



ISTITUTO COMPRENSIVO PIRRI 1 –PIRRI 2

Via dei Partigiani n° 1 - CAGLIARI-Pirri

Tel./ Fax 070560096

Cod.fisc.92168640925

E-mail CAIC86400G@istruzione.it pec: CAIC86400G@pec.istruzione.it

CURRICOLO VERTICALE DELLE COMPETENZE SOCIO-EMOTIVE

“Prendersi cura di sé per prendersi cura dell'altro”



Ispirandosi alla nuova “Raccomandazione sulle competenze chiave per l'apprendimento permanente” adottata dal Consiglio dell'Unione Europea (22 maggio 2018), viene introdotto a partire dal corrente anno scolastico l'insegnamento delle competenze socio-emotive. Si tratta di un percorso educativo in linea con l'innovazione del Senza Zaino, a cui l'Istituto Comprensivo di Pirri 1-2 ha aderito da diversi anni e si pone in continuità con tutte le attività che caratterizzano questo modello di scuola, a partire dal momento collettivo dell'agorà, inteso come attività cardine di intenso scambio comunicativo, affettivo e relazionale.

Obiettivo principale del curriculum è consentire, tanto agli studenti quanto ai docenti, di partecipare ad una formazione che promuova stili di vita sostenibili e il valore della sostenibilità, la solidarietà e l'inclusione, la parità di genere, la cultura non violenta, la diversità culturale, il principio della cittadinanza globale, i diritti umani. Al giorno d'oggi emerge infatti una crescente necessità di maggiori competenze sociali, emotive e civiche, ritenute indispensabili per assicurare resilienza e capacità di adattarsi ai cambiamenti.

Il concetto di competenza è declinato come combinazione di conoscenze, abilità e atteggiamenti, in cui l'atteggiamento è definito quale “disposizione/mentalità per agire o reagire a idee, persone, situazioni”.

In particolare, le competenze socio-emotive riguardano la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni e quella di saper instaurare relazioni positive con gli altri.

Sebbene alcune di queste abilità emergano già dai primi anni di vita, mentre altre si sviluppano durante l'infanzia e l'adolescenza, tuttavia il loro apprendimento non è sempre dato per scontato, in quanto dipende in larga misura dalla qualità del rapporto con gli adulti significativi, in primis con la figura di attaccamento, e dalle esperienze con il gruppo dei pari.

Come il termine stesso competenza sta ad indicare, si tratta di aspetti della nostra personalità che possono essere meglio padroneggiati se adeguatamente coltivati e se messi al centro degli obiettivi educativi di una comunità che si vuole occupare in maniera globale della crescita dei propri membri in età evolutiva.

Le competenze socio-emotive, secondo la definizione del CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning), sono le seguenti:

- Consapevolezza di sé: riconoscere le proprie emozioni, individuare e coltivare i propri punti di forza e le proprie qualità positive.
- Gestione di sé: monitoraggio e regolazione delle proprie emozioni, impegno per il conseguimento di obiettivi pro-sociali.
- Consapevolezza sociale: comprendere i pensieri e i sentimenti degli altri, e apprezzare il valore delle differenze umane.
- Capacità relazionali: stabilire e mantenere relazioni sane e gratificanti basate sulla cooperazione, attivare tecniche di comunicazione efficace, negoziazione dei conflitti, capacità di resistere alla pressione sociale.
- Prendere decisioni responsabili: valutare con precisione le situazioni, valutare soluzioni etiche ai problemi in modo da promuovere il proprio benessere e il benessere degli altri.

Tutti gli studi condotti in ambito psicologico sostengono che queste competenze rappresentano una difesa contro la pressione del gruppo, i comportamenti negativi, il bullismo, i comportamenti poco educati, l'assunzione di rischi.

È risaputo che gli allievi con buone competenze sociali e consapevolezza emotiva riescono meglio sia socialmente che scolasticamente, sono più motivati ad impegnarsi negli studi, a collaborare con i pari e nella gestione dello stress.

Questo vale tanto per gli allievi quanto per i docenti, dal momento che il padroneggiare le competenze socio-emotive appare come una “condizione quadro” per poter lavorare in una classe dove la qualità delle relazioni e la capacità degli allievi di gestire le proprie emozioni garantiscano un buon clima di apprendimento.

In questo modo si liberano i vissuti che influenzano la capacità di attenzione e le abilità di collaborazione e si dà finalmente cittadinanza a quanto in classe è sempre presente, cioè gli stati emotivi di allievi e insegnanti, unitamente alla loro capacità di entrare in relazione gli uni con gli altri in un ambiente che vivono per diverse ore ogni settimana e il cui impatto è destinato ad avere una fondamentale importanza per la loro vita presente e futura.

SCUOLA DELL'INFANZIA

COMPETENZE	ABILITA'	CONOSCENZE
CONSAPEVOLEZZA DI SÉ	Assegnare un nome alle principali emozioni. Saper esprimere e rappresentare le proprie emozioni. Saper descrivere come ci si sente.	Riconoscere le proprie emozioni. Individuare i propri punti di forza e qualità positive. Cogliere il rapporto tra emozioni e comportamenti.
GESTIONE DI SÉ	Saper gestire i propri desideri e le proprie paure. Saper distinguere tra emozioni piacevoli e spiacevoli. Saper regolare le proprie emozioni: sapersi fermare, calmare, riflettere prima di intraprendere un'azione.	Espandere il proprio vocabolario emotivo. Conoscere strategie di autocontrollo.
CONSAPEVOLEZZA SOCIALE	Saper ascoltare con rispetto e attenzione l'altro. Saper affrontare, gradualmente, con atteggiamento sereno, i conflitti in diversi contesti. Saper avvertire gli stati d'animo propri e altrui. Saper mettere a disposizione degli altri le proprie capacità e qualità.	Conoscere come relazionarsi positivamente con gli altri. Conoscere e rispettare i bisogni dell'altro.
CAPACITÀ RELAZIONALI	Saper individuare sentimenti e punti di vista degli altri e riconoscere i propri. Riconoscere le regole di comportamento: saper condividere esperienze, materiali e giochi. Provare empatia, partecipare emotivamente ai bisogni dell'altro.	Riconoscere le proprie emozioni in relazione agli altri. Intervenire nello scambio comunicativo nel rispetto dei tempi e dei turni di parola.
PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI	Collaborare in modo da promuovere il proprio benessere e il benessere altrui. Trovare soluzioni per risolvere situazioni di conflitto. Dare e ricevere aiuto.	Conoscere le decisioni utili e dannose. Conoscere regole d'azione condivise.

SCUOLA PRIMARIA FINE TERZA

COMPETENZE	ABILITA	CONOSCENZE
CONSAPEVOLEZZA DI SÉ	Riconoscere (saper nominare) le emozioni primarie (paura, rabbia, tristezza, felicità, ecc). Avere un'accurata percezione di sé. Saper riconoscere i propri valori, interessi, punti di forza e le proprie debolezze.	Gli stati emotivi: rabbia, stupore, tristezza, felicità , paura, disgusto. Il proprio corpo. Punti di forza e di debolezza.
GESTIONE DI SÉ	Leggere le proprie emozioni. Accogliere le proprie emozioni anche se spiacevoli Cogliere l'aspetto positivo dell'errore.	Tecniche di rilassamento. I linguaggi artistici (testo, poesia, immagine, musica, movimento corporeo).
CONSAPEVOLEZZA SOCIALE	Riconoscere e rispettare le similitudini e le differenze degli stati emotivi degli altri. Riflettere sulle possibili difficoltà di gestione della propria sfera emotiva. Rafforzare la percezione del gruppo come "risorsa". Partecipare alla costruzione di procedure di convivenza in classe a nella scuola.	Il punto di vista dell'altro. Il significato di "gruppo" e di "comunità". Regole della vita e del lavoro in classe. Procedure fondamentali della convivenza nei gruppi di appartenenza.
CAPACITÀ RELAZIONALI	Ascoltare i pensieri e le emozioni degli altri. Saper verbalizzare pensieri ed emozioni. Cooperare e portare a termine i compiti che richiedono la collaborazione con gli altri. Affrontare i conflitti.	Azioni mirate per la gestione di semplici conflitti. Contesto, scopo e destinatario della comunicazione. Essere "etichettati".
PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI	Giustificare le scelte con semplici argomentazioni. Confrontare la propria idea con quella altrui.	Procedure della discussione (costruire IPU). Modalità di decisione/discussione (es. "Sei cappelli per pensare" di De Bono).

FINE SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
CONSAPEVOLEZZA DI SÉ	<p>Identificare e riconoscere le proprie e altrui emozioni, Essere in grado di valutare le proprie forze. Possedere una percezione realistica dei propri stati emotivi, interessi e valori. Presenta un'accurata percezione di sé. Presenta un positivo senso di autostima e autoefficacia. Sa automotivarsi. Ha sviluppato il senso di responsabilità.</p>	<p>Il proprio corpo. Le emozioni proprie e degli altri. Punti di forza e debolezza.</p>
GESTIONE DI SÉ	<p>Leggere, regolare e controllare le proprie emozioni. Gestire l'impulsività e i comportamenti aggressivi. Creare una strategia che permetta il raggiungimento di un obiettivo. Monitorare e riflettere sulla gestione degli obiettivi personali. Persistere nel raggiungimento di obiettivi personali e scolastici.</p>	<p>Tecniche che permettano il controllo di sé (rilassamento...). Conoscere, definire e implementare le tappe che permettono di raggiungere un obiettivo. Leggere una espressione artistica (testo, poesia, immagine, musica, movimento corporeo) ricavandone dei collegamenti con la sfera emotiva. Essere in grado di utilizzare i linguaggi artistici per esprimere le proprie emozioni.</p>
CONSAPEVOLEZZA SOCIALE	<p>Riconoscere, accogliere e rispettare le similitudini e le differenze degli altri. Sviluppare e mantenere relazioni positive con gli altri. Essere in grado di gestire il proprio comportamento. Saper individuare alcune regole per una buona convivenza. Saper affrontare situazioni che implicano conflitti interpersonali.</p>	<p>Gli indicatori verbali corporei e situazionali di come gli altri si sentono in circostanze differenti. Il punto di vista dell'altro. Somiglianze e differenze individuali e di gruppo. Il significato di "gruppo" e di "comunità". Regole della vita e del lavoro in classe</p>
CAPACITÀ RELAZIONALI	<p>Saper ascoltare attivamente i pensieri e le emozioni degli altri in situazioni uguali o diverse dalle proprie. Capacità di cooperare e portare a termine i compiti che richiedono la collaborazione con gli altri. Saper affrontare in maniera pacifica i conflitti. Dare e chiedere aiuto in maniera focalizzata.</p>	<p>Relazioni positive basate sulla cooperazione. Conoscere gli elementi generali della comunicazione (verbale e non verbale). Azioni mirate alla prevenzione e risoluzione di conflitti interpersonali.</p>

PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI	Identificare problemi. Analizzare le situazioni. Riflettere e valutare per risolvere i problemi.	Concetto di “etica” e di “responsabilità”. Strategie di problem solving.
--	--	---

SCUOLA SECONDARIA

COMPETENZE	ABILITÀ	CONOSCENZE
CONSAPEVOLEZZA DI SÉ	<p>Accettare e convivere con i cambiamenti fisici, psichici e di relazione con i coetanei e gli adulti circostanti.</p> <p>Saper descrivere come ci si sente, come le emozioni influenzano i propri comportamenti.</p> <p>Individuare i propri bisogni, priorità, valori e responsabilità.</p> <p>Saper utilizzare i propri punti forza per fare scelte nel proprio percorso, rafforzando l'auto-stima e l'auto-efficacia.</p>	<p>Comprendere i cambiamenti psico-fisici dell'adolescenza.</p> <p>Saper identificare, nominare e descrivere le emozioni, le loro funzioni e i loro vantaggi.</p> <p>Conoscere i principi dell'intelligenza emotiva.</p> <p>Conoscere i propri interessi, inclinazioni, punti di forza e di debolezza.</p>
GESTIONE DI SÉ	<p>Essere in grado di riconoscere e gestire le proprie emozioni nelle diverse situazioni.</p> <p>Riuscire a regolare l'impulsività e l'aggressività.</p> <p>Essere capaci di gestire lo stress e la frustrazione.</p> <p>Persistere nei compiti per il raggiungimento degli obiettivi.</p> <p>Gestire il tempo in maniera funzionale .</p> <p>Organizzare e definire un piano per perseguire obiettivi scolastici e personali a breve termine.</p> <p>Essere in grado di utilizzare i linguaggi artistici (testo, poesia, immagine, musica, movimento corporeo) per esprimere le proprie emozioni.</p>	<p>Conoscere le tecniche di gestione di sé (di rilassamento, di consapevolezza) e i benefici sulle capacità di memorizzazione, concentrazione e apprendimento.</p> <p>Conoscere le modalità di espressione funzionale delle emozioni.</p> <p>Imparare a leggere un'espressione artistica (testo, poesia, immagine, musica, movimento corporeo) ricavandone i collegamenti con la sfera emotiva.</p>
CONSAPEVOLEZZA SOCIALE	<p>Saper redigere un sistema di regole per una buona convivenza.</p> <p>Individuare ed assumere le proprie responsabilità nella creazione di relazioni positive.</p> <p>Essere in grado di considerare gli stati d'animo e le prospettive altrui, empatizzando con gli altri, con particolare sensibilità verso coloro che appartengono a diverse culture e background.</p>	<p>Conoscere il significato di "gruppo" e di "comunità", e l'importanza dei principi di "tolleranza", "lealtà" e "rispetto".</p> <p>Conoscere e comprendere il ruolo della comunità sociale e delle istituzioni (scuola, famiglia, ecc.) nella propria vita.</p> <p>Conoscere e comprendere le norme sociali ed etiche che regolano la comunità.</p> <p>Conoscere e comprendere il significato di "empatia".</p> <p>Individuare le emozioni dei personaggi descritti in un testo (di</p>

		narrativa, di storia, etc.)
CAPACITÀ RELAZIONALI	<p>Saper ascoltare attivamente i pensieri e le emozioni degli altri in situazioni uguali o diverse dalle proprie.</p> <p>Capacità di cooperare e portare a termine i compiti che richiedono la collaborazione con gli altri per il raggiungimento di obiettivi condivisi.</p> <p>Essere in grado di sviluppare e mantenere relazioni positive con gli altri.</p> <p>Saper risolvere in maniera pacifica i conflitti.</p> <p>Dare e chiedere aiuto in maniera focalizzata.</p>	<p>Conoscere gli elementi generali della comunicazione (verbale e non verbale) e gli indicatori verbali e non verbali delle diverse emozioni.</p> <p>Acquisire le modalità di gestione del conflitto.</p> <p>Conoscere i principi dell'intelligenza emotiva.</p>
PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI	<p>Saper fare buone scelte per promuovere il benessere proprio ed altrui.</p> <p>Prendere decisioni tenendo presenti aspetti etici, norme sociali e rispetto degli altri, evitando le possibili conseguenze di decisioni ed azioni impulsive.</p> <p>Acquisire strategie individuali da adottare per resistere alla pressione del gruppo nel compiere azioni pericolose o scorrette.</p> <p>Identificare e risolvere problemi.</p> <p>Sviluppare un pensiero critico e creativo.</p>	<p>Conoscere le principali strategie di problem solving.</p> <p>Conoscere il concetto di "etica" e di "responsabilità".</p> <p>Conoscere le principali dinamiche attraverso cui il gruppo influenza i singoli.</p>