

SUGGERIMENTI DI LABORATORIO

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



L'emozione della paura,
conoscerla e utilizzarla per
individuare i pericoli della strada.

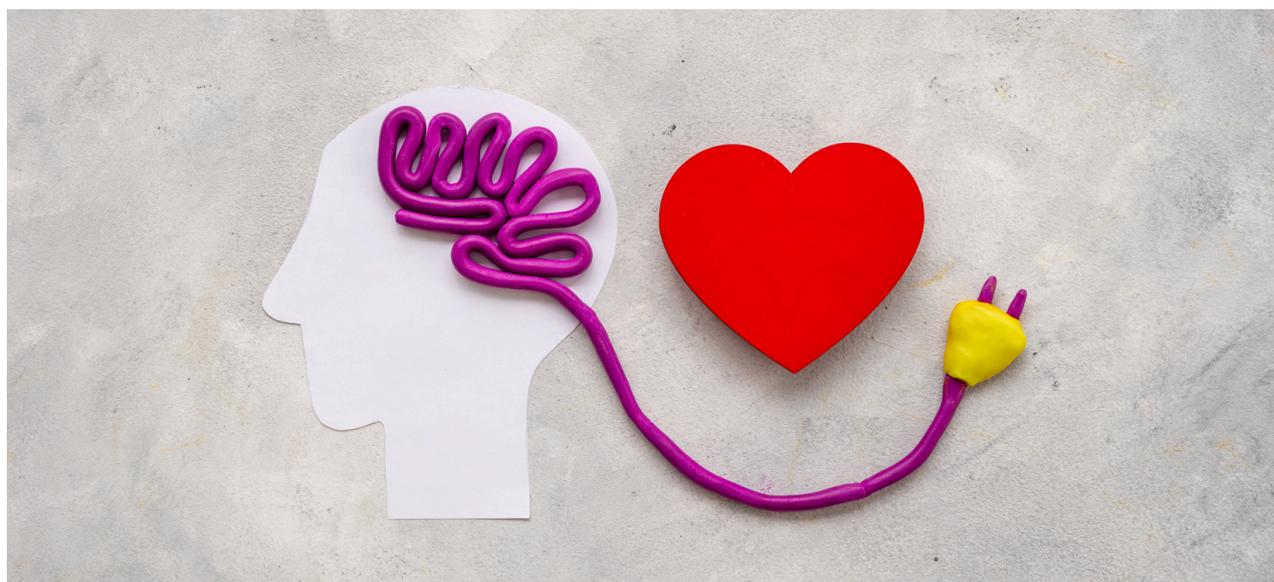
INTRODUZIONE

In questo laboratorio vi proponiamo di utilizzare l'emozione della paura per osservare come la nostra **attenzione selettiva** sia in grado, attraverso gli impulsi esterni e la memoria interna, di individuare i pericoli e intervenire prontamente in modo preventivo evitandoli o riducendo il rischio stesso.

Conoscere come funzionano le nostre emozioni è fondamentale.

IMPORTANTE: Questa proposta di laboratorio non è un trattato di psicologia e non vuole esserlo. Vi invitiamo a utilizzare quanto troverete nelle prossime pagine come uno spunto per approfondire l'importanza del comprendere e parlare delle proprie emozioni, magari avvalendovi dell'aiuto di una/un professionista della salute mentale, se presente nel vostro istituto.

Utilizzare le emozioni per conoscere alcune peculiarità del nostro funzionamento interno e applicarle alla quotidianità è un esercizio molto utile non solo nell'ottica della prevenzione stradale, ma anche nella prospettiva di migliorare le interazioni tra pari e le relazioni familiari e non.



STRUTTURA

La struttura che vi proponiamo per questo laboratorio è:

DISCUSSIONE DI GRUPPO	<p>Chiedete a ragazze e ragazzi se hanno mai pensato che la paura possa essere un'emozione utile.</p> <p>ATTENZIONE: visto l'argomento delicato, non entrate troppo nel personale, a meno che non sia presente una/un professionista della salute mentale che possa essere in grado di gestire eventuali ricordi dolorosi o esperienze traumatiche.</p>
PRESENTAZIONE DELL'ARGOMENTO	<p>In questa fase, potrete approfondire concetti come:</p> <ul style="list-style-type: none">• che cosa è la paura• che cosa significa percezione del rischio• che cos'è l'attenzione selettiva• come individuare i rischi in ambito stradale
SVOLGIMENTO	<p>Proponete un'attività di storytelling in cui immagini, disegni e parole possano indagare i possibili pericoli che si trovano in strada e come possiamo ridurre il rischio. L'attività potrà portare alla creazione di un fumetto, una fiaba o un percorso per immagini, che potrà essere utilizzato dalla classe per diffondere consapevolezza circa i rischi stradali anche alle altre classi. La paura potrebbe diventare la protagonista o coprotagonista di una avventura "a caccia dei rischi stradali" per la scuola primaria, mentre per le secondarie vi proponiamo una analisi più approfondita di come funzionano le emozioni all'interno del nostro cervello.</p>
MATERIALI	<p>Da decidere in base alle esigenze della classe. Potranno essere utilizzati sia materiali da cancelleria che di recupero o digitali, come foto o video.</p>
CHIUSURA	<p>Chiedete alla classe cosa hanno imparato dall'esperienza e valutate insieme impegno e consapevolezza acquisiti</p>

TEMPI E CONSIGLI

Le **tempistiche di questo laboratorio vanno modulate** in base all'esigenza della classe, sarete voi docenti a decidere quanto tempo dedicare a questa attività. Per un buon risultato, noi vi consigliamo di impiegare almeno 3/4 ore in classe e lasciare parte del lavoro da svolgere come attività pomeridiana.

ALCUNI CONSIGLI SU COME PROCEDERE:

- **classe primaria:** potete far lavorare sia in piccoli gruppi che individualmente, partendo dal costruire uno storyboard diviso per scene e assegnando a ogni gruppo o studente una scena da realizzare. Se il lavoro è di gruppo, ognuno avrà un ruolo specifico deciso in comune con tutte e tutti i partecipanti, ci sarà chi disegna, chi colora, chi scrive, chi coordina il progetto e chi presenterà il risultato finale attraverso un racconto del lavoro svolto.
- **classe secondaria di primo grado:** dividete la classe in piccoli gruppi e distribuite compiti precisi. Create insieme lo storyboard di un fumetto, che potrebbe anche essere interattivo con collegamenti ipertestuali e materiali di approfondimento. Guidate ragazze e ragazzi non solo nell'ideazione della storia, ma anche nella scelta dello stile con cui realizzeranno l'elaborato. Chiedete poi di creare una locandina per promuovere il fumetto in cui l'emozione della paura collegata alla percezione del rischio sia la protagonista principale.
- **classe secondaria di secondo grado:** questo laboratorio può essere lo spunto per creare approfondimenti interdisciplinari da applicare alla creazione di un video o un racconto sull'emozione della paura e del suo ruolo nella percezione del rischio. Insieme alle e ai docenti di materie come scienze, filosofia, storia, biologia, educazione fisica e letteratura, potrete assegnare degli approfondimenti tematici e chiedere a ragazze e ragazzi di trovare i punti in comune per creare la sceneggiatura e strutturare la narrazione.

CHE COS'È LA PAURA?



La paura è considerata una delle **emozioni primarie**, cioè è presente in modo universale in tutti gli esseri senzienti. Ha una funzione specifica, che è quella di attivare il nostro corpo in caso di pericolo. Proprio per questo abbiamo scelto di parlarvi di questa emozione collegata ai **comportamenti in strada e alla percezione del pericolo**.

Se conosciuta, la paura diventa un segnale di allarme importante, perché attiva tutto l'organismo in situazioni potenzialmente dannose. La paura attiva, infatti, l'**amigdala**, che si trova nella parte più profonda dei lobi temporali. L'amigdala, insieme all'ippocampo e ad altri nuclei cerebrali, appartiene al sistema limbico ed è implicata nella gestione delle emozioni, tra cui la paura.

CHE COS'È LA PAURA?

EMOZIONI PRIMARIE E EMOZIONI SECONDARIE

Le **emozioni primarie**, note anche come emozioni fondamentali, sono innate e universali, condivise da tutti gli esseri umani e da molti animali. Esse giocano un ruolo fondamentale nel regolare la nostra biologia interna, nell'interpretare gli eventi esterni e nel guidare i nostri comportamenti. Secondo lo psicologo **Robert Plutchik**, le emozioni possono essere visualizzate attraverso una "ruota delle emozioni", che comprende otto emozioni di base e otto emozioni avanzate, le quali nascono dalla combinazione di due emozioni primarie. Le **sette emozioni primarie** (rabbia, paura, gioia, tristezza, sorpresa, disprezzo, disgusto) si intrecciano tra loro, dando origine a emozioni più complesse influenzate dall'esperienza, conosciute come emozioni secondarie (vergogna, senso di colpa, rimorso e invidia). **Antonio Damasio**, neurologo, neuroscienziato, psicologo e saggista portoghese, afferma che le **emozioni secondarie** si manifestano in noi quando iniziamo a provare sentimenti, poiché creiamo connessioni tra categorie di oggetti e situazioni da un lato, ed emozioni primarie dall'altro.

FONTE: <https://www.serenis.it/articoli/emozioni-primarie-quali-sono-quale-ruolo-hanno/>



TRASFORMARE LA PAURA IN UNA RISORSA

Come abbiamo visto la paura è provocata da una **situazione di pericolo** che può essere reale, anticipata dalla previsione di un rischio o prodotta dalla fantasia poiché evocata da un ricordo.

Ognuno di noi sperimenta la paura in modo diverso, anche se è un'emozione comune a tutte e tutti. Spesso si tende a tacere la paura per paura dei giudizi degli altri o, addirittura, del nostro stesso auto giudizio. Mettere a tacere la paura sembra una soluzione immediata ed efficace, ma risulta dannosa a breve termine.

Fronteggiare la paura è faticoso, poiché significa aggiungere ansia e stress a una situazione già complessa, ma se non fronteggiata la paura si ingigantisce poiché tende ad autoalimentarsi. Per questo, quando la paura rischia di bloccare la nostra vita, è importante affrontarla con l'ausilio di una/uno psicoterapeuta in grado di guidare la persona a individuare le strategie più adatte per darle forma e trasformala.

La paura, infatti, può diventare una risorsa. Prima di proseguire, invitiamo voi docenti a una riflessione profonda sul vostro rapporto con la paura e vi chiediamo di rispondere a questa domanda:

- **Quando la paura diventa una risorsa? E come posso collegarla alla percezione del rischio?**

LA PERCEZIONE DEL RISCHIO E L'AMBIENTE STRADALE

La paura diventa un **campanello di allarme** da ascoltare. Quando ci troviamo di fronte a un rischio, non sempre siamo in grado a livello conscio di riconoscerlo immediatamente: è molto comune che siano le emozioni e le sensazioni che stiamo provando ad “avvisarci”. Per questo, saperle riconoscere è molto utile non solo in campo affettivo, ma in tutti gli ambiti della vita, compreso quando ci muoviamo sulla strada.

Insomma, il famoso “sesto senso” è dato anche dalla paura e da quella parte del nostro cervello che resta sempre attiva per prevenire situazioni di pericolo.

- **LA PERCEZIONE DEL RISCHIO**

Che cos'è la percezione del rischio? Perché si attiva solo in alcuni casi e in altri no? Come abbiamo accennato, la paura ha un valore evolutivo, perché ci permette, nonostante non sia considerata un'emozione gradevole, di proteggerci da ciò che potenzialmente potrebbe essere dannoso. Ricordiamo che ognuno ha una differente percezione di ciò che può essere dannoso e cosa no, ma in **ambito stradale** possiamo evidenziare che i pericoli maggiori sono quelli derivanti da impatti, cadute accidentali, eventi atmosferici imprevisti o situazioni di violenza agita da altre persone (approfondiremo questi aspetti in altre fasi di questo corso).



LA PERCEZIONE DEL RISCHIO E L'AMBIENTE STRADALE

La percezione del rischio è un processo cognitivo molto importante, che orienta i comportamenti delle persone di fronte a decisioni che coinvolgono dei possibili pericoli: rappresenta infatti la capacità dell'individuo di rendersi consapevole di ciò che ha intorno, ed esistono diverse ragioni che inducono le persone a percepire alcune attività rischiose ed altre meno, con differenze anche marcate tra diversi individui. (Slovic, 2001)

Durante lo svolgimento del laboratorio sarete in grado di osservare come ogni studentessa e ogni studente percepisca in modo diverso non solo l'emozione della paura, ma anche i rischi collegati all'ambiente stradale. Vi invitiamo a tenere traccia di queste differenze, potranno esservi utili anche per migliorare la conoscenza diretta del gruppo classe.

Alcuni studi scientifici (trovate i link alla fine di questo documento) mostrano come ci siano delle differenze riscontrabili anche tra macro gruppi. Ad esempio, sembra che le persone di genere femminile mostrino maggiore previsione dei rischi e una maggiore propensione alla loro prevenzione, aspetto che sembra essere indotto dal ruolo sociale e all'educazione ricevuta. Al contrario, le persone di genere maschile possono risultare maggiormente propense a esporsi ai rischi e ad avere una minore percezione dei pericoli, anche questa caratteristica dovuta a un presunto ruolo sociale che consente una maggiore esperienza del rischio e all'educazione ricevuta. (Flynn, et al., 1994; Finucane, Slovic, Mertz, Flynn e Satterfield, 2000).

Anche esperienza ed età influenzano la percezione del rischio. Se in ambito lavorativo sono i giovani a incorrere maggiormente in infortuni, in ambito domestico sono gli anziani ad avere una percezione del rischio alterata e a incorrere in incidenti.

RISCHIO STRADALE COS'È E COME PREVENIRLO

Gli incidenti stradali sono la prima causa di morte tra le persone tra i 14 e i 25 anni. Ecco perché è fondamentale parlare di rischio stradale e mettere in atto azioni concrete per generare consapevolezza e rispetto delle regole.

La strada fa parte della nostra vita quotidiana, su di essa ci spostiamo, lavoriamo, interagiamo. Se da un lato abbiamo il diritto di chiedere infrastrutture efficienti e funzionanti, dall'altro abbiamo il dovere di comprendere come i nostri comportamenti possano generare rischi o prevenirli.

I fattori responsabili del rischio stradale sono:

- distrazione alla guida, soprattutto per uso del cellulare alla guida;
- eccesso di velocità;
- cattivo stato di segnaletica e infrastrutture;
- eventi atmosferici;
- stanchezza fisica o psicologica;
- assunzione di sostanze non compatibili con la guida;
- manutenzione carente del veicolo;
- assenza di formazione.



RISCHIO STRADALE COS'È E COME PREVENIRLO

Dal punto di vista dell'interazione umana con l'ambiente stradale, come possiamo ridurre i rischi in modo concreto?

Ecco una lista di azioni utili

- allenare la propria attenzione
- conoscere al meglio le regole stradali
- osservare sempre quanto compreso nel nostro campo visivo
- evitare distrazioni
- mantenere un buono stato psicofisico
- utilizzare i giusti ausili di sicurezza (ad esempio il casco)
- essere sempre visibili o indossare indumenti catarifrangenti
- essere gentili e aiutare gli altri
- lavorare sulle proprie emozioni per non cedere alla rabbia
- conoscere come chiedere aiuto e qualche modalità di primo soccorso, non dimenticando che il primo dovere di ciascuno è mettersi in sicurezza.

Usa questa lista come base per scriverne una personalizzata per te e la tua classe.



ESERCIZI

In questa sezione vi proponiamo degli esercizi per aumentare l'attenzione visiva e la percezione del rischio.

ESERCIZIO 1) Cosa provo davanti a questo cartello? Quali sono i rischi a esso connessi?

Osservate ciascun cartello, mettetevi in ascolto e raccontate sensazioni, rischi, possibili conseguenze e ambiti in cui potete ritrovare o avete visto questo cartello. Quali azioni preventive potete mettere in atto?



ESERCIZI

ESERCIZIO 2) Quali possibili pericoli posso individuare in queste scene? Quali azioni possono essere messe in atto per prevenirli?

