



Coping Power e Mindfulness nella scuola primaria

Programma integrato nelle
attività didattiche per le classi
prima e seconda

Iacopo Bertacchi, Consuelo Giuli,
Pietro Muratori, Genni Morotti
e Luca Baldi

MATERIALI
EDUCAZIONE

Erickson

IL LIBRO

COPING POWER E MINDFULNESS NELLA SCUOLA PRIMARIA

Nato come protocollo per il trattamento dei disturbi della condotta e oppositivi-provocatori, il Coping Power è qui proposto come programma di prevenzione universale, da applicarsi all'intero gruppo classe: tutti gli alunni lavoreranno in un'ottica di inclusività, attraverso modalità cooperative, di tutoraggio e valorizzazione dell'altro. A tal fine, il programma è integrato e arricchito dalle sempre più apprezzate e certificate pratiche di Mindfulness.

Sviluppato per le classi prima e seconda, il programma potenzia abilità di problem solving utili per gestire le emozioni, offrendo un percorso didattico che permette numerose e agili connessioni interdisciplinari.

Il manuale offre a insegnanti, educatori e terapisti la cornice teorica di riferimento e la dettagliata descrizione dei 6 moduli in cui si articola il percorso.

Grazie al volume illustrato in allegato, sfondo narrativo del programma che racconta le vicende di una classe di pesciolini e del loro maestro Barracudino, i moduli affrontano le seguenti tematiche:

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

Il programma si struttura attraverso numerose schede operative corredate da materiali eterogenei.

Il volume illustrato è acquistabile nelle versioni adattate per gli alunni delle due classi.

GLI AUTORI

IACOPO BERTACCHI

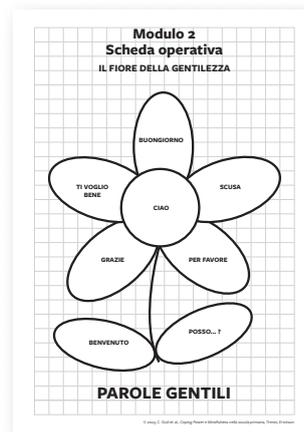
Psicologo, psicoterapeuta e formatore presso il Centro Studi Erickson. Ha ideato ed elaborato il programma «Coping Power Scuola» in collaborazione con il prof. J. Lochman, Università dell'Alabama.

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.



Volume narrativo allegato.



Il fiore della gentilezza.



Riordina le sequenze della storia.



Interpretiamo l'immagine ambigua: cosa sarà successo?

L'ILLUSTRATORE

LUCA BALDI

Illustratore, grafico pubblicitario e fumettista. Ha pubblicato la sua rivisitazione del classico *Il Fantasma di Canterville* e ha partecipato al catalogo *Il mondo del fumetto celebra i 60 anni di Amnesty International*.

€ 24,50

libri + allegati indivisibili



www.erickson.it



MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

INDICE

- 7 Prefazione (a cura di J.E. Lochman)
- 9 Cap. 1 Il Programma Coping Power Scuola
- 13 Cap. 2 Guida all'opera
- 25 Cap. 3 Il Programma Coping Power e Mindfulness per la classe prima
- 25 Introduzione al programma di classe I
- 29 *Modulo 1* Traguardi a breve e a lungo termine e consapevolezza del respiro
- 61 *Modulo 2* Le emozioni e la gentilezza
- 89 *Modulo 3* Autocontrollo e funzionamento del cervello
- 113 Cap. 4 Il Programma Coping Power e Mindfulness per la classe II
- 113 Introduzione al programma di classe II
- 117 *Modulo 4* Cambiare punto di vista e gustare in modo consapevole
- 143 *Modulo 5* Risolvere i problemi e agire in modo consapevole
- 163 *Modulo 6* Riconoscere le qualità, praticare la gratitudine e trovare il posto sicuro
- 183 Cap. 5 Continuità scuola-famiglia
- 191 Cap. 6 «Ma quello che faccio funziona?». Il progetto di ricerca nelle scuole (Virginia Grilli e Pietro Muratori)
- 195 Bibliografia

*A Pietro, Filippo e Vittoria, Diego, Francesco
e Benedetta, Francesco, Sara e Raffaella
e a tutti i piccoli e grandi amici di Barracudino.*

RINGRAZIAMENTI

Vorremmo ringraziare tutti coloro che negli ultimi anni hanno preso parte al Progetto Coping Power Scuola.

Innanzitutto, il Professor J.E. Lochman che ha accolto con entusiasmo e sostenuto anche quest'ultimo sviluppo del programma, promuovendolo come modello in alcuni progetti negli Stati Uniti. Perché il suo esempio ci ha da sempre guidato in questo percorso. L'IRCCS Fondazione Stella Maris di Pisa per aver sostenuto i progetti di ricerca legati all'applicazione di questo programma nelle scuole. Gli enti di formazione che da anni organizzano il training formativo sul Coping Power Scuola per psicologi e psicoterapeuti, in particolare la Scuola di Psicoterapia Cognitiva (SPC) di Roma, la Scuola Bolognese di Psicoterapia Cognitiva SBPC, lo Spazio Iris Milano. Le Associazioni e Centri di ricerca come AIRIPA, AIDAI, CNIS che hanno contribuito a diffondere la formazione degli insegnanti sul Coping Power Scuola sul territorio nazionale. Laura Pannunzi che ha coordinato molti progetti di formazione nelle scuole dell'Umbria e del Lazio. Monica Conversano, vicepresidente AIFA onlus (Ass. Italiana Famiglie ADHD), per aver contribuito a diffondere il programma in molti istituti scolastici della Liguria. L'Associazione Potenzamenti che ha promosso la formazione di molte insegnanti delle scuole in Calabria. Anna Maria Antonucci (AIRIPA Puglia-Basilicata) per aver promosso percorsi formativi per insegnanti e clinici. I dirigenti scolastici, sempre più numerosi, che ci hanno permesso di divulgare il progetto nelle loro scuole. Tutti gli insegnanti e gli educatori che ci hanno pazientemente supportato e consigliato durante questo percorso. I ricercatori di atenei italiani ed esteri che negli anni hanno preso parte ai progetti di ricerca e agli studi di efficacia del programma nelle scuole italiane.

Un ringraziamento particolare a quanti hanno collaborato alla realizzazione del programma e/o alla stesura del volume.

John E. Lochman, professore emerito presso l'Università dell'Alabama, per aver collaborato al progetto scrivendo, come nei precedenti testi sul Coping Power Scuola, la prefazione al volume e per aver supervisionato tutti i progetti di ricerca nelle nostre scuole.

Alessia Modena, per aver collaborato alla stesura della sezione dedicata alla mindfulness dei sei moduli del programma e per il suo prezioso contributo nell'ideazione e nella elaborazione delle attività stesse.

Virginia Grilli, per aver collaborato alla stesura del capitolo 6 dedicato alla Ricerca nelle scuole.

Alessandra Marzano, per aver collaborato alla stesura dei box Ulteriori attività di approfondimento di ciascuno dei sei moduli.

Cristian Grassilli e Gaspare Palmieri (Associazione Psicantria), per aver composto i testi e le musiche dei brani musicali allegati alla storia *Barracudino alla scoperta di Felicità*.

Prefazione

È con grande piacere che scrivo questa prefazione al manuale della versione aggiornata del Coping Power Scuola. È da più di dieci anni che seguo lo sviluppo di tale programma, che recentemente è stato preso come modello anche in alcuni progetti di ricerca negli Stati Uniti, ma è sempre un'emozione essere testimone dei suoi nuovi e continui sviluppi.

Innanzitutto, ritengo fondamentale l'intento di promuovere nelle classi, durante l'orario delle lezioni, un vero e proprio programma di prevenzione universale per potenziare nei bambini le abilità emotivo-relazionali e di gestione della rabbia. Coinvolgere tutta la classe nel percorso favorisce esperienze di tipo cooperativo, attraverso le quali anche gli alunni che non presentano particolari problematiche possono mettere in campo e sviluppare abilità socio-relazionali per aiutare i compagni in difficoltà.

A mio avviso, dunque, uno dei punti di forza di questo programma sta nell'agire sulla classe, intesa come un sistema complesso caratterizzato da interazioni e legami tra i soggetti che ne fanno parte: alunni ma anche insegnanti. Anche i docenti, infatti, imparando il metodo Coping Power, hanno modo di sperimentare nuove abilità di intervento che poi possono applicare con modulazioni diverse a seconda delle esigenze degli alunni e delle classi.

Ho trovato, inoltre, assolutamente innovativo l'inserimento di attività esperienziali basate sulla mindfulness. Queste nuove attività hanno, a mio avviso, l'intento di presentare ai bambini l'importanza del riconoscimento delle emozioni e della loro regolazione. Considerando infatti la scuola una vera e propria palestra emotiva, ritengo estremamente importante favorire l'emergere di una nuova modalità con cui ogni bambino può avvicinarsi alle proprie difficoltà, viverle nel presente senza sovraccaricarle di previsioni negative o di senso di inefficacia proveniente dal passato. Queste stesse nuove attività potrebbero favorire acquisizione di nuove strategie di regolazione emotiva e comportamentale, consentendo ad ognuno e, ancor più ai bambini con difficoltà comportamentali, di fermarsi prima di agire, scegliendo con consapevolezza l'azione migliore.

Dunque, l'introduzione di esercizi e attività basati sulla mindfulness potrebbe portare i suoi effetti migliorativi sulle capacità esecutive e di regolazione dei bambini e degli adolescenti con disturbi del comportamento, ma anche sulla capacità del bambino con sviluppo tipico di fronteggiare ansia, stress, migliorando il clima e le prestazioni scolastiche.

Ho trovato, infine, molto bella e accattivante l'evoluzione della storia di Barracudino, che sicuramente aiuterà i bambini a sperimentare un maggior coinvolgimento nella attività proposte.

Ritengo, pertanto, che questa nuova versione del Coping Power Scuola arricchisca ulteriormente il programma preesistente. Sono impaziente e rimango in trepidante attesa di un aggiornamento di Consuelo, Iacopo e Pietro circa gli effetti che si riscontreranno nelle classi in cui sarà promosso.

John E. Lochman
Saxon Professor Emeritus of Psychology,
The University of Alabama

Il Programma *Coping Power Scuola*

Il Coping Power Program

Il Coping Power Program è un modello di intervento *evidence-based* di matrice cognitivo comportamentale che ha come obiettivo il miglioramento della gestione della rabbia e del controllo dell'aggressività in bambini ritenuti a rischio. È stato applicato negli anni come trattamento clinico per i bambini delle stesse fasce d'età con diagnosi di Disturbo della Condotta o Disturbo Oppositivo-Provocatorio e per le loro famiglie (Lochman et al., 2012). La base teorica del Coping Power Program è il Contextual Social-Cognitive Model, un modello ecologico dell'aggressività in età evolutiva che ipotizza che i comportamenti antisociali siano l'esito dell'interazione di fattori ambientali, familiari e personali (Lochman e Wells, 2002).

Il programma originale include una parte dedicata ai bambini e una ai genitori (Lochman, Wells e Lenhart, 2012). La componente per i bambini consiste in 32 sessioni di psicoterapia di gruppo da svolgersi in un periodo di 12 mesi; la componente per i genitori si sviluppa in 16 sessioni svolte nello stesso arco temporale, parallelamente al percorso dei bambini, sempre in setting di gruppo. Gli studi sul Coping Power Program – CPP (Lochman e Wells, 2003; Lochman et al., 2007; Van de Wiel et al., 2007) mostrano che è efficace nel ridurre i comportamenti aggressivi dei bambini sia a casa che a scuola e nel prevenire l'abuso di sostanze alla fine dell'intervento e a un follow-up di uno e tre anni.

Attraverso il CPP i bambini vengono guidati a riconoscere e modulare la rabbia, attraverso sia discussioni di gruppo sia esercizi strutturati. Lo scopo è quello di aiutare i bambini a diventare migliori osservatori delle proprie e delle altrui emozioni, insegnando loro che esistono diversi modi di elaborare internamente l'esperienza e di reagire. Le principali aree di intervento del CPP per i genitori includono: aumento delle competenze genitoriali positive, la coesione familiare e la comunicazione, l'acquisizione di consapevolezza dei propri pensieri automatici sul comportamento del figlio e la gestione del comportamento disadattivo del figlio. In Italia il CPP è in fase di sperimentazione presso l'IRCCS Fondazione Stella Maris — Istituto Scientifico — su bambini con disturbi del comportamento dirompente.

Il Coping Power Scuola

Il Coping Power Scuola nasce come adattamento al contesto della classe dell'intervento originale Coping Power Program (CPP) di John Lochman (Lochman

e Wells, 2002). Partendo da quest'ultimo, si è quindi passati da una prevenzione secondaria a una prevenzione primaria che coinvolge tutti gli alunni della classe. Le modifiche hanno riguardato sostanzialmente la trasformazione delle attività — da cliniche a educative — e l'elaborazione di una serie accorgimenti per rendere il protocollo parte integrante della vita scolastica e della programmazione didattica.

Nel 2009, dopo uno studio approfondito e un accurato lavoro di adattamento del programma originale, nasce dunque il Coping Power Scuola (Coping Power Universal – CPU), e con esso un progetto di ricerca per l'applicazione sperimentale di tale programma nella scuola primaria, condotto dagli autori del programma in collaborazione con il Prof. J. Lochman dell'Università dell'Alabama (Bertacchi, Giuli e Muratori, 2012; Bertacchi et al. 2012; Bertacchi et al., 2014).

Il programma prevede un allenamento che gli alunni svolgono quotidianamente, con l'aiuto dell'insegnante, per potenziare una serie di abilità e imparare nuovi modi per gestire le emozioni e risolvere problemi. *Coping* significa «affrontare», e i bambini possono quindi esercitarsi a utilizzare modalità diverse di «far fronte» a emozioni forti o a situazioni problematiche. Gli insegnanti stessi si allenano a modulare le emozioni e ad ampliare le strategie nel momento stesso in cui svolgono le attività in classe con gli alunni.

Il programma, pur nascendo da esigenze di intervento su classi difficili con problematiche comportamentali, è stato elaborato come modello di prevenzione universale affinché ne possano beneficiare tutti gli alunni di una classe, lavorando in un'ottica di *inclusività* e coinvolgendo gli alunni attraverso modalità cooperative, di tutoraggio e valorizzazione positiva dell'altro. Le modifiche che sono state fatte hanno consentito al programma di adattarsi alle caratteristiche delle nostre scuole e rispondere alle necessità degli insegnanti in relazione soprattutto alla gestione della classe: il programma può infatti essere svolto interamente dall'insegnante in autonomia, integrandolo nella programmazione didattica. Sono stati ideati testi narrativi, specifici per ciascun ordine di scuola, che consentono di affrontare tutte le abilità previste dal programma in modo coinvolgente, e potendole inserire all'interno delle attività didattiche della classe. Inoltre, sono state elaborate delle Schede operative per favorire una riflessione metacognitiva e una generalizzazione multidisciplinare dei contenuti. Soprattutto dal punto di vista metodologico, le attività sono state elaborate per rispondere il più possibile ai criteri della didattica inclusiva, attraverso esperienze di apprendimento cooperativo e l'utilizzo di diverse tipologie di linguaggi e strumenti per favorire i diversi stili di apprendimento.

In seguito a queste modifiche, gli insegnanti possono applicare un programma che consente di potenziare le abilità emotive, sociali e relazionali degli alunni mentre questi svolgono le normali attività didattiche.

Secondo il modello CPU (Coping Power Universal), strumento primario dell'insegnante è un testo illustrato, di natura sia narrativa sia didattica (nella presente edizione, *Barracudino alla scoperta di Felicità*), che viene utilizzato come libro di testo per l'anno scolastico e che, come sfondo integratore, consente di strutturare attività esperienziali e didattiche e un sistema di cooperazione all'interno della classe. Tale testo costituisce l'aspetto più originale del programma, ed è stato costruito nella scuola e per la scuola: è un protocollo sullo sviluppo delle competenze emotive e pro-sociali sviluppabile all'interno dei curricula di insegnamento delle diverse discipline.

Nel corso degli anni, sono stati realizzati secondo tale modello i manuali dei programmi per i diversi ordini di scuola, inizialmente per la Scuola Primaria (Bertacchi, Giuli, Muratori, 2016), successivamente per la Scuola dell'Infanzia

(Giuli, Bertacchi e Muratori, 2017a, 2017b) e per la Scuola Secondaria (Bertacchi, Giuli, Cipriani, 2019), infine anche per il Nido d'Infanzia (Giuli, Bertacchi e Muratori, 2020).

Parallelamente, sono stati elaborati corsi di formazione per preparare gli insegnanti a svolgere il programma in classe, con il supporto di tutti i materiali e della supervisione da parte degli esperti. È nato così quello che negli anni ha preso la forma di un modello formativo con caratteristiche distintive, il *Modello formativo Coping Power Scuola* (Bertacchi et al., 2019). Tale modello ha la finalità di formare gli insegnanti, attraverso un approccio esperienziale e cooperativo, non solo riguardo all'applicazione dei moduli del programma, ma anche riguardo alle modalità efficaci di comunicazione, di relazione con gli alunni e di gestione del gruppo classe (si veda il capitolo 2).

Inizialmente, il programma è stato sperimentato nelle scuole attraverso una serie di studi pilota (Bertacchi, Giuli e Muratori, 2012; Bertacchi et al., 2012; 2014; 2015), a cui hanno fatto seguito negli anni studi sperimentali di efficacia.

Ad oggi, in letteratura sono disponibili numerosi studi che ne hanno testato l'efficacia. I risultati evidenziano che il CPU promuove una riduzione delle difficoltà esternalizzanti (ad esempio, problemi di condotta, iperattività e disattenzione) e internalizzanti (ad esempio, sintomi emotivi) negli studenti, promuovendo al contempo i comportamenti prosociali (Muratori et al., 2015; 2017), così come miglioramenti nei risultati scolastici (Muratori et al., 2016). Tali risultati sono emersi anche in uno studio condotto sui preadolescenti della Scuola Secondaria di primo grado (Muratori et al., 2020). In aggiunta, ulteriori studi hanno mostrato che i benefici del CPU sembrano generalizzarsi al contesto familiare (Muratori et al., 2019b) ed estendersi anche ai prerequisiti e agli apprendimenti scolastici (Muratori et al., 2017b, 2019a, 2021). Un ultimo studio (Levantini et al., 2021) ha testato l'efficacia del CPU dopo 12 mesi e l'influenza dello stress occupazionale degli insegnanti sulla sua efficacia. Si rimanda al capitolo 6 per un'analisi dettagliata dei risultati del progetto di ricerca nella scuola primaria.

Il Coping Power Scuola e la mindfulness

La scelta di integrare pratiche di *mindfulness* nel Coping Power Scuola nasce dalla volontà di indicare ai bambini una strada per coltivare un'attenzione non giudicante e quindi aperta verso lo scorrere dell'esperienza del momento presente.

Ogni emozione, prima di giungere a una intensità elevata (si potrebbe dire al suo massimo livello «nel termometro dell'emozione»), può essere regolata anche attraverso dei processi che portano l'attenzione del bambino all'emozione stessa: un volgersi in maniera curiosa e non giudicante alle sensazioni che il corpo e la mente stanno trasmettendo, nel momento stesso in cui si vive tale esperienza. In questa ottica, le pratiche della mindfulness aiutano ad allenare la propria percezione delle esperienze sensoriali che si vivono momento dopo momento.

Mentre si osserva un'esperienza, infatti, si impara ad essere consapevoli del «sé come processo» (Brown & Ryan, 2004): semplicemente non ci si identifica con ciò che si pensa, né con la rabbia né con il dolore che si prova, ma si cerca di stare insieme ad essi osservandone il movimento continuo e aprendosi così all'esperienza di quanto c'è nel momento presente.

La mindfulness non conferisce necessariamente alla persona un maggior controllo mentale, ma rende possibile notare e seguire i processi mentali innescati,

in maniera aperta e non giudicante, così da consentire alla persona di comprendere cosa sia controllabile e modificabile e cosa no. Tale modalità nuova di stare con i propri processi mentali diviene la base per l'acquisizione di importantissime competenze emotive e relazionali, quali la capacità di auto-controllo, la regolazione dei sentimenti negativi, l'empatia, la gratitudine e la gentilezza verso di sé e verso gli altri.

Un altro aspetto che ci ha portato a inserire nel Programma del Coping Power Scuola alcune attività di mindfulness è stato il riscontro positivo che tale integrazione ha già riscontrato negli Stati Uniti: sono emersi infatti risultati interessanti in termini di una maggiore capacità da parte dei bambini di auto-regolazione emotiva, comportamentale e cognitiva (Boxmeyer et al., 2021). Inoltre, è emerso come i bambini che seguivano il Mindfulness Coping Power mostrassero una maggiore consapevolezza del proprio respiro quale strumento potentissimo a cui rivolgersi per gestire stati emotivi intensi, ma anche semplici difficoltà nel quotidiano, imprevisti e piccole frustrazioni (Boxmeyer et al., 2021).

Allenare quindi i bambini alle pratiche della mindfulness significa dare loro una possibilità per strutturare la propria esistenza in maniera consapevole, propositiva, accogliente e aperta verso l'esperienza che vivono momento dopo momento.

Guida all'opera

Destinatari del programma

Questo volume si rivolge agli insegnanti e agli educatori che intendono applicare il programma nelle proprie classi di scuola primaria, così come agli specialisti (psicologi, psicoterapeuti o altre figure in ambito sanitario/educativo) che desiderano formarsi sul protocollo per poi progettare un percorso formativo a scuola o di intervento nelle classi a fianco degli insegnanti.

Nello specifico, gli psicologi scolastici possono arricchire il proprio bagaglio di strumenti da utilizzare nel contesto scolastico, ai fini sia delle consulenze agli insegnanti sia degli interventi diretti all'interno delle classi. I clinici, così come altre figure in ambito sanitario/educativo (quali educatori professionali o terapisti della neuropsicomotricità), possono utilizzare il percorso proposto, semplificando e riadattando alcune attività, nel lavoro con i gruppi di bambini o a livello individuale anche all'interno dei contesti educativi extrascolastici. I genitori, infine, possono condividere con i propri figli la versione semplificata della storia, acquistabile in un kit indipendente rispetto al manuale.

Articolazione dell'opera

La presente opera è suddivisa in più volumi.

1. Il presente manuale, costituito da:
 - un capitolo dedicato alla presentazione del programma Coping Power Scuola (capitolo 1);
 - la guida dell'opera, oggetto del presente capitolo, che spiega come sono articolati i volumi che la compongono e come utilizzarne le varie parti (capitolo 2);
 - il programma per la classe prima, che presenta una breve introduzione e i Moduli 1-2-3 (capitolo 3);
 - il programma per la classe seconda, che presenta una breve introduzione e i Moduli 4-5-6 (capitolo 4);
 - un capitolo che si concentra sulla continuità scuola-famiglia e presenta spunti di lavoro con le famiglie (capitolo 5);
 - una rassegna sulle ricerche condotte nelle scuole (capitolo 6).

2. Il libro illustrato *Barracudino alla scoperta di Felicità*, in due differenti versioni:
- la storia integrale allegata al presente volume, pensata per l'insegnante;
 - la storia semplificata suddivisa in due inserti, Volume 1 e Volume 2, uno per la classe prima e uno per la classe seconda, che costituisce il kit per l'alunno ed è acquistabile separatamente.



Completano il percorso le Risorse online, i cui materiali sono scaricabili dal sito <http://risorseonline.erickson.it> tramite il codice inserito nella prima pagina dei volumi sia del kit per l'insegnante sia del kit per alunno, e i brani musicali accessibili tramite QR-code.

I contenuti offerti sono suddivisi nelle seguenti quattro categorie di materiali, secondo le quali sono state organizzate le Risorse online. Nel percorso didattico, le categorie si presentano secondo un ordine eterogeneo, in virtù del programma.

- *Schede operative*. Materiali per l'approfondimento didattico e operativo, da utilizzare nel corso dello svolgimento dei Moduli come strumento di verifica e di lavoro in un'ottica interdisciplinare.
- *Inserti e utilità*. Brevi episodi aggiuntivi alla storia e altro materiale per svolgere esercitazioni in classe e approfondire le tematiche affrontate.
- *Continuità scuola-famiglia*. Materiali per il lavoro con le famiglie, nello specifico le attività dei due percorsi (*A scuola con Barracudino* e *Barracudino in famiglia*) trattati nel capitolo 5.
- *Tavole*. Materiali di diversi formati, allegati ai volumi illustrati, da utilizzare come strumenti di supporto visivo.
- *Brani musicali*. Tracce audio e testi dei brani musicali che accompagnano la storia *Barracudino alla scoperta di Felicità*, accessibili inoltre tramite i QR-code presenti sui libri illustrati.
- *Volume illustrato Barracudino alla scoperta di Felicità (versione per insegnanti)*. Il formato PDF del volume narrativo allegato può essere proiettato alla LIM e utilizzato in varie attività.

Per un elenco schematico dei contenuti e della loro organizzazione, si veda la Tabella 2.1.

Struttura dei moduli

Il programma è suddiviso in sei moduli, i primi tre rivolti alla classe prima, gli altri tre alla classe seconda.

- Modulo 1: Traguardi a breve e a lungo termine e consapevolezza del respiro;
- Modulo 2: Le emozioni e la gentilezza;
- Modulo 3: Autocontrollo e funzionamento del cervello;
- Modulo 4: Cambiare punto di vista e gustare in modo consapevole;
- Modulo 5: Risolvere i problemi e agire in modo consapevole;
- Modulo 6: Riconoscere le qualità, praticare la gratitudine e trovare il posto sicuro.

Ciascuno dei sei moduli è strutturato secondo il seguente schema (Tabella 2.2).

- *Attività introduttive*. L'obiettivo di queste attività è far sì che i bambini consolidino gli apprendimenti pregressi e comincino a familiarizzare con i concetti che verranno affrontati dal modulo. A tal fine, gli alunni sono stimolati attraverso il canale verbale, immaginativo, corporeo e della rielaborazione scritta.

TABELLA 2.1
Schema dei contenuti e della loro organizzazione

	VOLUMI	RISORSE ONLINE	ALLEGATI
KIT PER L'INSEGNANTE	MANUALE TESTO NARRATIVO <i>Barracudino alla scoperta di Felicità</i> . Versione integrale (Classi prima e seconda)	Schede operative Inseri e utilità Continuità scuola-famiglia Tavole Brani musicali Volume illustrato <i>Barracudino alla scoperta di Felicità</i> (versione per insegnanti)	TAVOLE • Casecorallo da 1 a 10 • Casecorallo da 11 a 20 • Casa delle Vocali • Villa Consonanti • Tabelline da 1 a 10, • Casecorallo delle decine • Conchiglie dell'analisi grammaticale
KIT PER L'ALUNNO	TESTO NARRATIVO • <i>Barracudino alla scoperta di Felicità</i> . Versione semplificata VOLUME 1 – classe prima • <i>Barracudino alla scoperta di Felicità</i> . Versione semplificata VOLUME 2 – classe seconda		TAVOLE Allegate al Volume 1 • Casecorallo da 1 a 10 • Casecorallo da 11 a 20 • Casa delle Vocali • Villa Consonanti Allegate al volume 2 • Tabelline da 1 a 10, • Casecorallo delle decine • Conchiglie dell'analisi grammaticale

TABELLA 2.2
Schema delle sezioni in cui è strutturato ciascun modulo

SEZIONE Attività introduttive		
Aggiornamento del sistema dei traguardi	Riepilogo capitoli della storia	Attività introduttive alle tematiche del modulo
SEZIONE Letture dei capitoli e approfondimento tematico		
Principali sequenze		
Approfondimento tematico:		
tematica specifica del modulo	conoscenza dei personaggi	emozioni dei personaggi
SEZIONE Attività di Coping		
SEZIONE Attività di mindfulness		
SEZIONE Attività didattiche		
Indicazioni e suggerimenti metodologico-didattici	Ulteriori attività di approfondimento: testi narrativi e contenuti video	

- *Letture dei capitoli e approfondimento tematico*. Questa sezione presenta le principali sequenze narrative dei capitoli relativi al modulo e suggerisce gli approfondimenti tematici da poter offrire in seguito alla lettura della storia. Viene

dunque suggerito come estrapolare dalla storia tutti gli stimoli per avviare una discussione con gli alunni. Inizialmente si evidenziano le parti della storia dove emergono le tematiche specifiche trattate nel modulo; successivamente vengono individuati i tratti caratteriali dei cinque pesciolini, in modo che l'insegnante possa utilizzarli per sollecitare gli alunni alla ricerca delle descrizioni dei personaggi all'interno della storia. Infine, si indicano le principali emozioni che provano i personaggi all'interno dei capitoli, per aiutare gli alunni a identificare sia i vissuti emotivi dei personaggi sia i propri vissuti in riferimento agli episodi della storia. A tal proposito vengono riportate alcune domande stimolo che l'insegnante può utilizzare per stimolare la partecipazione degli alunni.

- *Attività di Coping.* Vengono presentate le attività che caratterizzano i programmi Coping Power Scuola, adattate per le classi prime e seconde e strutturate sugli episodi della storia *Barracudino alla scoperta di Felicità*.
- *Attività di mindfulness.* Vengono illustrate le attività ed esercitazioni relative alla consapevolezza del corpo e delle esperienze interne. Le attività hanno la finalità di aiutare i bambini a focalizzare l'attenzione, di volta in volta, su aspetti diversi dei nostri processi interiori (ad esempio il respiro) o su strategie per sviluppare un atteggiamento gentile e compassionevole verso gli altri e verso se stessi, di gratitudine e di ricerca di uno spazio di sicurezza interiore.
- *Attività didattiche.* Sono compresi indicazioni e suggerimenti metodologico-didattici relativi ai vari moduli, per poter integrare la storia di Barracudino e le tematiche affrontate nelle attività di coping e di mindfulness all'interno delle aree disciplinari e della programmazione didattica.
- *Ulteriori attività di approfondimento.* A conclusione di ogni modulo, vengono riportati dei suggerimenti, riguardanti libri e film, per l'approfondimento delle tematiche trattate. Tali proposte sono solo indicazioni, che l'insegnante può utilizzare ampliandole con altri titoli.

In tutto il modulo sono inoltre presenti alcuni box dal titolo *Traccia per l'insegnante*. Vengono qui riportate tracce di dialoghi che l'insegnante può utilizzare per spiegare le tematiche e introdurre le varie attività. Nella sezione *Lettura dei capitoli e approfondimento tematico*, ad esempio, le tracce per l'insegnante riportano le domande che l'insegnante può utilizzare per stimolare la riflessione negli alunni. L'insegnante potrà utilizzare tali domande o prenderne spunto per crearne altre.

Per ciascuna delle sezioni del modulo, l'insegnante potrà trovare nelle Risorse online le Schede operative e utilizzare quelle che ritiene più adatte a svolgere o ad approfondire le attività proposte, oppure potrà prendere spunto da tali proposte e crearne di nuove.

La storia *Barracudino alla scoperta di Felicità*

Il racconto nasce con l'idea di narrare l'evoluzione del personaggio Barracudino, già conosciuto in *Barracudino Superstar* (testo allegato al volume *Coping Power nella scuola primaria*, Bertacchi, Giuli e Muratori, 2016), che da pesciolino impulsivo e litigioso arriva ad essere il maestro della *Scuola del sorriso*. Questa trasformazione è resa possibile grazie al suo più caro amico, Gambero Fernando, che in questa storia assume le vesti del preside della *Scuola del sorriso*. Attento e scrupoloso, anche Fernando ha imparato a gestire le sue ansie e paure e sarà a fianco del maestro Barracudino in questa avventura per consigliarlo e soprattutto per prendersi cura di lui, in nome della loro solida e preziosa amicizia.

Durante la narrazione ritroveremo tutti i personaggi già conosciuti nella storia di *Barracudino Superstar* in una veste più matura, e i personaggi avranno realizzato i loro sogni e le loro aspirazioni. El Devorator ha aperto la sua *Palestracqua* a Felicità, è diventato un massimo esperto nel dispensare strategie per conoscere meglio se stessi e ha ideato *Acquacalma*, una pratica di immaginazione e respirazione che svolge quotidianamente nella sua palestra. Supertermo è riuscito ad aprire il suo laboratorio a Felicità, dove può portare avanti i suoi studi sulle emozioni e i suoi esperimenti esplosivi aiutato dalla sua assistente, Gigliola la Sogliola. Gli Chef Polpetto e Polpetta hanno aperto a Felicità il loro rinomato *Ristomar*, e ogni giorno con amore si dedicano all'ideazione di menù sempre nuovi e salutarissimi cercando di convivere con le loro differenze caratteriali e difficoltà. Cavalluccio Martino, grazie alla sua *Bottega Riciclacqua*, riesce sempre a dare una nuova vita a oggetti finiti sul fondo del mare e lotta contro l'inquinamento dato dall'invasione di microplastiche.

L'insegnante potrà presentare inizialmente le vicende passate dei vari personaggi, mostrando le immagini e il testo della storia *Barracudino Superstar*, oppure riprenderle ogni volta che viene presentato un personaggio, come una sorta di flashback.

Tuttavia, la novità assoluta del racconto di *Barracudino alla scoperta di Felicità* sono i cinque alunni pesciolini con i quali il maestro Barracudino lavorerà nella *Scuola del sorriso*: Palù, Nanà, Lulù, Lollo e Dado. Questi ultimi sono molto diversi l'uno dall'altro nelle qualità e nelle abilità, e i bambini potranno quindi immedesimarsi nel pesciolino che sentono più vicino al proprio carattere: Nanà è determinata e curiosa, Lulù è elegante e precisa, Palù è impaziente e pieno di domande, Lollo è indeciso e insicuro, e infine Dado è attivo e vivace.

I capitoli si svilupperanno in episodi che consentono ai bambini di affrontare le abilità dei sei moduli del programma e che andranno a intrecciarsi con argomenti più strettamente didattici (come la presentazione delle vocali e consonanti e i numeri fino a dieci). Da una parte, quindi, le vicende della narrazione costituiscono uno sfondo integratore per affrontare tutti gli argomenti e raggiungere gli obiettivi legati alla progettazione didattica annuale; dall'altra parte, la storia permette all'insegnante di poter introdurre il gruppo classe a una serie di apprendimenti esperienziali ed emotivo-sociali (porsi obiettivi personali a breve e a lungo termine, riconoscere i segnali delle emozioni, sperimentare tecniche di autocontrollo, assumere un punto di vista diverso, mettere in atto strategie per la risoluzione delle situazioni problematiche e imparare a riconoscere le qualità negli altri).

Ricordiamo infine che il testo *Barracudino alla scoperta di Felicità* è presentato in due versioni: quella integrale per gli insegnanti, più lunga e articolata, e quella per gli alunni, semplificata e scritta in carattere maiuscolo per facilitarne la lettura e la comprensione.



Le musiche della storia *Barracudino alla scoperta di Felicità*

Come precedentemente accennato, il programma è corredato da una serie di brani musicali che accompagnano la storia *Barracudino alla scoperta di Felicità*. I testi e le musiche sono stati composti da Gaspare Palmieri e Cristian Grassilli (Associazione Psicantria). È possibile scaricare i brani dal sito <http://risorseonline.erickson.it> o tramite i QR-code presenti nei volumi illustrati.

L'inserimento di brani musicali all'interno del progetto nasce dall'esigenza di offrire uno strumento per accompagnare la narrazione, per arricchire il percorso e per coinvolgere maggiormente i bambini nelle attività.

Le musiche che accompagnano la storia di Barracudino sono costituite da sette brani: uno per ciascuno dei sei moduli e un brano introduttivo che racconta tutti i protagonisti della storia.



Indicazioni e suggerimenti metodologico-didattici

La storia di *Barracudino alla scoperta di Felicità* è stata pensata per bambini che frequentano le prime due classi della scuola primaria ed è ricca di spunti di lavoro disciplinari e interdisciplinari con difficoltà crescente, in modo che la metodologia del Coping Power si adatti alla didattica quotidiana della classe anche qualora l'adozione del kit alunno abbia valore di testo alternativo.

La storia ha uno sfondo realistico: viene infatti contestualizzato l'ambiente del Mar dei Caraibi, e, oltre gli animali totalmente fantastici, si trovano personificazioni di pesci realmente esistenti. Tale scelta è stata fatta al fine di favorire la generazione di idee e una prima forma di scrittura creativa: al bambino risulta infatti più semplice partire dalla realtà e dalle sue esperienze quotidiane, per poi piano piano estraniarsi e dare forma a storie totalmente inventate. Utilizzando al bisogno anche il verosimile, si cerca di abituare gli alunni a non temere questo continuo passaggio dalla realtà alla fantasia più sfrenata. L'obiettivo è che i bambini imparino a parlare di sé con serenità e a giocare creando nuove storie in forma orale e scritta, con il bagaglio che già possiedono e che cercheremo di potenziare stimolando l'innata curiosità infantile. Un ulteriore modo per prevenire e imparare a gestire l'ansia e il blocco davanti a un foglio bianco è costituito dall'interazione con situazioni apparentemente paradossali, come quelle presentate nel capitolo 3, la via delle Lettere, dedicato alla *Casa delle Vocali*. Al contempo, la combinazione tra realtà e fantasia permette di contestualizzare ciò che viene letto riportandolo all'esistente. Questo permette di fornire numerosi spunti per una didattica interdisciplinare agganciata all'attualità.

Il volume illustrato per la classe prima comprende i primi tre moduli del programma, presentati attraverso la storia del maestro Barracudino che incontra e inizia a conoscere i suoi alunni, accompagnandoli lungo il percorso di acquisizione delle strumentalità di base della letto-scrittura, del calcolo e della decodifica della realtà circostante.

Il volume illustrato per la classe seconda prosegue la narrazione attraverso altri tre moduli, che vedono i pesciolini e il loro maestro allontanarsi sempre di più dalle strutture scolastiche per andare a conoscere ambienti e personaggi che permetteranno loro di ampliare le conoscenze, mettendo in atto le abilità apprese e consolidandole.

Come anticipato, i bambini avranno a disposizione i due testi nella loro versione semplificata, più adatta al lavoro e alla loro lettura individuale. Nel volume per la classe prima, la storia di Barracudino viene presentata con semplici frasi significative in stampato maiuscolo, con numerosi spunti operativi che permettano al bambino di iniziare a leggere e accostarsi alla scrittura e al calcolo giocando con il racconto e i personaggi. Il volume per la classe seconda non presenta parti operative ma la sola versione ridotta e semplificata del testo integrale. Nel proseguo dei capitoli, sarà possibile ripassare le acquisizioni dell'anno precedente e consolidarle mettendole in pratica per poter affrontare le sfide che i pesciolini si troveranno davanti.

A tal proposito, si consiglia ai docenti di innanzitutto leggere in classe il brano del racconto su cui si andrà a lavorare, per intervenire solo successivamente sul volume alunno. In questo modo i bambini potranno mettere in atto un'attività di recupero delle informazioni narrate dall'insegnante. Tali informazioni saranno infatti lo stimolo per l'attività che si andrà a svolgere (presentata sul libro oppure scaricata dalle Risorse on line, in ogni caso pensata sia per la stampa e fotocopia sia per l'utilizzo su monitor e riproduzione sul quaderno).

Le Schede operative scaricabili on line intendono dare suggerimenti per calare la storia nella pratica quotidiana e utilizzano i personaggi e gli ambienti del racconto di Barracudino come incipit o aggancio alle attività in un'ottica disciplinare e interdisciplinare, in modo da permettere di imparare giocando. Sono presenti Schede operative per ogni modulo e per le varie materie, anche se molte proposte si prestano ad approfondimenti trasversali.

Competenze di letto-scrittura

Sin dai primi moduli, le attività sono state pensate per stimolare la riflessione su se stessi e sulle proprie capacità attraverso il racconto orale e scritto. In particolare, vengono proposti numerosi spunti e attività per lo sviluppo del pensiero flessibile e divergente e per l'avvio alla scrittura creativa, sollecitando inizialmente la composizione di frasi semplici per poi passare a periodi sempre più complessi. Un primo accostamento a una produzione creativa sarà proposto sin dall'inizio attraverso molteplici Schede operative, in quanto si ritiene indispensabile iniziare prima possibile a prendere consapevolezza di sé e a sapersi raccontare per poi riuscire a leggere la realtà circostante attraverso punti di vista diversi. Tali proposte vogliono stimolare i bambini a riflettere su se stessi, sulle proprie preferenze, capacità e limiti — questi ultimi visti però in una prospettiva di potenziale superamento — attraverso la determinazione di obiettivi a breve e lungo termine e l'allenamento per raggiungerli e superarli. Pensare e poi scrivere di sé e dei propri desideri è un buon esercizio attraverso cui si possono apprendere e consolidare le regole di ortografia e morfosintassi. Soprattutto, in fase di pianificazione, permette di imparare a strutturare il pensiero ed esporlo in modo coerente, completo e comprensibile. In tal modo i bambini giocheranno con la scrittura e impareranno a scrivere racconti spontanei o guidati, in modo semplice e fluido senza il timore di esporre o di dover «riempire» un foglio bianco. Ascoltare storie è fondamentale per sviluppare il lessico e la fantasia dei bambini — e infatti le avventure del maestro Barracudino e dei suoi alunni offrono numerosi spunti per andare oltre e creare storie parallele — ma per l'alunno è altresì fondamentale l'attività dello scrivere: allena il pensiero creativo, e con esso le abilità di problem solving, le abilità linguistiche e la capacità di astrazione e di adattarsi.

Va specificato che nella stesura del racconto è stato volutamente scelto un linguaggio personalizzato, una sorta di «dialetto di Felicità» in cui spesso si utilizza il suffisso «mar» per differenziare oggetti che si troverebbero anche nella realtà. Un gioco di parole che i bambini possono utilizzare anche nei momenti ludici a scuola, diventando anch'essi abitanti di Felicità.

Competenze matematiche

Anche l'apprendimento delle competenze matematiche viene collegato a questo percorso creativo e di sviluppo del problem solving, e ciò attraverso lo «storytelling matematico» presenti nella storia e le numerose attività (quali i pro-

blemi per immagini presentati nelle Risorse online) che permettono la discussione collettiva su proposte e strategie diverse di svolgimento e soluzione.

Tutte le schede modello proposte in ambito matematico prendono spunto da artefatti come il *geopiano* (strumento didattico tradizionale costituito da una tavoletta su cui è riportato un reticolo i cui nodi sono evidenziati da chiodini, perni, viti o altro) o i moderni *pop-it* (gioco in plastica nato per bambini e come antistress, consiste in tante palline da schiacciare all'infinito come quelle degli imballaggi), in quanto supportano la comprensione di un concetto astratto utilizzando la concretezza e la manualità dei bambini. Il geopiano allena la coordinazione oculo-manuale e l'intelligenza visuo-spaziale, per cui la sua versione grafica è proposta per essere utilizzata sin dai primi giorni di scuola come strumento di riproduzione di forme. Nelle Risorse on line sono infatti presenti Schede operative che riproducono dei reticoli con cui riprodurre disegni oppure trovare le forme utilizzando i punti come riferimento numerico. Ad esempio, un geopiano su carta presentato con i numeri fino a 100, che ha come coordinate i risultati di semplici operazioni e presenta le forme geometriche sotto forma di gioco (Scheda operativa *Canta e disegna*, Modulo 6). Si consiglia di affiancare il supporto cartaceo all'utilizzo di veri geopiani in modo da consolidare le attività.

Nella stessa direzione sono state orientate le Schede operative *Conta con le bolle* (Modulo 6): in questo caso è stato riprodotto su carta un *pop-it* a base 10, attraverso il quale sperimentare le strategie di calcolo veloce. Anche in questo caso è importante affiancare il lavoro su scheda o proiettato alla LIM all'utilizzo dell'artefatto, qui pensato in base 10 ma adattabile sin dai primi calcoli utilizzando tavole con basi diverse facilmente reperibili in commercio o ritagliando strisce o quadrati in base alla necessità.

Competenze antropologiche, scientifiche, interdisciplinari e di lingua inglese

Nel suo evolversi, la storia di Barracudino è stata infine pensata per fornire molteplici spunti di lavoro e approfondimento per le discipline antropologiche e scientifiche, con particolare interesse verso gli obiettivi dell'Agenda 2030 (UN General Assembly, 2015) e l'alimentazione corretta. Tra le Risorse on line verranno proposte attività di riordino di sequenze, lettura degli scenari con l'utilizzo degli indicatori spaziali, i cicli temporali in CLIL, attività di *coding off line* (si veda l'introduzione al capitolo 3, in particolare il paragrafo *Indicazioni e suggerimenti metodologico-didattici*) con percorsi e reticoli e molto altro, sempre e comunque in un'ottica di trasversalità delle conoscenze.

Soprattutto per quanto riguarda le attività in inglese, l'obiettivo è proprio di lavorare il più possibile in CLIL, fornendo lessici paralleli e giochi di consolidamento dell'acquisizione delle parole. In alcune Schede operative le consegne e le parole saranno quindi scritte in entrambe le lingue, in modo da rendere questa modalità di lavoro sempre più automatica. Quelli forniti sono suggerimenti e spunti di lavoro: ciascun insegnante può decidere l'ordine in cui presentare le attività, e potrà farlo anche affrancandosi dal modulo per cui sono state pensate.

Suggerimenti per un corretto uso del programma in classe

Il programma viene applicato in classe dagli insegnanti, opportunamente formati attraverso corsi di formazione (si veda il paragrafo successivo, *Consigli*

per una buona formazione sul programma Coping Power Scuola), potendo inoltre avere a disposizione il manuale, la storia illustrata, le Schede operative e il materiale inserito nelle Risorse online. Una volta formati, gli insegnanti possono svolgere il programma in modo autonomo o con la collaborazione di specialisti (psicologi, psicoterapeuti, educatori) che affiancano il lavoro in classe come co-conduttori (senza mai sostituirsi al docente) o supervisionano gli insegnanti stessi attraverso incontri per sostenerli e coadiuvarli nello svolgimento delle attività.

La scelta da parte degli insegnanti di affrontare all'interno della programmazione curricolare un percorso finalizzato allo sviluppo delle capacità emotive e relazionali degli alunni è data dall'importanza che questi aspetti rivestono in ambito scolastico. Perché un tale percorso sia significativo, andrà, però, inserito in un contesto pluridisciplinare che preveda un'interazione e una collaborazione dei docenti delle diverse discipline, sia nella fase progettuale sia in quella di realizzazione. È importante che vengano coinvolti tutti i docenti di una classe, non soltanto quelli prevalenti: per poter svolgere il programma è necessario che tutti gli insegnanti condividano la metodologia alla base del programma e anche le modalità di attuazione, in modo da procedere con coerenza e distribuire il carico di lavoro tra i docenti stessi. Per implementare con la classe il contratto educativo rappresentato dal sistema dei traguardi, è essenziale che gli insegnanti concordino un metro di giudizio per valutare i comportamenti degli alunni, in modo da garantire il più possibile una valutazione equa, oggettiva e coerente. In questo modo si favorisce nei bambini una percezione di prevedibilità, regolarità e certezza sulle conseguenze dei comportamenti, condizione fondamentale per avviare con successo il sistema dei traguardi.

Si consiglia, quando è possibile, di svolgere almeno inizialmente le attività esperienziali alla presenza di due insegnanti in classe, oppure di una figura come un educatore scolastico che possa supportare l'insegnante nello svolgimento delle esercitazioni di gruppo.

Una volta che gli insegnanti hanno programmato di svolgere il programma per l'anno scolastico in corso, inizieranno il percorso sulla classe coinvolgendo le varie figure all'interno dell'Istituto scolastico. Si riuniranno poi periodicamente per progettare e pianificare le attività di ciascun modulo e per distribuire il lavoro in modo da poter coinvolgere le varie discipline.

Gli insegnanti, inoltre, coinvolgeranno e renderanno partecipi i genitori del percorso svolto dai bambini in classe, come illustrato nel capitolo 5, *Continuità scuola-famiglia*. Innanzitutto, gli insegnanti presenteranno alle famiglie il progetto che intendono svolgere durante l'anno scolastico, illustrando gli aspetti salienti del percorso e la metodologia utilizzata. I docenti spiegheranno che verrà adottato un libro di testo che permetterà di lavorare sugli aspetti didattici e nello stesso tempo potenziare una serie di abilità emotive e sociali nei bambini, favorendo la coesione del gruppo e la capacità di collaborare e aiutarsi l'uno con l'altro. Spiegheranno inoltre che in classe verrà attivata una modalità di lavoro che prevede l'impegno da parte di ciascun alunno a migliorare propri comportamenti e imparare strategie per aiutare i compagni di classe. In seguito, gli insegnanti possono organizzare incontri con i genitori per monitorare l'andamento del percorso in classe, confrontarsi sulla metodologia utilizzata, e avere eventualmente un feedback da parte loro sul lavoro svolto in classe. In tali occasioni gli insegnanti potranno mostrare ai genitori il materiale prodotto dai bambini in classe, ad esempio i cartelloni dei traguardi o gli strumenti costruiti per conoscere ed esprimere le emozioni. Inoltre, nei colloqui individuali gli insegnanti potranno condividere con i genitori le attività svolte dal

proprio figlio e i miglioramenti ottenuti attraverso il sistema dei traguardi. Infine, sono stati ideati degli incontri a scuola che prevedono la partecipazione congiunta dei bambini e delle proprie famiglie nello svolgimento di attività proposte dagli insegnanti. Sono previste inoltre esercitazioni che gli alunni possono svolgere a casa con i propri familiari in continuità con il percorso svolto in classe. Tali attività sono utili anche come supporto per le forme di istruzione parentale, così come i materiali contenuti nelle Risorse online che sono fruibili dai genitori anche attraverso il kit alunno. Si rimanda al capitolo 5, *Continuità scuola-famiglia*, per una spiegazione dettagliata delle attività proposte per il lavoro con le famiglie.

Consigli per una buona formazione sul programma Coping Power Scuola

Pur guidando passo dopo passo gli insegnanti nello svolgimento di tutte le attività, il manuale è stato ideato per rendere gli insegnanti e gli educatori autonomi nell'applicazione del programma. Gli insegnanti interessati ad applicare il programma nelle proprie classi possono seguire un apposito corso di formazione condotto dai responsabili o collaboratori del Team Coping Power Scuola presso il proprio Istituto scolastico oppure presso enti di formazione e ricerca che si occupano della formazione degli insegnanti. Allo stesso modo gli specialisti, come psicologi, psicoterapeuti o altri professionisti in ambito sanitario, che intendono realizzare un progetto formativo in ambito scolastico, formando e supervisionando gli insegnanti o coadiuvandoli nello svolgimento delle attività classe, possono seguire appositi corsi di formazione.¹

Per quanto riguarda la formazione per gli insegnanti, sono stati strutturati training della durata di 25 ore, specifici per i vari ordini di scuola, così articolati:

- 12/14 ore di formazione diretta, in presenza o in videolezione;
- 11/13 ore di lavoro autonomo da parte dell'insegnante con la supervisione del formatore.

Dopo una prima fase che illustra i principi teorici e metodologici alla base del programma, i docenti vengono formati sull'applicazione dei sei moduli attraverso esercitazioni pratiche e simulate. Oltre al corso di formazione, i docenti vengono supportati con incontri di supervisione a distanza o in presenza, attraverso i quali possono discutere e confrontarsi sulle difficoltà e progressi nel cercare di attuare la metodologia proposta nel lavoro quotidiano con la classe.

Tali corsi vengono realizzati presso i singoli Istituti scolastici o le reti di Istituti comprensivi, oppure presso enti di formazione e centri di ricerca accreditati con il MIUR per la formazione del personale docente. Tra questi, il Centro Studi Erickson predispone percorsi formativi rivolti sia agli insegnanti che ai professionisti (per maggiori informazioni, si veda il sito del centro studi, www.erickson.it).

Attraverso tali corsi, dal 2013 ad oggi, si sono formati un gran numero di docenti che hanno applicato in forma sperimentale il programma sulle proprie classi, partecipando al progetto di ricerca e contribuendo alla creazione di una rete di scuole sul territorio nazionale.

¹ Per avere informazioni riguardo i corsi sul Coping Power Scuola è possibile contattare Iacopo Bertacchi all'indirizzo e-mail iacobobertacchi@hotmail.com, oppure consultare il sito www.copingpowerscuola.it o il sito www.erickson.it.

Sono previsti anche corsi di formazione per specialisti (psicologi o psicoterapeuti, altri professionisti in ambito sanitario) per acquisire il titolo di *Trainer Coping Power Scuola I e II livello*. La formazione viene effettuata presso numerose scuole di specializzazione in psicoterapia sul territorio nazionale, all'interno di master universitari e corsi attivati nelle Asl o nei centri clinici e di ricerca. Molti colleghi, formati in questi anni attraverso tali corsi di formazione, sono diventati collaboratori del Progetto Coping Power Scuola e hanno contribuito a formare gli insegnanti di molte scuole italiane, creando dei poli regionali di riferimento sul Coping Power Scuola.

Il Coping Power Scuola ad oggi è inserito come modulo formativo in numerosi master universitari e corsi post-laurea, in particolare nei master sulla psicologia scolastica o sui disturbi del comportamento in età evolutiva e nei programmi dei corsi quadriennali di diverse scuole di specializzazione in psicoterapia.

Barracudino



Consuelo Giuli
Iacopo Bertacchi
Genni Morotti

Illustrazioni di:
Luca Baldi

alla scoperta di
Felicità

Erickson

IL LIBRO

BARRACUDINO ALLA SCOPERTA DI FELICITÀ

La storia racconta le avventure di una classe di pesciolini e del loro maestro Barracudino, un tempo pesciolino impulsivo e «difficile» ma ora rispettato e saggio insegnante. Sfondo narrativo tramite il quale integrare le attività di Coping Power e Mindfulness dedicate alle classi prima e seconda, il volume permette di affrontare le seguenti tematiche:

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

Andiamo a incontrare Barracudino e i suoi amici nella bellissima Felicità.



◀ Manuale

La storia *Barracudino alla scoperta di Felicità* è allegata al volume *Coping Power e Mindfulness nella scuola primaria*.



▲ Barracudino alla scoperta di Felicità – Voll. 1 e 2

Le versioni adattate per gli alunni sono acquistabili separatamente da questo manuale.

GLI AUTORI

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.

IACOPO BERTACCHI

Psicologo, psicoterapeuta 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.

GENNI MOROTTI

Docente di scuola primaria e animatrice digitale. Ha collaborato ai precedenti manuali di Coping Power Scuola curando le sezioni dedicate alle indicazioni metodologico-didattiche.

L'ILLUSTRATORE

LUCA BALDI

Illustratore, grafico pubblicitario e fumettista. Ha pubblicato la sua rivisitazione del classico *Il Fantasma di Canterville* e ha partecipato al catalogo *Il mondo del fumetto celebra i 60 anni di Amnesty International*.

libri + allegati indivisibili



www.erickson.it

MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

Consuelo Giuli, Iacopo Bertacchi e Genni Morotti

Barracudino

alla scoperta di
Felicità

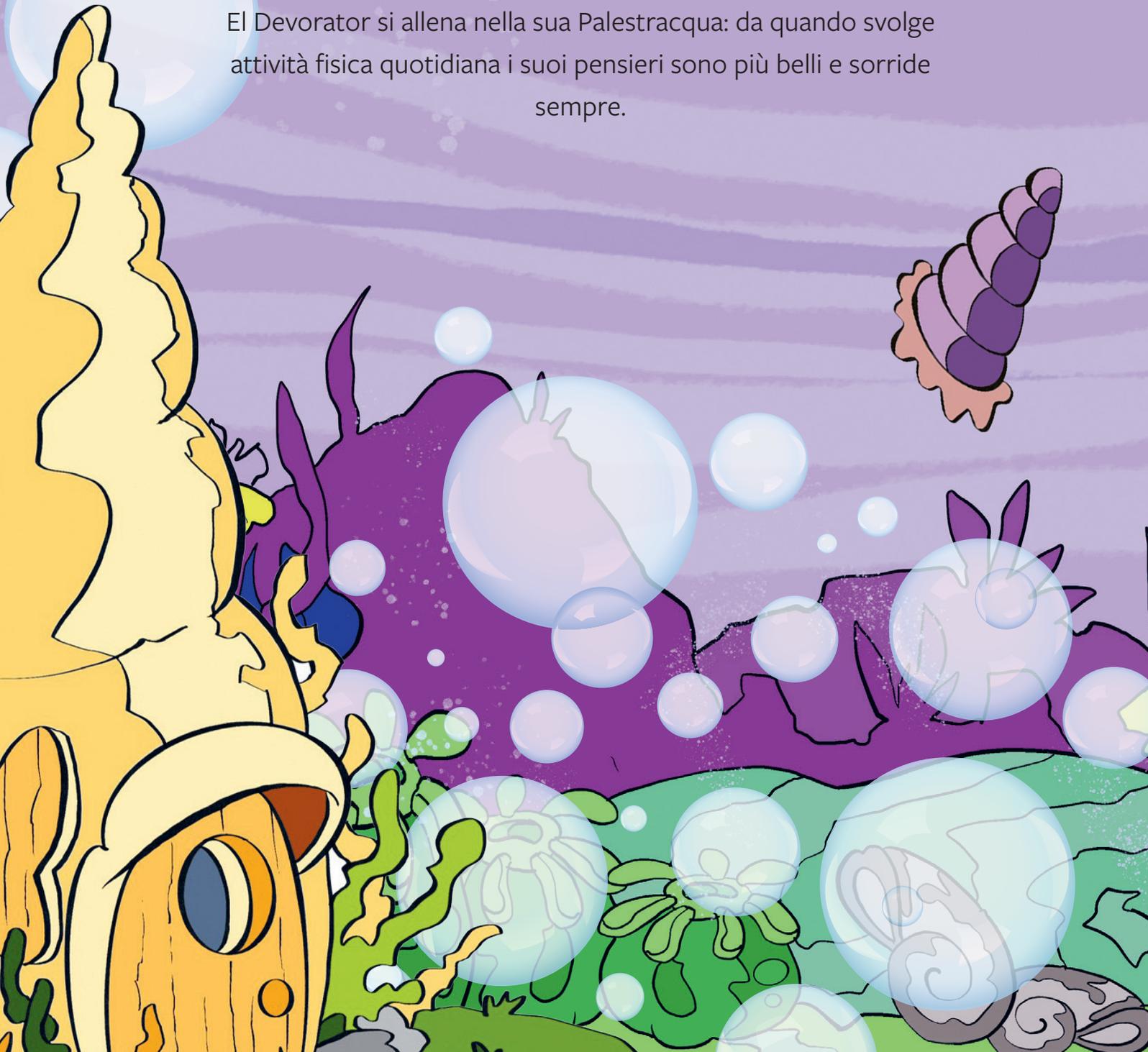


Illustrazioni di Luca Baldi

 Erickson

INTRODUZIONE

Eccoci qua, è passato un po' di tempo e i nostri protagonisti ne hanno fatta di strada! Gambero Fernando ha aperto una bellissima biblioteca con tanti libri, che narrano le sue avventure in fondo al mare, inoltre è diventato il preside della Scuola del sorriso. Supertermo, invece, ha costruito un bellissimo laboratorio e passa le sue giornate tra ampolle, boccette e qualche piccola esplosione! Chef Polpetto e Chef Polpetta hanno aperto un nuovo Ristomar Bio: solo cibi naturali, con gli ingredienti che coltivano nell'Ortomar. El Devorator si allena nella sua Palestracqua: da quando svolge attività fisica quotidiana i suoi pensieri sono più belli e sorride sempre.





Cavalluccio Martino invece è diventato un abile inventore: costruisce oggetti molto utili con i materiali che raccoglie sul fondale marino! È addirittura riuscito a creare un monopattino con delle bottiglie di plastica!

E Barracudino? Che fine ha fatto la nostra Superstar? Non ci crederete mai!

È diventato un bravissimo maestro e ora insegna ai piccoli pesciolini tante cose sulle emozioni e non solo...

E voi siete pronti per iniziare questa nuova avventura?

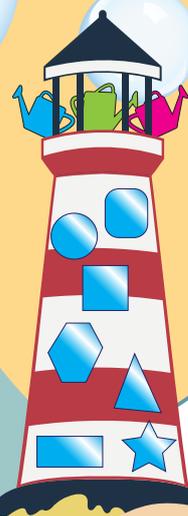
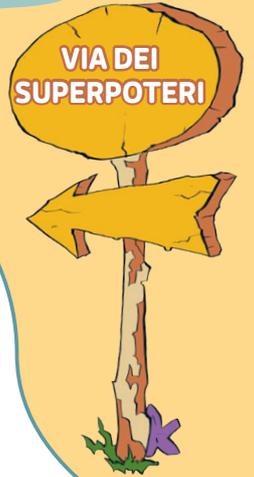
Allora andiamo a incontrare Barracudino e i suoi amici nella bellissima Felicità: la città più felice del Mar dei Caraibi.



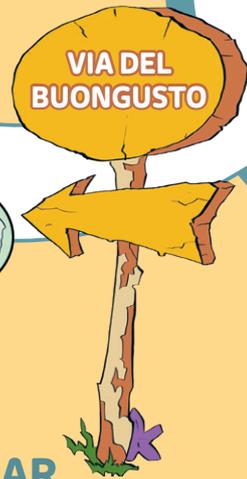
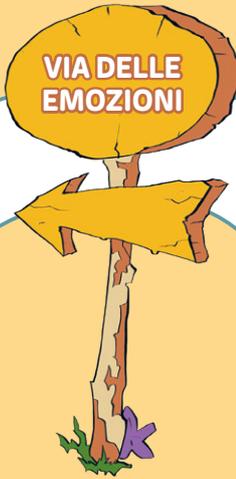
Mappa di



**PALAZZO DEI
SUPERPOTERI**



LAB EMOZIONI



RISTOMAR



MARMERCATO

CASECORALLO



Felicità

VIA DELLE LETTERE

CASA DELLE VOCALI

VILLA CONSONANTI

VIA DELLE PAROLE

VIA DELLE INVENZIONI

VIA DEL BENESSERE

PALESTRACQUA

RICICLACQUA



VOLUME DI CLASSE PRIMA

MODULO 1 PERCORRENDO FELICITÀ



CAPITOLO 1 LA SCUOLA DEL SORRISO

Era una mattina serena di acqua limpida a Felicittà, le bolle giganti fluttuavano sul fondo del mare e facevano cadere fiori colorati su tutti gli abitanti: è bello risvegliarsi con un buongiorno così!

Barracudino era felicissimo! Il suo primo giorno di scuola da maestro stava per iniziare! Quella mattina nella sua casaconchiglia si era alzato presto, la sua sveglia a forma di pesce palla aveva suonato alle ore 7 in punto: «Buongiorno maestro Barracudino!

È il tuo primo giorno di scuola, sveglia, sveglia!».

Così Barracudino era sceso lungo le scale a chiocciola che conducevano in cucina e aveva fatto una bella colazione con spremuta di frutti di mare e fette stelle, per essere pieno di energia.



Poi si era vestito di tutto punto: indossava una cravatta a pallini gialli e blu e la sua giacca più elegante, e si era guardato allo specchio pensando: «Sono fiero di me! Sarò un maestro fantastico!».

Era uscito dalla casa conchiglia fischiando allegramente, lungo la strada per arrivare alla Scuola del sorriso comprò il giornale al Giornamar, poi attraversò la via per arrivare al Fornomar, una panetteria che vendeva le focaccine più squisite di tutti i mari! Che profumo delizioso!



Finalmente Barracudino arrivò alla Scuola del sorriso ed entrò, non vedeva l'ora di conoscere i suoi alunni pesciolini, chissà come sarebbero stati!

Sicuramente molto educati e gentili, lo avrebbero salutato con un caloroso buongiorno, avrebbero fatto tante domande importanti e...

«Maestro Barracudino! Ti sei forse incantato?» Una voce acuta lo distolse dai suoi pensieri, era senza ombra di dubbio Gambero Fernando, preside della scuola: il gambero più saggio e sapiente di tutta Felicità, nonché migliore amico e super consigliere del maestro Barracudino. «No... in realtà...» farfugliò Barracudino, voltandosi a guardare il preside, o meglio, i suoi occhi sgranati dietro gli enormi occhialoni, mentre dalla classe proveniva un forte frastuono...



Il maestro Barracudino si diresse immediatamente verso la porta socchiusa, la aprì e, con il cuore in gola, vide per la prima volta i suoi alunni pesciolini: così piccoli, di tanti colori, di forme diverse! C'era Lulù, una pesciolina color lilla con tanti fiocchi colorati tra i lunghi capelli. Nanà, rotonda con le guance rosee e un bellissimo sorriso.

Palù, il più piccolo dei pesciolini e il più curioso, con una cresta blu sul dorso.

Dado, un pesciolino che dalla forma ricordava davvero un piccolo dado da gioco.

Infine Lollo, dai grandi occhialoni rossi e con le pinne arancioni.

Ma che confusione stavano facendo! Tutti a gridare e a correre qua e là...

Il maestro Barracudino provò a dire: «Buongiorno»... ma gli alunni pesciolini proprio non si accorgevano di lui, intenti com'erano a esplorare quell'aula bellissima e a chiacchierare tra loro.

Allora al maestro Barracudino venne un'idea bizzarra: perché non provare con la canzone del buongiorno?

E detto fatto iniziò a cantare:
«*Buongiorno, buongiorno, con gioia vi do
il buongiorno più caloroso.*

*Buongiorno, buongiorno, con gioia vi
regalo il sorriso più grande.*

*Per un giorno importante, da iniziare
insieme.*

Con il sorriso e la gioia nel cuore...»

Tutti gli alunni si fermarono di colpo, sbarrarono gli occhi e rimasero con le pinne in aria.

Era l'inizio di una fantastica avventura nella Scuola del sorriso e il maestro Barracudino decise, quel primo giorno di scuola, di portare i suoi alunni a fare una bella passeggiata per raggiungere un posto davvero speciale:

«Il Palazzo dei Superpoteri».

