrivere per iscritto episodi emotivi. • Ascoltare e riconoscere pensieri e punti di vista diversi dal proprio. • Assumere il punto di vista dell'altro • Conoscere le varie modalità della comunicazione • Collocare l'esperienza personale in un sistema di regole fondato sul reciproco riconoscimento dei diritti garantiti dalla Costituzione, a tutela della persona, della collettività e dell'ambiente. • Comprendere la necessità di trovare un accordo tra pensieri e punti di vista diversi. • Argomentare, sostenere le proprie ragioni • Verifica: saper scrivere un testo argomentativo • Dare la corretta risposta emotiva ai bisogni dell'altro **DISCIPLINE PITTORICHE-GRAFICHE-LABORATORIO** • saper esprimere operativamente in modo creativo e personale emozioni mediande: tecniche particolari di stesura dei colori, utilizzo di vari materiali, attività di manipolazione e di modellaggio • Collaborare in coppia o in piccolo gruppo per la realizzazione di un disegno comune • Conoscere la tecnica del disegno di una caricatura • Utilizzare la creatività per sorprendere gli altri • Utilizzare in modo creativo strumenti, tecniche e materiali. • Individuo le strategie appropriate per la soluzione dei problemi **OBIETTIVI TRASVERSALI** • Essere consapevoli delle dinamiche del gruppo classe (leader-emarginato-isolato-marginale-popolare) • Essere consapevoli del ruolo della fiducia e riuscire a potenziarla • Essere consapevoli delle differenze • Ascoltare l'altro, entrare in empatia con lui • Prendere coscienza delle proprie qualità • Raccontare oralmente il proprio vissuto, le proprie esperienze, i propri vissuti, le proprie speranze • Aprirsi all'altro • Cogliere negli altri i pregi, i contributi positivi, le risorse
NB: Troverete gli obiettivi definiti per competenze nell'allegato 13.	

UNITA' DI APPRENDIMENTO	
Fase di applicazione	**LEZIONE I – Materia Italiano o del docente Coordinatore di classe** Presentazione del lavoro, degli obiettivi – Questionario iniziale (utile alla realizzazione del sociogramma della classe) **LAVORO SULLE EMOZIONI E SULLA GESTIONE DELLE EMOZIONI NEGATIVE:** **LEZIONE II - Materia Scienze** Le emozioni. L'intelligenza emotiva, il collegamento tra emozioni e pensieri (facoltativo: psicologo in classe). **LEZIONE III - Materia Discipline pittoriche/grafiche** Definizione delle caratteristiche del personaggio nel fumetto. **LEZIONE IV - Materia Italiano o del docente Coordinatore di classe** Definizione delle situazioni relazionali problematiche in classe e scelta di quelle da rappresentare nel fumetto. **LEZIONE V - Materia Scienze** Definizione delle soluzioni per ogni situazione relazionale da disegnare; definire il personaggio dell'alter ego (emozioni, comunicazione, modalità relazionali). **LEZIONE VI – Materia Matematica e tutte le materie in cui gli studenti mostrano difficoltà** Definizione delle problematiche, riflessione sui pensieri disfunzionali, ricerca di pensieri utili. **LEZIONE VII - Materia Italiano o del docente Coordinatore di classe o Scienze motorie o religione…** La comunicazione efficace, l'assertività (intervento dello psicologo) **ATTIVITÀ PER CONOSCERSI MEGLIO, CONOSCERE MEGLIO L'ALTRO** **LEZIONE VIII - Materia Italiano o del docente Coordinatore di classe** Questionario sulla fiducia **LEZIONE IX - Materia Scienze Motorie** Attività per cogliere le differenze e gli aspetti problematici tra sé e i compagni, diminuire le barriere che spesso si creano di fronte alle diversità. **LEZIONE X- Materia Scienze Motorie** Gioco relazionale per imparare a conoscere i propri compagni **LEZIONE XI- Materia Italiano o del docente Coordinatore di classe** Vedere l'aspetto positivo negli altri **LEZIONE XII - Materia Discipline pittoriche/grafiche** Trasformare i problemi in risorsa: rappresentare il proprio difetto come se fosse una caricatura evidenziando il lato positivo del difetto **LEZIONE XIII - Materia Italiano** Il punto di vista dell'altro e l'empatia **CONCLUSIONE DELL'UDA:** **LEZIONE XIV - Materia Discipline pittoriche/grafiche** Elaborazione del fumetto. **LEZIONE XV – Materia Italiano** Verifica: testo argomentativo sulla diversità

UNITA' DI APPRENDIMENTO	
Tempi	- Settembre: definizione dell'UDA nei consigli di classe - INIZIO a ottobre. - Gennaio/Febbraio: realizzazione dei fumetti e conclusione dell'UdA
Metodologia	Lavoro in piccolo e grande gruppo; circle time; Cooperative learning; problem solving.
Risorse umane • ***interne*** • ***esterne***	INTERNE insegnanti delle seguenti materie: sostegno, italiano, discipline pittoriche/grafiche, materia del docente coordinatore di classe, scienze motorie, matematica… ESTERNE Eventualmente due/tre interventi a cura di uno psicologo
Strumenti	❖ LIM ❖ Materiale da disegno ❖ Materiali della cartella "UdA Classi Seconde" con allegati
Valutazione	• La valutazione delle competenze sulla base dei livelli individuati nelle rubriche di competenza. • Valutazione del testo argomentativo • Valutazione dei disegni/fumetti con la metodologia del Cooperative Learning

L'Unità di Apprendimento costituisce uno degli strumenti della didattica per competenze.
Per definizione è interdisciplinare.
Chiede agli studenti di agire in autonomia e responsabilità.
Possiamo avere UdA ad ampiezza massima (tutti i docenti del c.d.c.), media (alcuni) o minima (asse culturale).
Essa prevede sempre compiti reali (o simulati) e relativi prodotti che i destinatari sono chiamati a realizzare ed indica le risorse (capacità, conoscenze, abilità) che gli è chiesto di mobilitare per diventare competente.
Ogni UdA deve sempre mirare almeno una competenza tra quelle presenti nel repertorio di riferimento.

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 1		
Materia	Italiano oppure Materia del docente Coordinatore di classe	
SVOLGIMENTO		
Attività	**Descrizione**	**Durata**
Materiale necessario	- La fotocopia del questionario per realizzare il sociogramma da distribuire ad ogni alunno (file: "modello sociogramma" nella cartella "Sociogramma").	
1) Presentazione del lavoro	lavoreremo sulle RELAZIONI. Il nostro scopo è conoscerci meglio, cioè conoscere meglio noi stessi e conoscere meglio l'altro.	5'
2) Presentazione degli obiettivi	realizzare 2 tipi di lavori: 1) Un testo argomentativo sulle relazioni (valutato dall'insegnante d'italiano); **2)** Un fumetto/delle strisce con connotazione spiritosa sul modello di Calvin e Hobbes (la tigre, alter ego saggio) (valutazione dall'insegnante di _____ che tiene conto non solo della realizzazione grafica ma anche di tutto il processo di elaborazione e riflessione sul contenuto che comprende la partecipazione di tutti gli alunni). **Chi saranno i protagonisti del fumetto?** - Un personaggio che rappresenta la classe. Questo personaggio è un "pezzo" di tutti, ha le caratteristiche di ciascun componente della classe. - Un altro personaggio che è una figura di aiuto nella gestione delle relazioni perché ti dà quel suggerimento che può aiutare a risolvere o a migliorare la comunicazione/relazione. **Quale storia?** Il primo personaggio si trova a vivere delle situazioni in classe in cui emergono delle difficoltà relazionali.	10'
3) Questionario iniziale	Distribuire agli alunni il Questionario iniziale (vedi nella cartella "Sociogramma").	30'

NOME ..... COGNOME ..... DATA .....

SE LA GITA FOSSE DI DUE GIORNI E SI POTESSE DORMIRE IN CAMERA CON ALTRI DUE COMPAGNI...

IN CLASSE FAREMO UN LAVORO DI GRUPPO...

Chiedere agli alunni di rispondere alle domande che serviranno per avere un'idea sul quadro delle relazioni nella classe.

In realtà le domande serviranno al docente per elaborare un sociogramma della classe. Il sociogramma di Moreno è una tecnica che conduce ad una rappresentazione grafica delle relazioni interpersonali all'interno di un gruppo. Può essere utile per evidenziare la posizione di ognuno nel gruppo e l'eventuale presenza di sottogruppi e/o di figure di leader. Per le informazioni da comunicare agli alunni, si rimanda alle spiegazioni fornite nei file sul sociogramma di Moreno.

L'insegnante dovrà poi elaborare il sociogramma aiutandosi con le istruzioni fornite nella cartella "Sociogramma".

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 2	
Materia	Scienze
SVOLGIMENTO	
Intervento di una psicologa sull'intelligenza emotiva (le 5 abilità di Goleman: conoscenza delle proprie emozioni, controllo e regolazione delle proprie emozioni, motivazione di se stessi, riconoscimento delle emozioni altrui (empatia), gestione delle relazioni) e la classificazione delle emozioni in base all'intensità. OPPURE	
SVOLGIMENTO	

Attività	Descrizione	Durata
Materiali	Fotocopie dell'allegato 3	
1) Presentazione del lavoro	Continuiamo il lavoro sulle RELAZIONI. Il nostro scopo è conoscerci meglio, cioè conoscere meglio noi stessi e conoscere meglio l'altro.	2'
2) Presentazione degli obiettivi	Oggi, impareremo a conoscere le emozioni, le classificheremo in base alla loro intensità e vedremo come si possono gestire.	3'
3) Brainstorm	Quali emozioni conoscete? Quali emozioni provate a scuola?	5'-10'
4) Attività per classificare le emozioni	Dare ad ogni ragazzo un cartellino con un nome di emozione (vedi cartellini da ritagliare nelle pagine successive) e chiedere a tutti di: 1)classificarsi in base alla tipologia di emozione cioè fare un gruppo per ogni emozione: tristezza, rabbia, gioia, paura, sorpresa, disgusto/disprezzo, amore, vergogna 2) mettersi, in ogni gruppo, in ordine dall'emozione più spiacevole all'emozione più piacevole. Se non capiscono subito cosa devono fare, possiamo chiedere a 6 persone di mettersi in ordine di nascita dal più giovane al più anziano.	40-45'
5) I correlati neurovegetativi delle emozioni.	Spiegare come le emozioni vengono elaborate nel cervello.	60'?

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 3		
Materia	Discipline pittoriche o grafiche	
SVOLGIMENTO		
Attività	**Descrizione**	**Durata**
Materiali	Fotocopie dell'allegato 4	
6) Presentazione del lavoro	Continuiamo il lavoro sulle RELAZIONI. Il nostro scopo è conoscerci meglio, cioè conoscere meglio noi stessi e conoscere meglio l'altro.	2'
7) Presentazione degli obiettivi	Oggi, a gruppi, disegnerete i personaggi del fumetto secondo la metodologia del Cooperative Learning.	3'
8) *Cooperative Learning*: disegnare i personaggi del fumetto	Disegniamo con la metodologia del *Cooperative Learning* i personaggi del fumetto: il protagonista e l'alter ego. Il protagonista dovrà rappresentare gli alunni della classe, cioè avere le caratteristiche fisiche degli alunni della classe. Informare gli alunni del fatto che saranno valutati per questo lavoro. La valutazione comprenderà due aspetti: 1) valutazione tecnica individuale e di gruppo del disegno; 2) valutazione sulla collaborazione del gruppo e sul rispetto delle regole/istruzioni fornite e del rispetto dei ruoli. Dividere la classe in 2 grandi gruppi: il primo che dovrà disegnare il protagonista rappresentante di tutti gli alunni, il secondo che dovrà disegnare il personaggio alter ego saggio. In ognuno di questi gruppi fare un'ulteriore suddivisione: gruppi da 2 (se la classe non è numerosa) o gruppi da 3. Assegnare ad ogni gruppetto un foglio con dei ruoli. Gli alunni dovranno accordarsi sui ruoli che sceglieranno: **RUOLI:** IL CONDUCENTE: fa in modo che tutti parlino IL REDATTORE: scrive l'elenco dei pro e dei contro. IL CAPO: sentito le opinioni degli altri membri del gruppo, prende la decisione finale: se scegliere un disegno oppure produrne uno nuovo Distribuire ad ogni gruppo le istruzioni sullo	1 ora

	svolgimento delle attività: **PRIMA FASE** Ciascun membro del gruppo disegna liberamente una propria idea di personaggio su un foglio e lo colloca al centro del tavolo. **SECONDA FASE** Il gruppo fa un elenco dei pro e dei contro di ogni disegno. I pro si riferiscono agli aspetti che rappresentano le caratteristiche degli alunni della classe. Poi il gruppo decide quale dei tre scegliere oppure decide di produrre un nuovo disegno mescolando le caratteristiche dei personaggi rappresentati evidenziate nei "Pro". **TERZA FASE** Si riuniscono due gruppi vicini e fanno lo stesso lavoro della fase due. E così via fino ad ottenere due disegni: uno del protagonista e uno dell'alter ego saggio. I disegni individuali che non saranno stati scelti costituiranno gli altri personaggi del fumetto.	
9) Nominare i personaggi	Con un brainstorm, si chiede agli alunni di trovare un nome ai due personaggi creati.	10'
10) Autovalutazione	Si chiede agli alunni di autovalutare il proprio lavoro. Distribuire loro la scheda per l'autovalutazione.	10'

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 4		
Materia	Scienze oppure Italiano oppure Materia del docente Coordinatore di classe	
SVOLGIMENTO		
Attività	**Descrizione**	**Durata**
1) Presentazione del lavoro	Continuiamo il lavoro sulle RELAZIONI. Il nostro scopo è conoscerci meglio, cioè conoscere meglio noi stessi e conoscere meglio l'altro.	2'
2) Presentazione degli obiettivi	Oggi faremo emergere le difficoltà relazionali che ci sono in questa classe.	3'
3) Compilazione individuale dei dispiaceri	Il gruppo sta seduto in cerchio. Tutti, compreso l'animatore, compilano un foglietto in forma anonima su cui è scritto: «In questo gruppo provo emozioni fortissime nelle seguenti situazioni spiacevoli…" oppure "provo dispiacere quando...» (tutto anonimo), e lo mettono in un recipiente in mezzo al cerchio.	10'
4) Brainstorm sulle situazioni relazionali difficili emerse	Facendo girare il recipiente nel cerchio ognuno si prende un biglietto e legge a sua volta ad alta voce cosa sta scritto sul biglietto. Per esempio: «In questo gruppo provo dispiacere/forti emozioni quando ridono di me». Cerca di esprimere il sentimento della persona che ha scritto il foglietto e si continua il giro. L'animatore verifica che nessuno faccia commenti o che si esprimano giudizi. Alla fine si fa un giro finale, discutendo le osservazioni e i risentimenti.	45'

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 5		
Materia	Scienze, italiano oppure Materia del docente Coordinatore di classe	
SVOLGIMENTO		
Attività	**Descrizione**	**Durata**
Materiale necessario	- LEGGERE I DOCUMENTI DELL'ALLEGATO 8 prima di tutto - Fotocopie dell'allegato 7	
1) Presentazione del lavoro	Oggi dobbiamo definire la o le situazioni relazionali problematiche da risolvere e vedere come si possono risolvere. In particolare bisognerà definire il personaggio dell'alter ego. Che emozioni prova? Come comunica? Quali modalità relazionali adopera? (Sintesi degli interventi finora realizzati) Definizione delle soluzioni per ogni situazione relazionale da disegnare. Un primo intervento sull'intelligenza emotiva è già stato fatto nelle ore di Scienze (lezione 7) per riconoscere e identificare le emozioni (FASE 1) Ora si tratta di fare: FASE 2 Identificazione del rapporto tra pensieri ed emozioni FASE 3 Riconoscimento e trasformazione dei pensieri disfunzionali FASE 4 Messa in pratica di nuovi modi di pensare di sentirsi e di comportarsi	5'
L'INSEGNANTE DEVE LEGGERE I DOCUMENTI DELL'ALLEGATO 8 PRIMA DI ANDARE AVANTI. L'ALLEGATO 8 SPIEGA COME FUNZIONA L'INTERVENTO SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA. Fonti: Di Pietro M., *L'educazione razionale emotiva*, Erickson Di Pietro M., *L'abc delle mie emozioni*, Erickson Di Pietro M., Dacomo M., *Giochi e attività sulle emozioni*		
2)Restituzione alla classe del lavoro già fatto	Esempio di restituzione: durante i vari interventi molti ragazzi si sono definiti negativamente, utilizzando gli aggettivi: ansioso, disperato, abbattuto, deluso, dispiaciuto, impaurito, pensieroso, nervoso, annoiato, arrabbiato, insoddisfatto, irritato, frustrato. Pochi si sono definiti positivamente: altruista, soddisfatto, speranzoso, felice, curioso, contento. Con la psicologa oppure nella lezione di Scienze avete classificato le emozioni rispetto al loro grado di intensità. Alcune emozioni sono "normali", "sane". Per esempio, se a scuola mi va male qualcosa, è normale sentirsi triste; invece sentirsi profondamente abbattuti o disperati non aiuta. Essere un po' preoccupati prima di un'interrogazione è normale perché questa preoccupazione fa sì che ci mettiamo a studiare e ci prepariamo per riuscire invece di passare il tempo a giocare sul	30'

	cellulare o sul computer o sul tablet. Invece se ci sentiamo paralizzati dalla paura di non farcela, di non sapere abbastanza, di essere mal giudicato dal professore e dai compagni; se pensiamo sempre a quello e invece di studiare ci ripetiamo sempre quello non riuscendo più a concentrarci, allora quest'ansia ossessiva diventa disfunzionale. Far fare le schede: "Troppe emozioni", "Piccole e grandi emozioni" (allegato 7). Le schede sono utili in particolare per gli alunni con modalità prevalente di elaborazione della realtà VISIVA. Altrimenti può bastare far verbalizzare loro cosa provano quando vivono un'emozione fortissima (troppa).	
3)Identificazione del rapporto tra pensieri e emozioni	***CON LA TECNICA DEL PROBLEM SOLVING GUIDARLI VERSO LA RICERCA DELLA SOLUZIONE ALLA GESTIONE DELLE EMOZIONI:*** CHIEDERE: in che misura l'esperienza emozionale favorisce o ostacola i miei obiettivi personali? RISPOSTA: perché le emozioni troppo negative ci fanno star male SPIEGARE perché le emozioni troppo negative ci fanno star male: perché nascono da **pensieri negativi** che elaboriamo quando ci succede qualcosa di spiacevole. Se non affrontiamo positivamente le situazioni difficili, possiamo sprofondare in sentimenti forti come delusione, dispiacere, rabbia, ansia e infelicità. CHIEDERE: Perché certi pensieri sono dannosi? GUIDARLI VERSO LA RISPOSTA: Perché portano a emozioni molto spiacevoli e a comportamenti negativi, che feriscono. CHIEDERE: Secondo voi, i modi di pensare diventano delle abitudini, come tante altre cose che facciamo? RISPOSTA: Certo! CHIDERE: Secondo voi, le abitudini possono essere cambiate? RISPOSTA: sì se si insiste nel fare qualcosa di diverso. I pensieri possono quindi essere modificati.	
4) RISTRUTTURAZIONE COGNITIVA - Riconoscimento e trasformazione dei pensieri disfunzionali	La ristrutturazione cognitiva è il processo attraverso cui l'individuo impara a trasformare quei modi di pensare che portano a reazioni emotive disfunzionali sostituendoli con pensieri costruttivi CHIEDERE: Quali strategie posso adottare affinché l'intelligenza emotiva migliori le relazioni interpersonali? Suggerire la situazione: Giocando a pallavolo hai sbagliato un tiro e la tua squadra ha perso a causa del tuo errore. Quale tra questi pensieri potrebbe farti sentire solo un po' dispiaciuto, invece che molto triste o arrabbiato? 1. "Sono un fallimento totale: non mi faranno più giocare" 2. Paolo mi ha passato male la palla, doveva stare più attento, è un idiota" 3. Mi dispiace aver perso, ma in fin dei conti era solo un gioco" Ti sarai reso conto che il pensiero 3 è l'unico fra quelli indicati che potrebbe aiutarti a stare meglio, malgrado la sconfitta.	

5) Messa in pratica di nuovi modi di pensare di sentirsi e di comportarsi

I PENSIERI AUTOMATICI, ABITUDINARI DISFUNZIONALI

Ora vedremo che esistono "abitudini" di pensiero che sono dannose, disfunzionali e poi vedremo invece come modificare queste abitudini.

Distribuire le schede "Emozioni e comportamento" e "Pensieri disfunzionali" (allegato 11). Leggerle e fare l'esercizio (attribuisci un pensiero/etichetta ad ogni emozione).

Se vogliamo imparare a gestire efficacemente le nostre emozioni negative, dobbiamo cercare di individuare i pensieri che ne stanno alla base (ed è quello che abbiamo appena fatto) e confutarli.

Imparare a riconoscere e modificare quei pensieri disfunzionali, causa delle esperienze emozionali più intense e negative, permette un maggior autocontrollo.

La pericolosità di questi pensieri disfunzionali risiede in due caratteristiche:

a) Spesso on ne siamo pienamente consapevoli
b) Li avvertiamo come logicamente plausibili

Ora riprendiamo le situazioni spiacevoli che si verificano in classe. Cominciamo con la prima. Scegliere una situazione tra quelle che erano emerse e compilare insieme la tabella sottostante.

EVENTO	PENSIERO	EMOZIONE	COMPORTAMENTO

Esempio:

EVENTO	PENSIERO	EMOZIONE	COMPORTAMENTO
Tizio dice a Caio: "Sei una capra"	Caio pensa: mi sento offeso. Se Tizio dice questo, è perché non valgo nulla.	Rabbia	Caio risponde di getto: "Vaff…".

Far notare agli alunni che a Caio è venuto un pensiero automatico, irrazionale.

Risalire al tipo di pensiero automatico e verbalizzarlo agli alunni (Vedi allegato 12).

Nel caso del nostro esempio, il pensiero "non valgo nulla" potrebbe rientrare tra i pensieri "Svalutazione globale di sé".

COME CONFUTARLI?

1- Valuta il tuo pensiero: "C'è un altro modo di considerare questa cosa??", "Questo pensiero dice cose vere?", "Questo pensiero ti aiuta a sentirti bene?", "Questo pensiero ti aiuta a ottenere quello che vorresti?"
2- Trova le prove che dimostrano che il pensiero è falso;
3- Cerca di trovare un pensiero più realistico e utile, o un modo alternativo per considerare la situazione

ALLA RICERCA DEI PENSIERI CHE AIUTANO

Dobbiamo imparare a trasformare quei modi di pensare che portano a

	reazioni emotive disfunzionali sostituendoli con pensieri costruttivi: nel caso del pensiero "Svalutazione globale di sé" forse è opportuno valutare bene i fatti e non in generale la persona: perché Tizio mi ha detto questo? Che senso hanno realmente le parole di Tizio per Tizio? Perché Tizio mi ha voluto offendere?	

Procedura da attivare in caso di pensiero "catastrofico"-Decatastrofizzazione

Pensa a una situazione su cui hai "catastrofizzato" e immagina la peggiore delle conseguenze. Descrivi la situazione:

Adesso completa la tua tabella di

Conseguenza peggiore	**Conseguenza migliore**	**Conseguenza verosimile**

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 6	
Materia	Matematica e tutte le materie in cui gli alunni mostrano difficoltà
SVOLGIMENTO	
Attività	**Descrizione**
Materiale necessario	- Allegato 10 (esempi di lavori già fatti sullo stesso argomento in MATEMATICA) - Allegato 7 (elenco dei pensieri disfunzionali e modalità per risolverli) - Allegato 8 per l'insegnante. L'allegato 8 spiega come funziona l'intelligenza emotiva e il percorso che ha seguito la classe. - Dei post-it -
1) Presentazione del lavoro	Proviamo ad identificare i pensieri disfunzionali (pretendere, dare interpretazioni sbagliate, svalutare, ingigantire, generalizzare-vedi allegato 7 di cui gli alunni dovrebbero essere già in possesso perché fatto nella lezione 7 di scienze) che sono presenti nella nostra mente quando effettuiamo attività di problem solving di matematica.
2)Riflessione sulle frasi negative	CHIEDERE agli alunni di scrivere su dei post-it la risposta alla domanda: - Quali frasi negative ricorrono nella vostra mente quando fate esercizi di matematica? DISTRIBUIRE I POST-IT LEGGERE LE FRASI E SCRIVERLE ALLA LIM O ALLA LAVAGNA
3)Alla ricerca dei pensieri disfunzionali	CHIEDERE: -Le frasi che abbiamo scritto sui post-it, nascondono dei pensieri disfunzionali? Riconosciamoli!
4)Ristrutturazione dei pensieri	-Sapresti riformulare questi pensieri in modo positivo?

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 7	
Materia	Italiano oppure Materia del docente Coordinatore di classe oppure Scienze Motorie oppure religione
SVOLGIMENTO	
Intervento della psicologa per definire la comunicazione efficace, l'assertività. OPPURE IN ALTERNATIVA: - Far vedere le slides "Come comunichiamo" - Nelle slides si chiede di proporre agli alunni il test sullo stile comportamentale (allegato 6)	

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 8		
Materia	Italiano oppure Materia del docente Coordinatore di classe	
SVOLGIMENTO		
Attività	**Descrizione**	**Durata**
Materiale necessario	- Fotocopie del Questionario sulla fiducia (vedi allegato 1)	
1)Presentazione del lavoro	lavoreremo sulle RELAZIONI. Il nostro scopo è conoscerci meglio, cioè conoscere meglio noi stessi e conoscere meglio l'altro. Oggi risponderete a un questionario sui sentimenti di fiducia che provate all'interno di questo gruppo classe.	2'
2)Presentazione degli obiettivi	Il nostro obiettivo è capire le ragioni alla base della fiducia o meno che c'è tra di voi, aumentarla sviluppando l'apertura personale.	3'
3)Questionario iniziale	**21. Feedback sulla fiducia** *Obiettivo:* esaminare i sentimenti di fiducia presenti in un gruppo, coglierne le ragioni e aumentarli, sviluppando l'apertura personale e la volontà di rischio. *Grandezza del gruppo:* da 20 a 25 persone più o meno. *Tempo:* un'ora e mezza circa. *Età:* dai 10 anni in su. *Luogo:* una sala sufficientemente ampia, comoda per tutti i partecipanti. *Materiale:* una copia per ogni partecipante dell'«Inventario della situazione» che trovi a fine esercizio. *Svolgimento* L'animatore distribuisce le copie del «Questionario sulla fiducia» spiegando che serve per esaminare i sentimenti che si hanno verso i membri del gruppo.	10'

	Con l'aiuto del gruppo definisce il termine «fiducia», quindi invita a rispondere alle domande del questionario. Quando tutti hanno terminato stimola a condividere le risposte con gli altri componenti del gruppo facendo commenti che aiutino a incrementare i sentimenti di fiducia e evidenziandone l'importanza per un lavoro di gruppo efficace. *Commento* Probabilmente sarà utile soffermarsi a spiegare e a commentare la domanda n. 12 del questionario. È conveniente ripresentare il questionario in momenti successivi del ciclo di vita del gruppo per osservare i cambiamenti tra i partecipanti riguardo il sentimento di fiducia. ***Questionario sulla fiducia*** Nome ..... Data ..... Rifletti e rispondi alle seguenti domande. Le tue risposte saranno riservate, solo se lo vorrai potrai renderle pubbliche agli altri una volta compilato il tutto. 1. Come ti sei sentito quando il gruppo «ha fatto i primi passi»? 2. Come ti senti ora? 3. Con chi del gruppo ti senti più a tuo agio adesso? 4. Descrivi cosa ha quella persona per farti sentire così bene. 5. Con quale persona del gruppo non ti senti a tuo agio? 6. Perché? 7. Cosa t'impedisce di essere più aperto e sincero in questo gruppo? 8. Secondo te, qual è la persona del gruppo che si sente più a suo agio con te? 9. Perché secondo te? 10. Secondo te qual è la persona del gruppo che si sente meno a suo agio con te? 11. Per quale motivo? 12. Valuta da 1 a 5 l'intensità del sentimento di fiducia che sperimenti verso ciascun componente del gruppo. Usa il numero «1» per indicare la fiducia minima, e il 5 per quella massima.	
4)Discussione e Ascolto delle reazioni		45'

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 9	
Materia	Scienze Motorie

SVOLGIMENTO

28. Chi conosciamo meglio

Obiettivo: cogliere le differenze e gli aspetti problematici tra sé e i compagni, diminuire le barriere che spesso si creano di fronte alle diversità.

Grandezza del gruppo: da 6 a 20 persone.

Tempo: dai 35 minuti in su, dipende dal numero dei partecipanti.

Età: 15 anni in su.

Luogo: una stanza dove tutti possono stare seduti e possano scrivere.

Materiale: carta e penna.

Svolgimento

Il direttore invita tutti i membri del gruppo a scrivere su di un foglio il nome dei compagni presenti e a disporli secondo un ordine che segue il criterio della «conoscenza» che uno sente di possedere della personalità dell'altro. Al primo posto ognuno segna il nome della persona percepita come colei il cui mondo interno appare più noto. Se alcuni membri del gruppo trovano difficoltà a stilare una graduatoria, il direttore insiste perché ognuno tenti di operare una discriminazione; tuttavia può accettare che più di una persona venga collocata allo stesso livello della graduatoria.

Quando tutti i nomi sono stati scritti, ciascuno legge ad alta voce la propria graduatoria, spiegando con qualche parola il perché della collocazione di ogni persona a quel punto. Nessun commento va fatto dagli altri su quanto detto.

Terminata questa fase il conduttore invita ognuno a scrivere sul retro del foglio una domanda rivolta all'ultima persona della graduatoria, con lo scopo di ottenere qualche ulteriore elemento che porti luce su aspetti importanti della personalità di questa.

Quando tutti hanno fatto la propria domanda, ognuno legge quanto ha scritto, quindi fa l'inversione di ruolo con la persona a cui la domanda è stata rivolta e risponde; infine la persona interrogata fa le eventuali rettifiche e aggiunge qualche altro elemento di sé che desidera far conoscere.

Commento

Quest'esperienza mette nella condizione di esplicitare le differenze che ognuno percepisce nel rapporto con ognuno degli altri membri del gruppo ed è un'operazione sentita come molto faticosa da coloro che tendono a negare gli aspetti problematici della relazione con gli altri. Inoltre, la focalizzazione finale sui «meno conosciuti» permette di stimolare la partecipazione di questi con una modalità sufficientemente morbida per non rafforzare le difese già esistenti o per non provocare movimenti di fuga.

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 10		
Materia	Scienze Motorie	
SVOLGIMENTO		
Attività	**Descrizione**	**Durata**
1) Presentazione del lavoro	Queste attività rientrano nell'ambito dell'UdA sulle RELAZIONI. Il nostro scopo è conoscerci meglio, cioè conoscere meglio noi stessi e conoscere meglio l'altro.	5'
2) Presentazione degli obiettivi	Oggi faremo un'attività di due ore in cerchio che ci permetterà di conoscerci meglio, di aprirci agli altri e di creare un clima di maggiore fiducia nel gruppo.	5'
3) Gioco relazionale	Dividere la classe in 2 gruppi. Ognuno dei due gruppi forma un cerchio; i due cerchi sono concentrici (uno all'interno dell'altro). L'istruttore impartisce la seguente istruzione: ogni alunno del cerchio esterno si posiziona davanti ad un alunno del cerchio interno. Per un minuto (finché non fischierò) l'alunno del cerchio interno dovrà parlare all'alunno del cerchio esterno dell'argomento che vi indicherò. L'alunno dovrà parlare per UN MINUTO INTERO e l'alunno del cerchio esterno dovrà ascoltarlo in silenzio. Terminato un minuto, fischio e gli alunni del cerchio esterno girano di una posizione verso destra. Poi si ricomincia: l'alunno del cerchio interno parla per un minuto dell'argomento che vi indicherò e l'alunno del cerchio esterno ascolta. Gireremo in questo modo finché tutti gli alunni del cerchio esterno avranno ascoltato tutti gli alunni del cerchio interno. Poi gli alunni del cerchio esterno formano il cerchio interno e vice versa. E si ricomincia da capo. Questa volta a parlare per un minuto saranno sempre gli alunni del cerchio interno e ad ascoltare silenziosamente quelli del cerchio esterno. NB: il docente è libero di scegliere all'inizio il tempo da dedicare ai monologhi: 30 secondi, 1 minuto, 2 minuti… L'importante è che il tempo sia poi lo stesso per tutti. Domande alle quali rispondere (sono degli esempi; il docente è libero di scegliere queste o altre domande): - Parlate della vostra passione - Parlate della vostra famiglia - Parlate dei vostri animali domestici. Se non ce l'avete, spiegate se li vorreste oppure no e dite perché.	1h30

	- Parlate dei vostri interessi - Parlate di come immaginate il vostro futuro - Parlate della professione che vi piacerebbe fare - Parlate del vostro rapporto con la religione - Parlate della natura. Cosa ne pensate, cosa ammirate, cosa vi piace, cosa non vi piace - Parlate di un vostro sogno - Parlate dell'amicizia - Parlate del vostro rapporto con la tecnologia - Parlate dei vostri giochi preferiti - Parlate delle vostre feste preferite - Parlate della vostra vacanza più belle - Parlate delle vostre trasmissioni preferite - Che cosa vi piace di più negli altri? - Che cosa vi rattrista di più? - Qual è la qualità che apprezzate di più in un gruppo? - Che cosa vi blocca di più in un gruppo?	
4) Feedback	Chiedere agli alunni come hanno vissuto questa esperienza.	5'

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 11		
Materia	Italiano oppure Materia del docente Coordinatore di classe	
SVOLGIMENTO		
Attività	**Descrizione**	**Durata**
Materiale	Fotocopie della parabola dell'insegnante che sapeva vedere lontano (allegato 2).	
1) Presentazione del lavoro	Continuiamo il lavoro sulle RELAZIONI. Il nostro scopo è conoscerci meglio, cioè conoscere meglio noi stessi e conoscere meglio l'altro.	5'
2) Presentazione degli obiettivi	Oggi ci vogliamo concentrare sugli aspetti positivi che vediamo nei nostri compagni.	5'
3) Spunto iniziale/Fase di motivazione	Far vedere un bicchiere riempito a metà. Cosa osservate? Com'è riempito? Dalla discussione deve emergere che il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto. Dipende dai punti di vista. Noi scegliamo di osservare le persone da un certo punto di vista. Oggi vogliamo scegliere di vederle dal punto di vista positivo della vita.	5'
4) Saper vedere l'aspetto positivo negli altri	a.(attività facoltativa) Lettura della parabola dell'insegnante che sapeva vedere lontano (allegato 2) b.Chiedere ad ogni alunno di scrivere IN FORMA ANONIMA su un foglio il nome di tutti i compagni di classe lasciando uno spazio vuoto sotto a ciascuno (2 righe). Poi sotto al nome di ogni compagno, scrivere **la cosa più bella che possono dire su di lui/lei**. Alla fine consegnare il foglio scritto all'insegnante.	45'

Compiti per il docente: Raggruppare per ogni alunno le cose belle scritte su di lui e dedicare un quarto d'ora della lezione successiva a distribuire ai ragazzi i biglietti con le caratteristiche positive scritte dai compagni. Come vi sentite? Cosa provate? Quali emozioni? Fanno l'effetto di una standing ovation? Sottolineare le caratteristiche e l'importanza delle emozioni.

Lo stesso giorno si può leggere e far vedere alla LIM la restituzione delle caratteristiche di tutti gli alunni emerse dalla sovrapposizione delle ragnatele elaborate nella lezione 3 (durata: 5 minuti).

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 12	
Materia	Discipline pittoriche o grafiche
SVOLGIMENTO	

Trasformare i problemi in risorsa

Prendete un foglio, matite e pennarelli colorati. Provate a rappresentare con disegni e/o a descrivere con parole un vostro difetto: fatelo come se fosse una caricatura. Quando avete terminato viene la parte difficile: provate a vedere i lati "positivi" di questo vostro difetto. Ad esempio: sono un po' ficcanaso, quindi mi raffigurerò vestita da ispettore, con una bella lente d'ingrandimento in mano. E ora provo a vedere i lati positivi: mi interesso alle storie delle persone, faccio molte domande, scopro e imparo sempre cose nuove.

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 13	
Materia	Italiano

SVOLGIMENTO

Esercitiamoci a immaginare il mondo dal punto di vista degli altri, per ricordarci chi sono gli altri e cosa stanno affrontando nella vita. Prendete una storia e raccontatevela dal punto di vista dell'antagonista. Come sarebbe la storia di Cappuccetto Rosso se la raccontasse il lupo? E Cenerentola dal punto di vista delle sorellastre?

OPPURE:

1. PUNTI DI VISTA

L'attività vuol far riflettere i ragazzi su come il punto di vista dell'altro non sia proprio quello che ci aspettiamo.

TEMPO: 30 MINUTI

MATERIALI: Scheda con il brano "Papalagi" ALLEGATO 5

SVOLGIMENTO

1. I ragazzi ricevono una copia del brano "Papalagi"[12]. Il brano viene letto e discusso. Qui di seguito ci sono alcuni spunti per la discussione.
   a. Quali sono gli oggetti di uso comune di cui si parla nel brano? Come sono descritti?
   b. Come è giudicato l'abbigliamento dei Papalagi?
   c. Come è valutato il loro comportamento nei confronti dei propri simili?
   d. Il capo Tuiavii di Tiavea delle isole Samoa ha un'opinione positiva dei Papalagi o li ritiene primitivi e selvaggi?

2. I ragazzi preparano un cartellone dal titolo "**Il Papalagi (il Bianco) secondo il capo Tuiavii**" in cui riportare tutte le frasi o parole con le quali sono descritti gli occidentali.

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 14	
Materia	Discipline pittoriche o grafiche
SVOLGIMENTO	
Disegno del/i fumetto/i. Il docente sceglie se incaricare uno o più alunni per farlo/i e decide se farli fare in classe o assegnarli come compiti per casa.	

UNITA' DI APPRENDIMENTO LEZIONE 15	
Materia	Italiano
SVOLGIMENTO	
Testo argomentativo: quanto possiamo essere simili pur nella diversità (vedi allegato 9)	