

PROGETTO "PSICOLOGI NELLE SCUOLE - PROMOZIONE DEL BENESSERE DELL'INFANZIA, DELL'ADOLESCENZA E DEI GIOVANI A.S. 2025/2026"

Patrocinato dal Comune di Molfetta – Settore Socialità dei Servizi Sociali

Alla Dirigente Scolastica:

- **Dott.ssa/Dott. [Nome]** - Istituto Comprensivo "Scardigno-Savio" Nicoletta Paparella

OGGETTO

Progetto di potenziamento dell'intelligenza emotiva attraverso la metodologia ACT for KIDS rivolto alle classi seconde della scuola primaria dell' Istituto Comprensivo "Scardigno-Savio" plesso "Valente".

PREMESSA

Il progetto si inserisce nel quadro delle iniziative promosse dal Comune di Molfetta per il benessere psicologico dell'infanzia e si basa sui principi scientifici dell'**Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for KIDS**, metodologia evidence-based sviluppata da Louise Hayes e Joseph Ciarrochi specificamente per l'età evolutiva.

L'ACT for KIDS rappresenta un approccio innovativo che mira a sviluppare la **flessibilità psicologica** nei bambini attraverso sei processi fondamentali: accettazione, defusione cognitiva, contatto con il momento presente, sé come contesto, chiarificazione dei valori e azione impegnata. Questo modello si rivela particolarmente efficace nel potenziamento dell'intelligenza emotiva, intesa come la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri (Goleman, 1995).

Le **classi seconde della scuola primaria** rappresentano un target ideale per questo tipo di intervento, in quanto i bambini di questa età (7-8 anni) hanno già sviluppato competenze linguistiche e cognitive sufficienti per partecipare attivamente alle attività proposte, mantenendo al contempo quella spontaneità e creatività che favoriscono l'apprendimento esperienziale tipico dell'approccio ACT.

CORNICE TEORICA

L'Intelligenza Emotiva nell'Età Evolutiva

L'intelligenza emotiva comprende cinque competenze fondamentali (Goleman, 1995):

1. **Consapevolezza emotiva:** riconoscere le proprie emozioni
2. **Autoregolazione:** gestire le proprie reazioni emotive
3. **Motivazione:** utilizzare le emozioni per raggiungere gli obiettivi
4. **Empatia:** comprendere le emozioni altrui
5. **Competenze sociali:** gestire efficacemente le relazioni interpersonali

I Principi dell'ACT for KIDS

La metodologia ACT for KIDS si articola sui seguenti processi:

- **Accettazione:** aiutare i bambini ad accogliere le proprie emozioni senza giudicarle
- **Defusione cognitiva:** insegnare a distinguere tra pensieri e realtà
- **Mindfulness:** sviluppare la capacità di essere presenti nel momento
- **Valori personali:** identificare ciò che è importante per ciascun bambino
- **Azione impegnata:** compiere azioni coerenti con i propri valori
- **Flessibilità psicologica:** adattarsi consapevolmente alle situazioni

OBIETTIVI

Obiettivo Generale

Promuovere lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della flessibilità psicologica negli alunni delle classi seconde, favorendo un clima scolastico positivo e competenze relazionali che possano accompagnarli nella loro crescita personale e sociale, diminuendo i comportamenti-problema e le reazioni oppositive-provocatorie.

Obiettivi Specifici

Le attività laboratoriali mirano al conseguimento di:

Competenze Emotive:

- Sviluppo della consapevolezza delle proprie emozioni e di quelle altrui
- Acquisizione di strategie di regolazione emotiva appropriate all'età
- Potenziamento dell'empatia e delle competenze prosociali

Competenze Cognitive:

- Miglioramento delle abilità di problem-solving emotivo
- Sviluppo del pensiero flessibile e creativo
- Potenziamento della capacità di attenzione e concentrazione

Competenze Socio-Relazionali:

- Promozione di relazioni positive con i pari e gli adulti
- Sviluppo di competenze comunicative efficaci
- Riduzione dei conflitti e promozione della cooperazione

Competenze di Vita (Life Skills):

- Sviluppo dell'autostima e dell'auto-efficacia
- Acquisizione di resilienza e capacità di affrontare le difficoltà
- Promozione di comportamenti prosociali e responsabili

DESTINATARI

Il progetto è rivolto agli alunni delle **classi seconde della scuola primaria** del seguente istituto:

- **Istituto Comprensivo "Scardigno-Savio"** plesso "Valente".

Beneficiari indiretti del progetto sono:

- Docenti delle classi coinvolte
- Famiglie degli alunni partecipanti
- Comunità scolastica nel suo complesso

METODOLOGIE E ATTIVITÀ

Fase 1: Osservazione e Assessment (Ottobre 2025)

Prima dell'avvio delle attività laboratoriali, verrà condotta un'osservazione strutturata in ciascuna classe per:

- Definire il profilo emotivo-relazionale del gruppo classe
- Identificare bisogni specifici e risorse disponibili
- Personalizzare le attività in base alle caratteristiche del gruppo

Fase 2: Attività Laboratoriali (Novembre 2025 - Maggio 2026)

Le attività si baseranno sui principi metodologici dell'ACT for KIDS e includeranno:

Modulo 1: "Esploratori delle Emozioni" (Novembre-Dicembre)

- Riconoscimento e denominazione delle emozioni di base attraverso giochi interattivi
- Creazione del "Barattolo delle Emozioni" personale
- Esercizi di mindfulness adattati all'età (respirazione consapevole, body scan semplificato)

Modulo 2: "Il Teatro delle Emozioni" (Gennaio-Febbraio)

- Role-playing guidato per esplorare situazioni emotive significative
- Utilizzo di storie e metafore per favorire la defusione cognitiva
- Attività di drammatizzazione per sviluppare l'empatia

Modulo 3: "I Valori che Contano" (Marzo-Aprile)

- Esplorazione dei valori personali attraverso giochi e attività creative
- Costruzione della "Bussola dei Valori" individuale
- Attività di gruppo cooperative orientate ai valori

Modulo 4: "Azioni da Campioni" (Maggio)

- Pianificazione di azioni concrete coerenti con i propri valori
- Progetti di classe orientati al benessere comune
- Celebrazione dei progressi e consolidamento delle competenze acquisite

Strumenti e Tecniche Specifiche:

- **Libroterapia:** utilizzo di albi illustrati e silent books per esplorare temi emotivi
- **Giochi cooperativi:** attività non competitive che favoriscono la collaborazione
- **Arte terapia espressiva:** disegno, collage e attività manuali per l'espressione emotiva
- **Circle time strutturati:** momenti di condivisione e riflessione di gruppo
- **Mindfulness ludica:** tecniche di consapevolezza adattate ai bambini

ORGANIZZAZIONE E TEMPI

Durata: Anno scolastico 2025/2026 (Ottobre 2025 - Maggio 2026)

Frequenza: Incontri settimanali di 50 minuti per classe

Articolazione temporale:

- **Ottobre 2025:** Osservazione preliminare
- **Novembre 2025 - Maggio 2026:** Attività laboratoriali / parent-training
- **Giugno 2026:** Valutazione finale e restituzione

Setting: Aule scolastiche opportunamente predisposte o spazi dedicati alle attività

RISULTATI ATTESI

Nel Breve Termine:

- Maggiore consapevolezza emotiva da parte degli alunni
- Miglioramento del clima relazionale in classe
- Riduzione di episodi conflittuali tra pari
- Aumento della partecipazione e dell'engagement nelle attività scolastiche

Nel Medio Termine:

- Sviluppo di competenze di autoregolazione emotiva

- Miglioramento delle abilità comunicative e relazionali
- Incremento dell'autostima e del senso di auto-efficacia
- Acquisizione di strategie di coping adattive

Nel Lungo Termine:

- Prevenzione di forme di disagio psicologico
- Promozione del benessere psico-fisico generale
- Sviluppo di competenze trasversali utili per il percorso scolastico futuro
- Creazione di un modello replicabile per altri ordini di scuola

VALUTAZIONE E MONITORAGGIO

La valutazione del progetto avverrà attraverso:

- Osservazioni strutturate del comportamento in classe
- Focus group con docenti e genitori
- Diari di bordo delle attività
- Analisi dei prodotti creativi realizzati dai bambini
- Osservazione partecipante durante le attività

COINVOLGIMENTO DELLE FAMIGLIE

Il progetto prevede il coinvolgimento attivo delle famiglie attraverso:

- **Incontro informativo iniziale:** Presentazione del progetto e condivisione degli obiettivi
- **Workshop per genitori:** "Come sostenere l'intelligenza emotiva a casa" (2 incontri)
- **Momenti di restituzione:** Condivisione dei progressi e delle attività svolte

CONCLUSIONI

Questo progetto rappresenta un'opportunità preziosa per investire nel benessere emotivo dei nostri bambini, fornendo loro strumenti concreti per affrontare le sfide della crescita con maggiore

consapevolezza e resilienza. L'utilizzo della metodologia ACT for KIDS, scientificamente validata e specificamente adattata all'età evolutiva, garantisce un approccio professionale ed efficace.

L'auspicio è che questo lavoro rinforzi la cultura del benessere psicologico e diventi parte integrante del percorso educativo dei piccoli alunni.

Data: Molfetta, Settembre 2025


In fede
Dott.ssa Mura Antonella
Psicologa Scolastica
Specialista in psicologia dell'età evolutiva

BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- Ciarrochi, J., & Hayes, L. (2019). *ACT for Kids: A guide to Acceptance and Commitment Therapy for children and adolescents*. Context Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it matters more than IQ*. Bantam Books.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.
- Hayes, L., & Ciarrochi, J. (2015). *The thriving adolescent: Using Acceptance and Commitment Therapy and positive psychology to help teens manage emotions, achieve goals, and build connection*. Context Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Wassner, J. (2024). *ACT with Children: A guide for therapists*. Context Press.

Per ulteriori informazioni sul progetto o per pianificare incontri preliminari, la scrivente rimane a disposizione per chiarimenti e approfondimenti.