

# Coping power nella scuola primaria

Gestire i comportamenti  
problematici e promuovere  
le abilità relazionali in classe

Iacopo Bertacchi,  
Consuelo Giuli e Pietro Muratori

Illustrazioni di Luca Baldi

**MATERIALI**  
**PSICOLOGIA**



**Erickson**

## IL LIBRO

# COPING POWER NELLA SCUOLA PRIMARIA

Questo volume nasce dal programma Coping Power, un protocollo di intervento e trattamento per bambini e ragazzi con disturbi della condotta e oppositivi-provocatori. Propone un percorso per educare a gestire le emozioni e le relazioni sociali, con l'obiettivo primario di ridurre e contenere i comportamenti problematici che gli alunni mettono in atto nel contesto scolastico, stimolando, allo stesso tempo, le abilità prosociali e cooperative.

**Un programma di prevenzione universale integrato nel percorso didattico della scuola primaria, che offre numerosi spunti per realizzare connessioni interdisciplinari**

Nel manuale operativo, alla presentazione della cornice teorica di riferimento e della struttura del programma, segue la descrizione chiara e dettagliata delle attività e delle modalità di svolgimento dei 6 moduli in cui si articola il percorso.

Partendo dalla storia di Barracudino, un pesciolino impulsivo e «difficile» ma con tanta voglia di migliorare e di imparare a stare bene con gli altri, i moduli affrontano le seguenti tematiche:

- porsi obiettivi a breve e a lungo termine
- acquisire consapevolezza delle proprie emozioni
- modulare e gestire le emozioni (autocontrollo)
- assumere punti di vista diversi dal proprio
- acquisire capacità di problem solving
- riconoscere le qualità proprie e altrui.

L'opera è completata da una ricca serie di schede operative di approfondimento e dal libretto a colori con la storia di Barracudino, che si sente spesso arrabbiato e triste perché, a causa dei suoi comportamenti, è isolato da tutti. Quali fantastiche avventure vivrà insieme a un amico speciale, il gambero Fernando?

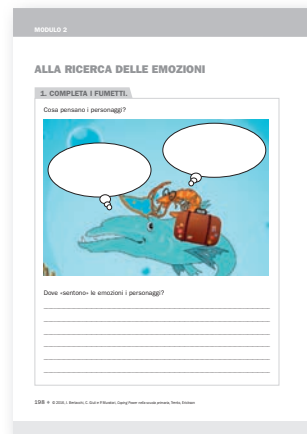
## GLI AUTORI

### IACOPO BERTACCHI

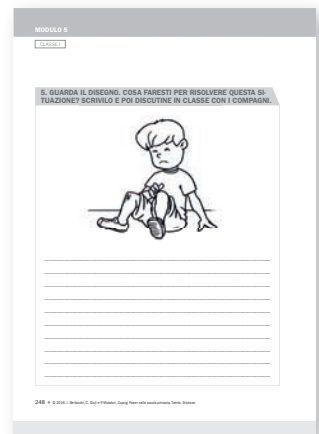
Psicologo, psicoterapeuta, mediatore familiare e formatore presso il Centro Studi Erickson. Ha ideato ed elaborato il programma «Coping Power Scuola» in collaborazione con il Prof. J. Lochman, Università dell'Alabama (USA).

### CONSUELO GIULI

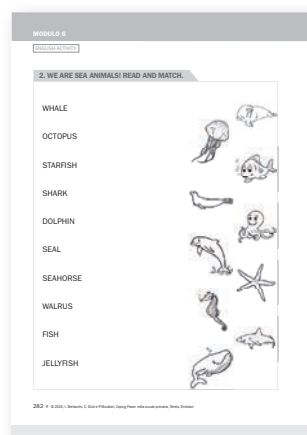
Psicologa, psicoterapeuta, psicomotricista, insegnante di scuola primaria e formatrice presso il Centro Studi Erickson. Ha ideato ed elaborato il programma «Coping Power Scuola» in collaborazione con il Prof. J. Lochman, Università dell'Alabama (USA).



Alla ricerca delle emozioni.



Cosa faresti in questa situazione?



We are sea animals!  
Read and match.



Che meraviglia il Termolab!

€ 23,00



www.erickson.it

# Indice

- 9** Introduzione (*John E. Lochman*)
- 15** **CAP. 1** Il Coping Power Scuola: un programma di prevenzione universale integrato nel percorso didattico
- 33** **CAP. 2** Guida al volume
- 49** **CAP. 3** Struttura del programma
  
- 53** Manuale Coping Power Scuola
  
- 155** Schede operative

# Capitolo 1

## Il Coping Power Scuola: un programma di prevenzione universale integrato nel percorso didattico

### I programmi di prevenzione primaria in ambito scolastico

Il Coping Power Scuola, come già detto, nasce come adattamento del *Coping Power Program-CPP* (Lochmann e Wells, 2002). Diversi motivi ci hanno spinto a sperimentare questo modello di intervento in ambito scolastico, partendo dai vantaggi che la scuola, in particolare il contesto classe, offre per l'applicazione di un programma di prevenzione primaria.

I problemi di condotta, aggressività e, più in generale, le problematiche di comportamento si manifestano in modo vivido nell'ambiente scolastico e si esprimono soprattutto nella difficoltà di stare alle regole della classe e nel mettere in atto comportamenti che possono creare danni agli altri ma anche alla persona stessa.

Nelle nostre scuole sono presenti, inoltre, una serie di comportamenti e di condotte che, anche se non arrivano a rappresentare un disturbo conclamato, hanno effetti negativi all'interno della classe e sono spesso difficilmente gestibili dai docenti. Si tratta delle cosiddette «classi difficili», caratterizzate da scarso rispetto delle regole, aggressività, comportamenti oppositivi-provocatori e difficoltà di autocontrollo, che spesso mettono a dura prova le capacità relazionali e le doti umane degli insegnanti. In queste classi, gran parte delle energie e dell'attenzione dei docenti è assorbita dal gruppo di alunni che presenta tali problematiche; in questo modo, il resto della classe si sente annoiata, frustrata, trascurata, non ascoltata nei propri bisogni. Alcuni bambini finiscono per assumere atteggiamenti di imitazioni e aderenza, riproducendo le dinamiche disfunzionali e i comportamenti problematici che osservano. Altri, tendenzialmente più timidi, ansiosi o inibiti, possono chiudersi ancora di più in se stessi, sviluppare sintomi psicosomatici, oppure maturare un forte carico di rabbia inespressa e senso d'ingiustizia per non vedere accolte le proprie necessità. Situazioni del genere possono essere difficilmente gestibili anche da insegnanti con alle spalle una grande esperienza didattica. In queste classi si riducono il rendimento e il benessere socio-emotivo, impedendo agli alunni di raggiungere il loro pieno potenziale scolastico.

Ci sono, poi, una serie di vantaggi che rendono la scuola un ambiente idoneo in cui progettare e attuare percorsi di questo tipo. Innanzitutto, la scuola consente di mettere in atto interventi precoci. Sappiamo, ad esempio, che le problematiche



di condotta e aggressività, se non si interviene tempestivamente, possono portare a un significativo peggioramento del funzionamento del bambino o dell'adolescente in ambito scolastico, familiare e sociale.

La scuola, inoltre, rappresenta un contesto unico di apprendimento e generalizzazione di tutte quelle abilità sociali, prosociali e di regolazione emotiva fondamentali soprattutto per le problematiche di rabbia e aggressività, da cui non è possibile prescindere nel progettare interventi in età evolutiva. Gli interventi che coinvolgono unicamente i bambini o i genitori spesso non risultano efficaci nel generalizzare i risultati ottenuti a contesti diversi da quello familiare, primo fra tutti quello scolastico. Questo è particolarmente vero per le problematiche comportamentali che nella scuola si manifestano in modo importante e dove esperienze negative, per quanto riguarda sia i risultati didattici sia le relazioni sociali, possono contribuire al mantenimento e all'aggravamento di tali condotte (Henggeler e Lee, 2003; Lochman e Wells, 2003). Dobbiamo considerare che, dopo la famiglia, la scuola è il contesto educativo più significativo per quanto riguarda lo sviluppo del bambino, che trascorre, nella scuola dell'infanzia e primaria, gran parte della giornata all'interno di una classe, dove compie tutta una serie di esperienze che riguardano la maggior parte degli aspetti dello sviluppo di un individuo.

La scuola consente di mettere in atto un intervento di gruppo, solitamente all'interno della classe. Lavorare in gruppo, soprattutto con le problematiche di condotta, significa poter attuare delle attività che rendono possibile un intervento in vivo per insegnare tecniche e strategie finalizzate a gestire più adeguatamente un'attivazione emozionale (la rabbia) o risolvere un conflitto interpersonale. Il gruppo inoltre rende disponibile un numero maggiore di alternative di interpretazione degli stimoli e di strategie risolutive, favorisce il modellamento reciproco e il rinforzo interpersonale e sociale delle attitudini non impulsive e prosociali (Lochman e Wells, 2003; Lambroschi e Fabbri, 2004; Capo, Romano e Isola, 2006). La classe è l'ambiente naturale dei bambini e un intervento che voglia agire a livello preventivo non può prescindere da questo contesto. Un programma rivolto a tutta la classe permette di intervenire non solo sui comportamenti più gravi, ma anche su tutte le forme più sfumate, così come sui comportamenti di inibizione, chiusura e ritiro sociale.

La classe, poi, è un gruppo molto particolare, in cui il bambino trascorre molte ore al giorno e per diversi anni: questo fa sì che si creino delle dinamiche molto forti tra compagni e tra alunni e insegnanti che possono, se non si interviene prontamente, stabilizzare gli atteggiamenti e i comportamenti problematici. I programmi attuati in un contesto naturale, quale è la classe, sono in grado di prevenire e/o ridurre la marginalizzazione e la stigmatizzazione sociale che spesso contribuiscono a peggiorare e cronicizzare i problemi di aggressività e condotta in età evolutiva. I bambini che vengono etichettati come «cattivi» a causa della loro aggressività, infatti, tendono facilmente a rassegnarsi a tale identità e destino approdando con grande facilità a gruppi devianti (Capo, 2006). Tale dinamica caratterizza allo stesso modo i bambini chiusi, con difficoltà relazionali, passivi, vittime di aggressività da parte dei compagni, che possono essere «bollati» come deboli e paurosi, venir derisi o marginalizzati.

La classe permette di attivare esperienze di tipo cooperativo, attraverso le quali anche gli alunni che non presentano particolari problematiche possono mettere in

campo le proprie abilità emotive e relazionali per aiutare i compagni in difficoltà, avendo dunque la funzione di modello positivo. Si possono mettere in atto anche forme di tutoraggio tra pari, di collaborazione per supportare i compagni più in difficoltà. Un intervento che agisce sulla classe, quindi, può essere in grado di ridurre i comportamenti problematici e migliorare il funzionamento sociale anche per mezzo del clima collaborativo e cooperativo che si instaura tra i bambini.

Infine, fare prevenzione a scuola significa dare la possibilità a molti minori, che rischierebbero di non accedere a nessun trattamento, di beneficiare di interventi di gruppo che mirano a insegnare una serie di abilità e strategie per ridurre le condotte inadeguate e rendere i bambini o ragazzi più abili socialmente.

## **Benessere emotivo e sociale e contesto di apprendimento**

La scuola è un luogo dove si instaurano relazioni, dove si vivono emozioni e sentimenti. È qui che nella relazione con l'altro, tra coetanei o tra alunni e insegnanti, trasmettiamo paura, rabbia, imbarazzo, piangiamo, ridiamo o esprimiamo affetto con un gesto. È nella quotidianità della vita scolastica che si vivono stati d'animo e sensazioni tra loro anche molto discordanti: può accadere di sentirsi felici e soddisfatti per un risultato ottenuto o, viceversa, provare una forte invidia o vergogna. Allora può capitare di associare la scuola a emozioni negative come noia, demotivazione, insuccesso e umiliazione che concorrono a sviluppare bassa autostima, senso di inadeguatezza, fino ad arrivare a considerare la scuola come un luogo inospitale nel quale sarà difficile il processo di apprendimento. Per percepire positivamente l'ambiente scolastico è necessario starci bene: creare a scuola benessere emotivo ha lo scopo di diffondere un clima sereno per facilitare l'apprendimento, sviluppare la solidarietà e curare la formazione di tutti (Polito, 2005). Creare benessere a scuola significa rendere gli studenti pronti ad affrontare le frustrazioni e potenziare la loro autostima, ma anche coinvolgerli nelle scelte didattiche, offrire loro percorsi personalizzati che li supportino laddove dovessero incontrare delle difficoltà e fornire loro migliori strategie di apprendimento. Creare benessere emotivo vuol dire, dunque, favorire i processi di apprendimento.

La crescita e l'apprendimento sono processi fortemente connessi alla sfera affettiva e relazionale. Successi e insuccessi scolastici possono generare vissuti caratterizzati da gioia, soddisfazione, orgoglio, ma anche da frustrazione, rabbia, tristezza e angoscia. A loro volta, gli stati d'animo e le emozioni influenzano direttamente i processi di apprendimento scolastico.

La scuola non può che confrontarsi con questi aspetti fondamentali legati alla crescita e allo sviluppo degli alunni. Non si tratta solo di prendere atto della forte presenza dell'aspetto emotivo e delle sue varie componenti bensì dargli valore e spazio di espressione. La scuola è un luogo di relazioni tra le persone ed è proprio in questo scambio tra soggetti che nascono i vari aspetti dell'affettività e si creano i presupposti per gli apprendimenti. È noto come per favorire la socializzazione e l'apprendimento sia fondamentale creare in classe un ambiente emotivo accogliente. Qualsiasi docente sa bene come sia difficile insegnare quando gli studenti non sanno stare insieme, non sono in grado di collaborare in gruppo e non rispettano le regole della convivenza. Al contrario, se si instaura un clima accogliente in classe,

Un aspetto importante da sottolineare è, infine, quello relativo alla possibilità di generalizzare questa modalità di lavoro anche alle normali attività didattiche, in modo che diventi il *modus operandi* all'interno della classe. Gli insegnanti che hanno adottato questa metodologia per tutte le attività didattiche riportano notevoli benefici all'interno della classe, in termini di capacità collaborative e di maggior interesse e coinvolgimento dei bambini. Una volta consolidata tale organizzazione di lavoro, anche per l'insegnante diventa più agevole svolgere le attività.

## **Il Coping Power Scuola e la didattica: indicazioni per integrare il programma nelle attività scolastiche**

La convergenza tra le tematiche del Coping Power Scuola e le competenze promosse dalle normative nazionali ed europee ci ha permesso di elaborare il programma in modo che fosse il più possibile integrato nel percorso scolastico della classe. Abbiamo cercato quindi di potenziare il più possibile le connessioni tra le tematiche dei vari moduli, le materie didattiche e, più in generale, gli aspetti della vita scolastica. Quando parliamo di tematiche del programma intendiamo sia gli argomenti specifici di ogni modulo, sia gli argomenti che prendono spunto dalla storia di Barracudino. È consigliabile inoltre, collegare le varie attività e tematiche del Coping Power Scuola a eventuali altri progetti o percorsi tematici che coinvolgono la classe.

Sulla base di ciò, riportiamo una serie di indicazioni e suggerimenti per un lavoro multidisciplinare riguardante ciascuno dei sei moduli, per favorire una visione a tutto campo del programma. In questo modo, tutti i docenti di una classe sono coinvolti nello svolgimento del programma, essendo chiamati a condividere un metodo di lavoro e potendo comunque disporre di strumenti didattici già strutturati.

### *Modulo 1*

Il primo modulo è quello relativo ai *traguardi a breve e a lungo termine*, è un modulo molto impegnativo sia per gli strumenti che vengono introdotti sia per la tematica affrontata.

Porsi *traguardi a breve e a lungo termine* significa strutturare un percorso partendo dalla consapevolezza dei propri limiti, ma anche dei propri punti di forza. Tutto ciò è possibile se la valutazione da parte dei docenti ha un valore orientativo ed evolutivo: l'insegnante rimanda possibilità di crescita e difficoltà e, proprio perché il percorso è sempre in continuo mutamento, con il tempo possono essere superati alcuni limiti, possono insorgere nuove difficoltà o emergere abilità.

Si parte comunque dalla conoscenza ed esperienza del concetto di «percorso» in chiave motoria, chiedendo ai bambini di strutturare dei tracciati con materiale psicomotorio, in modo da poterli, prima, «fare» concretamente e, poi, rappresentare graficamente. Quest'ultima fase di produzione può focalizzare l'attenzione sulla discriminazione dei materiali e dei colori utilizzati e sul rispetto della giusta sequenza con la quale il percorso è stato strutturato. Non è solo un lavoro di gruppo e una sperimentazione corporea, ma anche una prova di logica e di riproduzione di sequenze.

La strutturazione motoria del percorso può essere associata a brani musicali di qualsiasi genere, ai quali sono legate sequenze di movimenti diversi che i bambini devono osservare, se effettuati dall'insegnante che fa da modello, e successivamente riprodurre collegandoli ai brani utilizzati.

Il concetto di «percorso» coinvolge nel primo ciclo anche la programmazione di storia e geografia: si parla, infatti, di riproduzione di sequenze nel tempo e nello spazio, del «tempo che passa» differenziandolo dal «tempo che fa». Il percorso è vissuto nelle sue componenti spaziali attraverso la capacità di leggere una mappa e di effettuare un'analisi topologica del paesaggio.

Nel secondo ciclo si parla di percorso in chiave storica, collegandolo alle linee di evoluzione dell'uomo, alle tappe e ai traguardi raggiunti, sia come essere umano che come civiltà, dalla scoperta del fuoco alla scrittura, al commercio e all'espansione territoriale.

Nella disciplina delle scienze l'argomento principe è il metodo scientifico: il concetto di percorso qui lo vediamo collegato alle varie fasi di osservazione, produzione di un'ipotesi, sperimentazione e conclusione. Questa è la molla della conoscenza: la curiosità che dovrebbe scaturire nei bambini quando osservano qualsiasi fenomeno, la capacità di porsi e porre domande, la voglia di saperne sempre di più, lo sviluppo del pensiero critico.

Più legato all'aspetto contenutistico della storia di Barracudino, partendo dal contesto marino nel quale si sviluppa l'avventura, ritroviamo nel primo ciclo la conoscenza del mondo animale e vegetale, mentre, nel secondo ciclo, la classificazione degli animali e del loro ambiente.

In ambito matematico si parla di percorso rispetto a tutte le fasi necessarie per risolvere un problema o un'operazione.

In arte e immagine si approfondisce la capacità di arrivare gradualmente a rappresentare un oggetto partendo da simboli geometrici.

In questo modo, attraverso le varie discipline, le attività specifiche esperienziali acquisiscono un significato e una generalizzazione, soprattutto per gli alunni che presentano maggiori difficoltà. Il concetto di percorso, quindi, viene elaborato da più punti di vista e con molti strumenti, in modo da favorire la scelta di uno stile piuttosto che un altro e soprattutto la significatività e integrazione dell'apprendimento.

## *Modulo 2*

Il secondo modulo affronta la tematica delle emozioni, in particolare della *conoscenza delle tre componenti (comportamentale, cognitiva, fisiologica) e dei livelli di intensità*.

La descrizione del comportamento è molto importante nella riflessione linguistica, in quanto è collegata all'individuazione delle categorie morfosintattiche del verbo e dell'aggettivo; nell'ambito della comprensione e produzione si approfondisce, invece, la descrizione oggettiva e soggettiva delle emozioni e la loro espressione. Da qui si può passare al riconoscimento e alla produzione di testi narrativi realistici come la cronaca e il diario.

In ambito artistico si favorisce l'utilizzo del fumetto come strumento di comunicazione, da produrre tenendo conto di tutti gli aspetti emotivi legati non solo



all'espressione corporea, ma anche all'attivazione fisiologica e alla conseguente azione.

Sensazioni, comportamenti e segnali fisici, connessi a emozioni più o meno intense, possono esseri espressi attraverso l'attività motoria libera o guidata, così come, a partire dall'ascolto di brani musicale, si può stimolare il riconoscimento di stati emotivi.

L'emozione viene affrontata attraverso lo studio della storia dell'evoluzione umana, approfondendo come l'uomo ha, con il tempo, diversificato stati d'animo, ad esempio con il culto dei morti o con la gestione del conflitto e la nascita della diplomazia nelle varie civiltà, ecc.

Sia nel primo che nel secondo ciclo, viene affrontata con i bambini la ricostruzione della propria storia personale, focalizzandosi su se stessi, sulla famiglia e sul contesto di origine. In particolar modo, la famiglia viene oggi intesa sempre più come luogo di cura e punto di riferimento affettivo ed emozionale

Si parla di emozioni anche rispetto alla loro influenza sul ciclo della vita e sulla conservazione della specie: cure parentali, protezione delle mamme verso i loro piccoli, l'istinto di difesa che nasce dalla paura, la rabbia collegata all'essere attaccati, ecc.

È importante riflettere sul corpo che cambia a seconda degli stati d'animo e della loro intensità e a come ne acquisiamo consapevolezza, attraverso il riconoscimento di particolari segnali fisiologici.

Le emozioni e la loro espressione si manifestano anche nella cultura e nelle usanze delle varie regioni italiane ed è possibile individuare feste, riti e tradizioni locali in merito, come ad esempio la Tarantella, nata per demonizzare la «tarantola» e superare questa paura.

In ambito geografico si aprono occasioni di approfondimento didattico collegate, ad esempio, all'analisi degli elementi caratterizzanti un paesaggio partendo da quello marino, che rappresenta il contesto dell'avventura di Barracudino e dei suoi amici.

Esistono, quindi, tanti modi per parlare di emozioni attraverso le varie discipline, permettendo, ancora una volta, ai bambini di generalizzare e acquisire sempre più consapevolezza delle componenti dei vari stati d'animo che costituiscono la loro quotidianità e di come questi ultimi abbiano caratterizzato l'evoluzione dell'uomo e continuo ancora a guidare il cammino della società.

### *Modulo 3*

Nel terzo modulo si parla di intensità di emozioni e di *autoregolazione delle emozioni forti*.

Partendo dal lavoro iniziale sul testo nell'ambito della riflessione linguistica, si approfondisce l'individuazione di significati generali e particolari e la capacità di esprimersi con l'utilizzo di sinonimi e contrari, graduando l'intensità, per poi focalizzare il lavoro sulla funzione degli aggettivi e degli avverbi e sull'alterazione dei nomi.

Per quanto riguarda, invece, la produzione linguistica, una tematica collegata è la pianificazione del testo (attraverso determinate procedure, l'autocontrollo e

l'automonitoraggio), che implica l'attenzione ai particolari e la cura delle varie parti, oltre che la capacità di concentrarsi sulla scrittura ortograficamente corretta. Il focus è posto sulle strategie per ottenere una produzione corretta e coerente e sulla cura del testo che comporta anche la bella scrittura.

Ci si sofferma anche sull'importanza dell'autocontrollo nella comprensione (cercare le risposte alle domande poste e intonazione nella lettura).

In ambito matematico si affronta la conoscenza e l'utilizzo di strumenti di misurazione e tabulazione dei dati, ma si parla anche di strategie di autocontrollo legate al ripasso delle procedure per la risoluzione dei problemi, prendendo anche in considerazione varie alternative di soluzione (ad esempio, il disegno o il diagramma).

In musica è possibile sperimentare la differenza tra "piano" e "forte" e proporre l'espressione corporea e grafica, attraverso il movimento o con la scelta di colori caldi e freddi, per rappresentare i livelli del suono e le emozioni prodotte da tali cambiamenti e alternanze.

Il tema dell'intensità emerge nel riportare un episodio significativo, che ha avuto un impatto emotivo per l'alunno: quest'attività implica la rappresentazione in sequenza dell'avvenimento, ripercorrendo temporalmente ciò che è accaduto. Nel secondo ciclo compare il tema della gestione di emozioni forti, dell'importanza dell'autocontrollo nei conflitti e di come l'uomo si sia misurato nella storia con questo problema (ad esempio, sviluppo degli ordinamenti statali).

Nell'ambito geografico si ritorna invece al tema del cambiamento e in particolare a come l'intervento dell'uomo ha modificato il paesaggio, alla distinzione tra paesaggio naturale e antropico e allo sviluppo della critica costruttiva su questo tipo di intervento.

#### *Modulo 4*

Il quarto modulo prevede l'approfondimento di una tematica molto complessa, ma, allo stesso tempo, di fondamentale importanza per lo sviluppo di capacità empatiche e cooperative, vale a dire il *punto di vista*.

Nella produzione linguistica possono essere proposte attività legate alla modificazione di parti di un testo, assumendo prospettive diverse, mentre, per quanto riguarda la lettura, la comprensione e la produzione, può essere molto coinvolgente giocare con le «Favole a rovescio».

Il punto di vista è affrontato in una chiave un po' insolita anche nella riflessione linguistica, attraverso le attività di passaggio dalla frase attiva alla frase passiva, mentre nel primo ciclo l'attenzione è posta sulle frasi minime e sulle espansioni, con la manipolazione dei sintagmi principali.

Lo studio della matematica prevede anche la conoscenza delle differenti modalità di soluzione e di impostazione di un'operazione, pensiamo ad esempio ai diversi procedimenti relativi alla divisione.

Punti di vista diversi emergono anche nella disciplina della storia: nel primo ciclo sono proposte ai bambini attività legate alle sequenze temporali e a come è possibile manipolarle per creare storie sempre nuove. Nel secondo ciclo è possibile effettuare un'analisi comparata delle civiltà, per individuare e studiare in parallelo l'evoluzione degli aspetti principali.

Nell'ambito della geografia si può affrontare la tematica del punto di vista proponendo un'analisi spaziale degli oggetti da più prospettive, così come realizzando piante della classe in scala e stimolando la capacità di leggere carte geografiche politiche, fisiche e tematiche.

In ambito artistico, partendo dalla lettura delle «figure ambigue», è possibile imparare a concentrarsi sui particolari di un'immagine per dare interpretazioni sempre diverse. Anche rispetto alla fruizione di un'opera d'arte o di un brano musicale possono nascere diverse interpretazioni e letture, anche legate alle emozioni che l'opera stessa suscita individualmente.

Attraverso l'educazione motoria è possibile creare uno spazio per manipolare e mettere insieme diversi indizi spaziali, come nel gioco della caccia al tesoro, favorendo la riflessione su come la diversità e l'accesso a differenti prospettive permetta la produzione di qualcosa di nuovo e particolare che avviene con l'unione di parti diverse, come i pezzi del puzzle.

La diversità viene affrontata anche nelle scienze con lo studio di stili di vita diversi sia nelle forme animali che vegetali (ad esempio le diverse forme di riproduzione).

Si tratta, ancora una volta, dell'integrazione di stimoli diversi provenienti da tante aree disciplinari per una più significativa rielaborazione di un concetto tanto importante quanto complesso.

### *Modulo 5*

Il quinto modulo si focalizza sul *problem solving* e sull'importanza delle fasi specifiche in cui si articola.

La storia di Barracudino (Capitolo 5) offre un buon punto di partenza per affrontare l'argomento. Nell'ambito dell'italiano e, in particolare, relativamente all'area della produzione, si propone ai bambini la strutturazione di un testo adeguandosi alla tipologia richiesta; nell'area della comunicazione (che comprende il saper leggere, comprendere e ascoltare), si richiede invece l'espressione con l'utilizzo di canali diversi prevedendo quello più idoneo al contesto.

Prosegue inoltre il lavoro sull'analisi morfosintattica della frase, in particolare con la distinzione tra aggettivo e pronome.

In storia e geografia è possibile prendere in esame come strutturare una ricerca su un argomento seguendo le varie fasi. Soprattutto nel secondo ciclo, ci si concentra sul metodo di studio attraverso la costruzione di mappe concettuali.

Anche in questo modulo ritroviamo il tema del metodo scientifico, che può essere pensato come una strategia, articolata in momenti precisi, per la soluzione di un problema, dove l'analisi iniziale e il rispetto della successione delle fasi rivestono un'importanza fondamentale.

Si parla di fasi ben precise anche per riuscire a riprodurre un disegno strutturato con lo studio delle linee, dei punti di fuga e delle proporzioni.

In ambito musicale, si può fare riferimento a come la storia, la musica sia stata coinvolta in momenti rilevanti e di forte conflittualità (pensiamo ad esempio alla nascita degli inni nazionali).

Il *problem solving* può essere visto anche in chiave motoria attraverso la costruzione di percorsi a ostacoli e l'elaborazione di strategie per superarli.

## Modulo 6

Il sesto modulo è il punto di arrivo: come Barracudino e i suoi amici, anche gli alunni sono alla fine di un viaggio durato un intero anno scolastico e possono scoprire il loro tesoro, cioè loro stessi, il gruppo classe che sono diventati durante questo percorso nel quale hanno acquisito e consolidato diverse abilità.

Ai bambini viene richiesto di delineare con aggettivi o brevi frasi le qualità o aspetti positivi di ciascun compagno di classe. Alla luce di questo, il lavoro interdisciplinare proposto è relativo alla capacità di descrivere e implica un lavoro a livello lessicale, con l'ampliamento del vocabolario, e a livello grammaticale, analizzando i vari tipi di aggettivi e le loro funzioni (ad esempio, gli aggettivi qualificativi per descrivere una persona, oppure i nomi che esprimono una qualità). In ambito storico è possibile proporre di descrivere un personaggio di un'epoca passata, così come in geografia un'attività correlata potrebbe riguardare l'analisi del paesaggio in tutti i suoi particolari.

In arte e immagine, la capacità di descrivere è chiamata in causa non solo nelle attività che richiedono di osservare opere d'arte, ma anche nella copia dal vero, che implica il passaggio dal «guardare» al «vedere», il saper riprodurre, utilizzando tecniche creative, gli elementi osservati cogliendo le proporzioni, le forme, i colori e di dettagli. Le qualità positive, quindi, divengono strumento di conoscenza ma anche educazione al «bello» e al senso estetico.

### Dispositivi mobili, app e Coping Power Scuola

Come abbiamo già evidenziato, il ruolo delle nuove tecnologie nella scuola riveste un aspetto sempre più importante e discusso, soprattutto in relazione alla possibilità di allargare l'utilizzo di dispositivi mobili a tutta la classe. Ci sono già state numerose sperimentazioni, documentate dal sito Indire (ad esempio quella sulla creazione delle classi 2.0),<sup>2</sup> in cui si è cercato di operare un cambiamento didattico a livello di strategie e strumenti di apprendimento e attualmente sono presenti tantissimi altri tipi di ricerche.

Al termine della presentazione dettagliata delle attività e delle modalità di attuazione per ciascun modulo del programma (*Manuale Coping Power Scuola*), è presente la descrizione di alcune attività che possono essere svolte con l'ausilio di tablet e l'indicazione di alcune app per integrare il lavoro descritto nei moduli. Nel paragrafo dal titolo «Indicazioni per integrare le attività con le TIC», vengono dati spunti e suggerimenti su come poter strutturare alcune attività con le nuove tecnologie.

Sappiamo bene che non tutte le scuole hanno ancora la strumentazione necessaria e che non tutti gli insegnanti sono nelle condizioni per svolgere questo tipo di attività.

Per i docenti che, invece, hanno a disposizione la dotazione, anche minima (è sufficiente una LIM e un tablet collegato ad essa, in modo che faccia da proiettore

<sup>2</sup> *Scuola Digitale-CI@ssi 2.0* «Ambienti di apprendimento innovativi, individualizzazione e personalizzazione degli apprendimenti, formali-non formali, contenuti didattici digitali, metodologie didattiche», [www.scuola-digitale.it/classi-2-0/il-progetto/introduzione-2/](http://www.scuola-digitale.it/classi-2-0/il-progetto/introduzione-2/).

## MODULO 3

### Gestire le emozioni con l'autocontrollo

#### Obiettivi

- Apprendere strategie per fronteggiare le emozioni a seconda dell'intensità
- Sviluppare l'autocontrollo attraverso il dialogo interno (autoistruzioni, frasi per rimanere calmi, tecniche di distrazione)
- Imparare l'autocontrollo attraverso il rilassamento e la respirazione profonda/diaframmatica
- Evitare il conflitto e sperimentare altre tecniche per calmarsi

#### Strumenti

- Storia *Barracudino Superstar* (Capitolo 3 «Il Termolab»)
- Schede operative (Modulo 3)
- Materiale per la costruzione del «Termometrone» delle emozioni (carta, forbici, colla, penne, matite, pennarelli, ecc.)
- LIM, PC e tablet per integrare le attività con le nuove tecnologie

#### Attività

- Lettura della storia di Barracudino (Capitolo 3) e attività correlate al testo
- Lavoro in gruppi (cooperative learning): individuare le strategie di autocontrollo dei personaggi della storia
- Costruzione del «Termometrone» delle emozioni
- Attività con il «Termometrone»: esercitarsi con le strategie di autocontrollo e di gestione delle emozioni
- Esercitazione sulla respirazione profonda/diaframmatica
- Brainstorming su comportamenti per abbassare l'intensità di un'emozione

Il terzo modulo affronta il tema delle strategie per fronteggiare le emozioni e lo sviluppo dell'*autocontrollo*. Ai bambini verranno proposte attività per stimolare



lo sviluppo del *dialogo interno* come strategia di autocontrollo quando provano emozioni con forte intensità, soprattutto la rabbia, ma anche la paura e la tristezza. Per «dialogo interno» si intende una serie di autoistruzioni, dette anche «frasi della calma», che i bambini possono dire a se stessi per recuperare la tranquillità. Inoltre saranno sperimentate altre modalità per gestire le emozioni, come la respirazione diaframmatica e una serie di strategie e comportamenti che possono aiutare ad abbassare l'attivazione fisiologica. Per far questo useranno principalmente il «termometro delle emozioni», introdotto nel Modulo 2, utilizzato per visualizzare e monitorare le variazioni nei livelli d'intensità delle emozioni e per esercitarsi nell'uso delle strategie di autocontrollo. È importante che l'insegnante trasmetta ai bambini i seguenti messaggi:

- tutti possono provare a volte emozioni intense che fanno stare male (rabbia, paura, tristezza);
- è importante imparare e allenare delle modalità e strategie per calmarsi prima di perdere il controllo: è possibile abbassare il livello del termometro delle emozioni ed evitare che arrivi ai valori massimi;
- se si riesce a calmarsi prima di agire in maniera impulsiva, si è nelle condizioni di fare scelte migliori e maggiormente ponderate per affrontare la situazione problema;
- è più facile utilizzare le tecniche di autocontrollo e pensare a modi migliori per affrontare la situazione, quando l'emozione è a un livello basso di intensità.

Rispetto ai moduli precedenti, il terzo presenta una particolarità riguardante la narrazione della storia di Barracudino: il Capitolo 3, infatti, è stato suddiviso in tre parti. Seguendo questa ripartizione, il modulo è articolato in tre fasi; ciascuna fase del modulo prevede la lettura di una parte della storia che introduce le varie tematiche del capitolo.

## Attività introduttive

### *Scelta del terzo traguardo individuale*

L'insegnante guida gli alunni nella scelta del traguardo individuale relativo al Modulo 3, secondo le modalità illustrate nel Modulo 1 *Traguardi a breve a lungo termine* (paragrafo «Quarta fase: Introduzione al sistema dei traguardi e scelta del primo traguardo individuale») e nel Modulo 2 *Consapevolezza delle emozioni e dei livelli di intensità* (paragrafo «Attività introduttive»).

Alcuni traguardi specifici, suggeriti dalla lettura del capitolo, potrebbero essere: «Mi impegno a usare le frasi della calma quando sono troppo arrabbiato (o spaventato)», «Mi impegno a pensare al termometro quando sento la rabbia salire», ecc. Questa attività può, in alternativa, essere svolta subito dopo la lettura dell'Introduzione e della Prima Parte del Capitolo 3 (ovvero la prima attività della prima fase), in modo da dare la possibilità di prendere spunto dalle tematiche della storia nella scelta del terzo traguardo. Le tematiche affrontate nel Modulo 3, una volta apprese, possono poi diventare l'argomento dei traguardi dei moduli successivi.

### *Preparazione del cartellone dei traguardi*

Una volta che tutti i bambini hanno scelto i loro traguardi individuali, li trascrivono sul cartellone dei traguardi sostituendo quelli del modulo precedente, secondo le modalità già illustrate nel Modulo 2 *Consapevolezza delle emozioni e dei livelli di intensità* (paragrafo «Attività introduttive»).

### *Scelta del terzo premio di classe*

I bambini scelgono il terzo premio di classe, cioè la ricompensa e il riconoscimento che li aspetta al termine del modulo o quando tutti avranno raggiunto il proprio traguardo mensile, secondo le modalità già illustrate nel Modulo 2 *Consapevolezza delle emozioni e dei livelli di intensità* (paragrafo «Attività introduttive»).

## **Prima fase: Approfondire il concetto di livelli di intensità delle emozioni e di autocontrollo**

### *Lettura Capitolo 3: Introduzione e Prima Parte*

La prima fase prevede la lettura di una parte del terzo capitolo costituita dalla parte introduttiva e dalla prima delle tre lezioni in cui è suddiviso il capitolo: *Introduzione e Prima Parte «Termolab: Lezione 1»*

In questa prima parte Barracudino, El Devorator e il gambero Fernando, sotto gli attenti insegnamenti di Supertermo, imparano a conoscere il termometro delle emozioni e arrivano alla scoperta di avere dentro di loro un modo per misurare le proprie emozioni. I bambini possono riconoscere in questo episodio uno strumento che avevano già costruito e utilizzato alla fine del modulo precedente, dove erano state loro proposte attività incentrate sul tema dei vari livelli di intensità delle emozioni.

#### **Lettura**

Barracudino Superstar  
Capitolo 3 «Il Termolab»  
Introduzione - *Che meraviglia il Termolab!*  
Prima Parte - *Termolab: Lezione 1*



### *Attività correlate al testo*

#### **Analisi del testo e attività didattiche multidisciplinari**

L'insegnante può utilizzare la storia per svolgere esercizi di analisi, comprensione e produzione del testo. Le Schede operative del Modulo 3, prendendo spunto dalle vicende della storia di Barracudino, presentano inoltre una serie di attività didattiche da proporre alla classe.

## Lettura animata

Si consiglia il lavoro con le immagini della storia e la drammatizzazione per coinvolgere gli alunni e tenere alto il loro livello di attenzione.

### *Approfondimento tematico*

L'introduzione e la prima parte del Capitolo 3 raccontano l'arrivo dei tre personaggi al Termolab, sotto la guida di Supertermo che mostra loro le varie parti del laboratorio e spiega come funziona il termometro delle emozioni che ciascuno ha dentro di sé. In questa prima parte i tre personaggi sono accomunati dallo stesso stato emotivo, una sensazione positiva fatta di curiosità e voglia di sperimentare gli insegnamenti di Supertermo.

Inizialmente provano stupore e meraviglia di fronte alle aule del Termolab, in seguito entusiasmo e curiosità crescenti ascoltando le parole di Supertermo. Questi stati emotivi sono condivisi da tutti e tre i personaggi, i quali sono felicissimi di sapere che possono imparare a riconoscere il livello delle proprie emozioni e a gestirle attraverso l'autocontrollo. In questa prima parte del capitolo, l'insegnante indirizzerà l'attenzione e la riflessione dei bambini non solo sull'emozione che accomuna i tre personaggi, ma, soprattutto, sugli insegnamenti di Supertermo riguardanti il termometro delle emozioni.

Infatti, Supertermo rivela a Barracudino, El Devorator e al gambero Fernando che ognuno ha dentro di sé un termometro delle emozioni che misura tutti i cambiamenti nel livello di intensità delle emozioni. I protagonisti restano sorpresi e meravigliati della presenza nel loro corpo di un qualcosa di cui non si erano mai accorti prima e cominciano a fare molte domande per scoprire quali siano i segnali che fanno salire e scendere il livello di questo strumento.

In questo modo, gli alunni sono chiamati a riflettere sul loro «termometro» personale, che si configura come un modo per rappresentare visivamente e concretamente il processo relativo all'intensificarsi di segnali fisiologici, cognitivi e comportamentali che scaturiscono da forti emozioni. Visualizzando il termometro che sale e che scende, i bambini sono facilitati nel descrivere verbalmente un episodio che ha provocato stati d'animo intensi e riescono a focalizzarsi sulle varie fasi e componenti di un episodio emotivo. Inoltre, cominciano a darsi spiegazioni sulle emozioni provate e a riflettere sul fatto che alcuni comportamenti e strategie possono aiutare a far diminuire l'intensità di un'emozione.

Ricordando sempre l'importanza di calibrare i concetti proposti e la terminologia a seconda dell'età dei bambini e delle difficoltà presenti nella classe, gli aspetti e temi da far emergere nel confronto in questa fase sono:

- individuare le emozioni dei personaggi, le componenti e il livello di intensità;
- individuare le situazioni che provocano alcune emozioni;
- le emozioni possono avere vari livelli di intensità;
- ai vari livelli di intensità corrispondono determinate reazioni fisiologiche e sensazioni corporee.

Si parte approfondendo la comprensione di quello che accade ai personaggi nella prima parte del Capitolo 3 e sul funzionamento del «termometro delle emozioni».

### Traccia per l'insegnante

*Come reagiscono i tre personaggi (Barracudino, El Devorator e Fernando) quando entrano nel Termolab? A cosa pensano? Come si sentono? Cosa fanno?*

*Quale è il primo insegnamento di Supertermo? Cosa spiega ai personaggi nella prima lezione?*

*Come funziona il termometro delle emozioni?*

*Che cosa indica?*

*Che cosa segnala quando sale e quando scende?*

*Quando è al massimo che succede?*

*E quando è al minimo?*

*Funziona per tutte le emozioni?*

L'insegnante poi sposterà la riflessione dagli episodi della storia alle esperienze personali dei bambini, stimolandoli con una serie di domande.

### Traccia per l'insegnante

*Vi è mai capitato di fare una scoperta, così come è successo ai tre personaggi nella storia?*

*Sapevate che ciascuno di noi ha una specie di termometro per misurare le proprie emozioni?*

*Ci avevate mai pensato?*

*Vi è mai capitato di sentire che un'emozione dentro di voi in alcuni momenti diventa molto forte e in altri momenti diminuisce?*

*Come ve ne siete accorti?*

*C'è un modo per capire come si alza e si abbassa il nostro termometro delle emozioni?*

*Perché è importante sapere se un'emozione dentro di noi aumenta o diminuisce?*

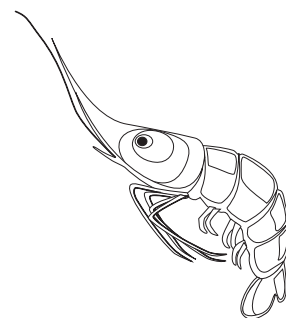
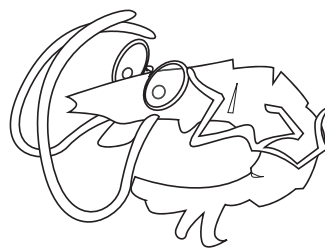
## Approfondire le varie modalità di autocontrollo attraverso i personaggi della storia

### *Attività per il primo ciclo di scuola primaria*

L'insegnante riprende la mappa concettuale costruita alla fine del Modulo 2 con tutto quello che i bambini avevano scritto a proposito del termometro, non solo per rivedere i contenuti emersi ma anche per dare la possibilità agli alunni di aggiungere e aggiornare la mappa alla luce delle ultime cose lette e discusse. In seguito si suddivide la classe in gruppi di apprendimento cooperativo (al massimo 3 o 4 bambini per gruppo) e vengono presentate tre sequenze di immagini relative all'episodio della Seconda Parte del Capitolo 3 «Termolab: Lezione 2», che i bambini non hanno ancora letto. L'insegnante spiegherà solamente cosa sta accadendo nelle immagini e ne consegnerà una a ogni gruppo. Le immagini rappresentano i tre personaggi, Barracudino, El Devorator e Fernando, che affrontano

## COMPRESIONE DEL TESTO

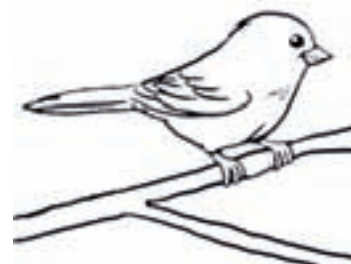
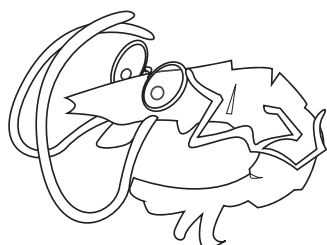
### 1. CHI È IL PROTAGONISTA? (COLORA LA RISPOSTA GIUSTA)



### 2. COME SI SENTIVA?



### 3. CHI INCONTRA SULL'ISOLA?





1. READ AND MATCH.



SEA



PRAWN



FISH

2. HOW MANY? COUNT, MATCH AND WRITE THE CORRECT NUMBER.



5 \_\_\_\_\_



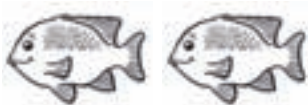
1 \_\_\_\_\_



3 \_\_\_\_\_



2 \_\_\_\_\_



4 \_\_\_\_\_

## CAPITOLO 1

VERSO L'ISOLA DEI GAMBERI  
SCIENZIATI

## PRIMA PARTE – CHE RABBIA, BARRACUDINO!

«Barracudino! Barracudino! Dai, mi stai staccando una pinna!»  
L'orchetta Ombretta urlava di dolore e si stava dimenando per liberarsi, senza successo, dalla forte stretta di un pesciolino apparentemente molto più piccolino di lei, ma sicuramente più insidioso e forzuto, dai denti aguzzi e, soprattutto, ARRABBIATISSIMO!

«Ehi! Ti ho detto di lasciarmi!»

Finalmente l'orchetta Ombretta riuscì a liberarsi e nuotò lontana lontana, Barracudino rimase da solo, a galleggiare a pinne in su sull'acqua tranquilla e calda del mare dei Caraibi.



Sentiva i battiti del suo cuore in gola come un orologio, regolari e forti, le sue pinne tremavano ancora e un tram-busto strano lo avvolgeva tutto. «È successo di nuovo, l'ho fatto ancora, adesso sono di nuovo solo! Solo! Stupido me! Stupida la mia rabbia! Stupida!»

I battiti adesso scesero fino a raggiungere il suo stomaco e si fecero più lenti. Il respiro, ora più regolare, aprì le porte alla tristezza. Una lacrima scese giù dai suoi grandi occhi verdi

e bagnò le squame ancora scosse da quel piccolo terremoto di emozioni e di eventi appena accaduti.

Il cielo si stava trasformando in un avvolgente mantello rossastro, il sole ridente stirò i suoi lunghi e caldi raggi e si dileguò nel suo letto. Stava scendendo la sera.

Barracudino nuotava lentamente, si sentiva consolato e avvolto dal tepore dell'acqua, ma non aveva una meta. Era solo, solo al mondo. Tutti lo avevano abbandonato, o meglio: lui e il suo brutto carattere avevano finito per allontanare i suoi amici, persino la dolcissima orchetta Ombretta.

A un tratto la sua coda urtò contro uno scoglio. Barracudino si fermò, era arrivato su un isolotto e pensò che forse avrebbe potuto passare la notte vicino a riva. Sentiva il peso dei suoi denti affilati, il rimorso per le brutte cose che aveva fatto lo torturava...

«Ma guarda un po', è arrivato mister Barracudino Nervosetto!» Barracudino quasi si spaventò e spalancò i suoi occhioni per vedere da dove proveniva quella vocina tanto risentita: apparve di fronte a sé un gambero alquanto minuscolo, ben protetto dalla sua corazza un po' consumata color salmone, che lo stava fissando con la sua faccetta appuntita dalla quale spuntavano due grossi occhialoni neri molto intellettuali.



«Scusami...» balbettò Barracudino. «Come fai a sapere il mio nome?»

«Per tutti i gamberi! In questa parte del mare dei Caraibi sei il pesce più famoso che ci sia, quello sempre arrabbiato,

nervoso, che provoca continue risse. Insomma una vera superstar... al contrario!».

Barracudino, al suono di quelle parole, avrebbe voluto sprofondare nella sabbia soffice e bagnata o nascondersi sotto l'acqua del mare, ma non c'erano sabbie mobili e la trasparenza cristallina del mare lo rendeva ancora più luminoso sotto il riflesso della luna che stava salendo alta nel cielo stellato.

«Ehi? Ti sei addormentato? O stai sognando a occhi aperti? Ah, ho capito, stai ammirando la mia straordinaria bellezza!» esclamò ancora il gambero Fernando mentre Barracudino continuava a fissarlo con gli occhi sgranati.

«Scusami!» bisbigliò il pesciolino. «Mi sento tanto, tanto, tanto solo!» e scoppiò a piangere disperatamente. Le lacrime scendevano irrefrenabili una dopo l'altra e non riusciva a fermarle, tanto i singhiozzi erano forti in gola e il cuore batteva forte. «Sono solo al mondo, nessuno mi vuole!» continuò a sbiasciare.



Fernando, che tutto si aspettava da Barracudino a parte quella reazione spropositata, rimase immobile e non sapeva né cosa fare né cosa dire: era molto commosso da quel pesciolino che tutti gli avevano descritto come forte e cattivo ma che ai suoi occhi appariva piccolo, indifeso e tanto triste.

«Dai, non fare così, stavo solo scherzando!» cercò di sdrammatizzare il gambero. Si sentiva un po' in colpa, adesso, per aver provocato Barracudino...