

# COMPITO DI REALTÀ

LEZIONE 2: COME SI MUOVE IL CORPO DEGLI ALTRI SULLA STRADA? POSSIAMO SEMPRE PREVEDERE LE SUE MOSSE O LE SUE INTENZIONI?

**Promuovere uno sportello di ascolto per conoscere e parlare di emozioni e prevenzione dialogando con gli esperti di salute mentale**

**e** **D**ucazione<sup>®</sup>  
**Digitale**

# INTRODUZIONE

La proposta di questo compito di realtà nasce **dall'importanza di imparare a parlare delle emozioni che tutte e tutti noi proviamo.**

Imparare a conoscere le nostre emozioni migliora la qualità dei rapporti interpersonali e il modo con cui noi interagiamo con l'ambiente che ci circonda.

Nell'ambiente strada il **rischio di emozioni improvvise e travolgenti** è notevole e può portare conseguenze molto gravi poiché impedisce, soprattutto in caso di emergenze di applicare le giuste procedure e rischia di rendere vano il nostro aiuto. Questo compito di realtà si propone di progettare la possibilità di attivazione di uno sportello di ascolto dedicato alla rabbia e alla paura da proporre non solo a scuola, ma a tutta la popolazione adulta, il focus potrebbe proprio essere ***"l'emozione della paura conoscere questa emozione per prevenire incidenti ed essere un aiuto concreto in caso di emergenza"***.



## Cos'è uno sportello di ascolto psicologico?

Lo sportello di ascolto psicologico è un servizio gratuito e su prenotazione, dedicato a genitori, educatori e studenti e cittadini che necessitano di confrontarsi su tematiche educative, emotive o relazionali. A differenza di un percorso psicoterapeutico, questo sportello offre colloqui singoli o brevi cicli di incontri, focalizzati sull'ascolto attivo, sulla consulenza e sull'individuazione di strategie pratiche per affrontare le sfide quotidiane.

Gli obiettivi principali di questo servizio includono:

- **prevenire il disagio** prima che si evolva in crisi o problematiche più gravi.
- **promuovere il benessere emotivo**, rafforzando le competenze relazionali ed emotive.
- **fornire** uno spazio sicuro dove ci si possa sentire accolti e compresi, senza alcun giudizio.

Lo sportello di ascolto utilizza diverse strategie per prevenire situazioni di disagio e promuovere relazioni sane e costruttive. Tra le principali strategie, possiamo menzionare:

1. **Ascolto attivo e privo di giudizio:** Lo sportello offre un ascolto attento ed empatico, creando un ambiente in cui ci si sente accolti e compresi. L'ascolto attivo favorisce la costruzione di una relazione di fiducia e una comunicazione autentica.
2. **Orientamento ai servizi locali:** Qualora le difficoltà richiedano un intervento più strutturato, lo sportello di ascolto indirizza verso altri servizi del territorio, come centri di supporto psicologico, servizi sociali o attività educative e ricreative.
3. **Promozione della resilienza:** Lo sportello si impegna a potenziare le risorse interne dell'individuo, favorendo lo sviluppo di una maggiore capacità di resilienza, ovvero la capacità di affrontare le difficoltà senza esserne sopraffatti.

*FONTE: <https://percorsiconibambini.it/oceaniincostruzione/2025/01/07/prevenire-il-disagio-familiare-attraverso-lo-sportello-di-ascolto-strategie-e-benefici/>*

# COSA SONO I GRUPPI DI ASCOLTO

I **gruppi di ascolto psicologico** sono **spazi di condivisione e supporto** in cui le persone possono esprimere liberamente le proprie emozioni, esperienze e preoccupazioni in un ambiente sicuro e accogliente. Questi gruppi sono utili per diversi motivi: ***offrono un sostegno sociale, permettono di sentirsi meno soli nelle proprie difficoltà e facilitano la condivisione di strategie per affrontare situazioni comuni.***

L'importanza di confrontarsi sulle emozioni si estende anche a temi come la sicurezza stradale. Discutere apertamente delle proprie paure, ansie o esperienze legate alla guida o alla mobilità può aiutare a ridurre lo stigma attorno a questi sentimenti e a promuovere una maggiore consapevolezza.

Inoltre, **il confronto emotivo può contribuire a sviluppare una cultura della sicurezza che valorizza non solo le regole e le normative, ma anche le esperienze umane.**

Riconoscere e discutere le emozioni legate alla sicurezza stradale come rabbia e paura può portare a una maggiore empatia e responsabilità tra gli individui, incoraggiando comportamenti più sicuri e consapevoli. In questo modo, i gruppi di ascolto diventano uno strumento prezioso per migliorare la sicurezza stradale, attraverso la formazione di una comunità più coesa e attenta.



# INIZIARE A PROGETTARE

Questa fase preliminare vi servirà per valutare il punto di partenza degli studenti e raccogliere dati e osservazioni per la fase di *brainstorming progettuale*.

## TEMPI INDICATIVI:

<b>ARGOMENTO (10 minuti)</b>	presentazione dell'attività e regole per la partecipazione alla condivisione
<b>SVOLGIMENTO (40 minuti)</b>	discussione di gruppo sull'utilità di uno sportello psicologico o di un gruppo di ascolto per parlare della paura
<b>CHIUSURA (10 minuti)</b>	divisione dei compiti da svolgere, assunzione di impegno concreto da parte della classe e sintesi dell'insegnante
<b>COINVOLGIMENTO DEGLI ESPERTI</b>	se presente una o uno psicologa/o d'istituto chiedere la sua disponibilità per la realizzazione di questo compito di realtà, in alternativa, contattare e proporre l'iniziativa a professionisti presenti sul territorio o contattare il Comune di appartenenza per verificare la fattibilità del progetto.



## SCALETTA OPERATIVA: UN ESEMPIO

<b>MOTIVAZIONE:</b>	diffondere la consapevolezza che parlare di emozioni è utile a tutte e tutti
<b>DIAGNOSI DEI BISOGNI DELLA COMUNITÀ:</b>	poter aver la possibilità di confrontarsi con degli esperti di salute mentale per conoscere le proprie emozioni
<b>IDEAZIONE E PIANIFICAZIONE:</b>	identificare un luogo adatto per uno sportello di ascolto e la tipologia di gruppi di ascolto che si intendono creare
<b>ATTUAZIONE:</b>	prendere i contatti con terapeuti adatti presenti sul territorio e proporre degli incontri prima in classe e poi con il Comune
<b>CHIUSURA:</b>	si può scegliere un periodo di tempo a piacere, l'ideale è procedere per almeno 6 mesi
<b>CAPITALIZZAZIONE, PROMOZIONE E SENSIBILIZZAZIONE:</b>	campagna scolastica o informativa in collaborazione con il comune con locandine e momenti di incontro con la popolazione per parlare dell'iniziativa
<b>VALUTAZIONE, AUTOVALUTAZIONE E INTERIORIZZAZIONE:</b>	monitoraggio del benessere percepito attraverso la somministrazione di questionari di valutazione sugli effetti benefici dello sportello di ascolto a livello sociale e personale

# IL VOSTRO COMPITO DI REALTÀ È PROGETTATO IN MODO EFFICACE?

Compilate la tabella e rispondete alle domande proposte da Elena Vaj (cfr. compito di realtà unità 1) per verificare correttezza ed efficacia della progettazione del vostro compito di realtà.

<b>È PROGETTUALE?</b>	
<b>È REALISTICO?</b>	
<b>È OPERATIVO?</b>	
<b>OFFRE AGLI ALLIEVI SPAZI DI RESPONSABILITÀ E AUTONOMIA?</b>	
<b>È SPENDIBILE E ATTINENTE AD ESEIGENZE REALI?</b>	
<b>È COMPLESSO? ATTIVA VARI ASPETTI DELLA PERSONA?</b>	
<b>NECESSITA DI CONOSCENZE E ABILITÀ PER ESSERE REALIZZATO?</b>	
<b>È trasversale?</b> È pluridisciplinare e portatore di apprendimenti anche metodologici, strategici, metacognitivi.	
<b>È AUTO-CONSAPEVOLIZZANTE?</b>	
<b>È ELABORATO SOCIALMENTE?</b>	

## **Come valutare un compito di realtà**

Vi invitiamo a valutare con il gruppo classe la realizzazione di questo compito di realtà chiedendo a studentesse e studenti di creare un questionario per la raccolta di dati inerenti il gradimento e l'efficacia dell'iniziativa da somministrare in forma anonima ai partecipanti all'attività.

Il questionario deve prevedere domande specifiche sull'utilità di condividere le proprie emozioni con un/una professionista o con un gruppo di pari se si attivano gruppi di ascolto.

Non vi resta che iniziare a rendere concreta questa proposta!

**Buon lavoro!**