



La SCUDERIA delle EMOZIONI Alfabetizzazione emotiva e life skills

Negli ultimi decenni si è registrato l'incremento di un malessere emozionale nei giovani, che manifestano difficoltà in diversi ambiti:

- Chiusura in se stessi o problemi sociali
- Ansia e depressione (percentuale aumentata del 52% negli adolescenti negli ultimi 10 anni)
- Difficoltà nell'attenzione e nella riflessione
- Delinquenza o aggressività (vedi bullismo e cyber-bullismo)
- Dispersione scolastica (percentuali medie in Italia del 14,5%)

Laddove le relazioni sono fragili e i confini non definiti, si vive un senso di vuoto, di inadeguatezza, di fuga dal contatto. La rete diventa il nuovo spazio.

È il bisogno di emergere nascosto dietro uno schermo.

Ne deriva la DESENSIBILIZZAZIONE del corpo, delle sensazioni e delle emozioni.

Da una meta-analisi di diversi studi condotti su scuole che avevano messo in atto un programma di educazione sociale ed emotiva è emerso, rispetto ad altre che non lo avevano introdotto, un aumento del tasso di frequentazione scolastica del 10%, una riduzione del 10% della percentuale di comportamento antisociale, cattiva condotta, violenza e bullismo e un interessante miglioramento dell'11% del rendimento scolastico.

L'educazione socio-affettiva punta allo sviluppo dell' **intelligenza emotiva**, che consiste nello sviluppo di competenze emotive, cognitive e comportamentali, rivolte non solo ai bambini ma anche ai genitori e alla comunità educativa in genere, introducendo percorsi di alfabetizzazione emotiva.

Alcuni dei principali risultati ottenuti sulla base di valutazioni effettuate a seguito di progetti di alfabetizzazione emotiva introdotti in diverse scuole (D. Goleman Intelligenza emotiva che cos'è e perché può renderci felici):

I bambini risultano

- Più responsabili
- Più sicuri d sé
- Più comprensivi nei confronti degli altri
- Sviluppano maggiori strategie per la risoluzione dei problemi interpersonali

- Risultano più abili nella risoluzione dei conflitti
- Miglior rendimento scolastico

Si è registrato

- un miglioramento dell'autocontrollo
- maggiore riflessione prima di agire
- maggiore tolleranza alla frustrazione
- migliori abilità nel rapporto con i coetanei
- diminuzione della tristezza e della depressione riferita
- diminuzione dell'ansia e della chiusura in se stessi
- minore aggressività (bullismo), minore tendenza all'autodistruzione
- minore iniziazione all'uso di droghe
- minor incidenza di reati
- risultati migliori nel rendimento scolastico
- miglior controllo degli impulsi
- diminuzione dei comportamenti delinquenti
- più disponibilità a collaborare
- più abilità di comunicazione
- maggiore sensibilità ai sentimenti altrui
- maggiore autostima
- comportamento meno antisociale, autodistruttivo e socialmente disordinato.

Da questa realtà, emerge l'esigenza di puntare allo sviluppo di competenze emotive, cognitive e comportamentali, rivolte non solo ai bambini ma anche ai genitori e alla comunità educativa in genere, introducendo percorsi di alfabetizzazione emotiva, volti a dare sostegno al sentire, alla centralità del corpo e all'integrazione delle parti, anche come strumento di prevenzione e contrasto a bullismo e cyber-bullismo.

Da qui l'importanza di introdurre nei programmi scolastici, a cominciare dalle scuole dell'infanzia, progetti volti a stimolare ed integrare, nella vita del bambino, abilità di intelligenza emotiva, le cosiddette LIFE SKILLS

- **Empatia**
- **Creatività**
- **consapevolezza di sé**
- **capacità di comunicare efficacemente**
- **capacità di costruire relazioni efficaci**
- **capacità di gestire le emozioni**
- **capacità di gestire lo stress**
- **capacità di problem solving**
- **capacità di prendere decisioni**
- **pensiero critico**

L'AVVICINAMENTO AL CAVALLO e il COUNSELING, che hanno in

comune i principi della Salutogenesi (incentivare e promuovere salute e benessere nei vari ambiti esistenziali, fisico, psicologico, sociale e spirituale), rappresentano un’ottima sinergia, in grado di offrire ai bambini la possibilità di esprimersi, in un ambiente stimolante ed emozionante.

I piccoli potranno sperimentarsi nei nostri laboratori creativi e percepire la natura, divertendosi e stimolando la loro intelligenza emotiva.

Si riporta un estratto della legge regionale - Friuli Venezia Giulia, rivolta alla prevenzione e contrasto dell'analfabetismo emotivo:

Legge regionale 04 dicembre 2020 , n. 24 - TESTO VIGENTE dal 10/12/2020

Disposizioni in materia di istruzione e diritto allo studio. Modifiche alla legge regionale 30 marzo 2018, n. 13 (Interventi in materia di diritto allo studio e potenziamento dell’offerta formativa del sistema scolastico regionale), e alla legge regionale 14 novembre 2014, n. 21 (Norme in materia di diritto allo studio universitario).

<<Art. 28 ter

(Prevenzione e contrasto all'analfabetismo emotivo e funzionale)

1. La Regione sostiene progetti di prevenzione e contrasto all'analfabetismo emotivo e funzionale, come definiti al comma 2, rivolti a studenti, genitori e insegnanti delle scuole del sistema scolastico regionale, anche mediante l'istituzione di sportelli di consulenza psicologica con finalità educativa e formativa, tenuta da professionisti con specifica formazione nel campo della consulenza alla persona, iscritti all'Ordine degli Psicologi del Friuli Venezia Giulia, albo A e B, e **counsellor iscritti alle associazioni professionali ai sensi della legge 14 gennaio 2013, n. 4** (Disposizioni in materia di professioni non organizzate).

2. Ai fini della presente legge per analfabetismo emotivo si intende l'incapacità di riconoscere, gestire e padroneggiare le proprie emozioni, mentre l'analfabetismo funzionale è inteso come l'incapacità di un individuo di decodificare, valutare e comprendere testi scritti per intervenire attivamente nella società, per raggiungere i propri obiettivi e per sviluppare le proprie conoscenze e potenzialità.

Note: Allo scopo di raggiungere le finalità della presente Legge facciamo riferimento alla disciplina del Counselling che storicamente, soprattutto in ambito scolastico ed educativo, si è contraddistinta quale metodica più efficace per la facilitazione e lo sviluppo della consapevolezza di sé e la mobilitazione delle risorse personali.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità descrive il Counseling come: "un processo che, attraverso il dialogo e l'interazione, aiuta le persone a risolvere e gestire problemi e a prendere decisioni; coinvolge un cliente e un counsellor: il primo è un soggetto che sente il bisogno di essere aiutato, il secondo è una persona esperta, imparziale, non legata al cliente, addestrata all'ascolto, al supporto e alla guida"(OMS, 1989).

Promotori e organizzatori	Glenda Corona Grazia Mentil
Responsabili del progetto e docenti	Glenda Corona nata a Maniago il 16/02/1976 ha sempre lavorato nell’ambito commerciale-alberghiero fino all’anno 2015 quando, grazie al suo compagno Paolo, è riuscita a trasformare la sua passione in vero e proprio lavoro, costruendo una piccola scuderia con denominazione A.S.D. “IL BRICHIGNAR”, della quale attualmente è Presidente. All’interno è possibile ospitare un massimo di sei cavalli. L’equitazione fa parte della sua vita, da più di trent’anni, ma solo negli ultimi anni si è avvicinata al mondo dell’ etologia del cavallo e a diversi metodi naturali che le sono serviti anche nella sua vita privata (Parelli Natural Horsemanship con Franco Giani, ATH- Amedeo Training Horses,

addestramento etologico con Marco Pagliai). L'anno più importante della sua vita è stato senza alcun dubbio il 2019, quando, dopo non pochi problemi e ormai non più giovanissima, è diventata mamma del piccolo Ethan.

Tel 3391430449

corona.glenda1976@gmail.com

p.iva 01911670931

Grazia Mentil nata a Udine il 28/05/1963

Diploma istituto magistrale (E. Vendramini);

Professional Counselor con approccio pluralistico integrato, Aspic –

Udine e approfondimento in Counseling Professionale in Età

Evolutiva, famiglia- infanzia- scuola-educazione; Aspic per la scuola – Roma.

Facilitatore in Mindfulness - Mindfulness Educations.

Iscritta a REICO, Ass. Prof. di Counseling – n.1545.

Pittrice, acquerellista <http://mentilgrazia.wixsite.com/sullealidelcolore>

Autrice di testi per bambini/ragazzi/genitori:

- 2010 *“Dentro il libro magico”* (ed. Albatros), genere fantasy;

- 2013 *“Il mago delle lacrime”* (ass. L'altra metà della divisa), genere fantasy;

- 2022 *“Genitori noi??? Piccole strategie per iniziare una meravigliosa avventura”* (ed. Amazon) guida per genitori ed educatori.

Socia fondatrice Agorass Aps (Sacile - Pn).

L'associazione Agorass si occupa di formazione e comunicazione.

Organizzatrice di Mind, un evento che si svolge presso palazzo

Ragazzoni a Sacile, durante il quale i visitatori partecipano

gratuitamente ad una serie di incontri, tenuti da psicologi, coach e

counselor e formatori, riguardanti formazione e crescita personale, nei

vari ambiti esistenziali. www.agorass.eu

Avendo una formazione magistrale, ha da sempre un'attenzione particolare per il mondo dell'infanzia. Ha affiancato insegnanti nelle loro classi, in percorsi esperienziali e formativi.

Ha gestito lo Sportello Informa famiglia del Comune di Fontanafredda,

fornendo informazioni, aiuto e sostegno ai cittadini e attivando

laboratori esperienziali rivolti a bambini, ragazzi e genitori in

collaborazione con l'amministrazione comunale, le associazioni, i

Servizi Sociali e la Biblioteca comunale.

Oltre alle competenze di Counseling, in ambito individuale, di gruppo e scolastico, utilizza gli strumenti della Mindfulness e tecniche espressive, come il disegno spontaneo e il lavoro con la fiaba.

p. iva 01835720937

tel 3408005032

mentil.grazia@gmail.com

Destinatari	<p>Scuole dell'infanzia</p> <table border="1" data-bbox="418 311 1236 495"> <thead> <tr> <th data-bbox="418 311 667 349">Destinatari</th> <th data-bbox="667 311 1236 349">Azioni</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="418 349 667 405">Bambini</td> <td data-bbox="667 349 1236 405">Workshop esperienziali</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 405 667 450">Educatrici</td> <td data-bbox="667 405 1236 450">Formazione</td> </tr> <tr> <td data-bbox="418 450 667 495">Genitori e tutori</td> <td data-bbox="667 450 1236 495">Formazione e workshop esperienziali</td> </tr> </tbody> </table>	Destinatari	Azioni	Bambini	Workshop esperienziali	Educatrici	Formazione	Genitori e tutori	Formazione e workshop esperienziali
Destinatari	Azioni								
Bambini	Workshop esperienziali								
Educatrici	Formazione								
Genitori e tutori	Formazione e workshop esperienziali								
Finalità e obiettivi generali	<p>“la scuderia delle emozioni” si pone i seguenti obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • la gita in scuderia vuole essere per i bambini un’esperienza ricca di stimoli, a contatto con la natura. Le attivazioni sono finalizzate a facilitare espressioni di intelligenza emotiva, come la consapevolezza di sé, la creatività, l’empatia e la comunicazione efficace; • non la solita gita alla fattoria didattica, ma un’esperienza nuova per le educatrici, un’opportunità per integrare nuove tecniche e consapevolezze nel loro bagaglio formativo. • Il feedback, che riceveranno i genitori sull’esperienza vissuta dai loro bambini e su quanto ne emergerà, sarà un invito a raccogliere l’opportunità di rafforzare le proprie competenze genitoriali (empowerment). Verranno proposte visite in scuderia per offrire loro l’opportunità di vivere l’esperienza coi cavalli e momenti di riflessione, formativi, finalizzati ad agevolare l’emergere di consapevolezze, la condivisione della loro esperienza genitoriale, la sperimentazione e acquisizione di modalità relazionali ed educative alternative. 								
Durata	Periodo: marzo-maggio 2023								
Struttura del percorso	<p>Incontri strutturati con i genitori in forma teorico-esperienziale, durante i quali verranno aggiornati sulle attività svolte in scuderia e proposte attivazioni per favorire l’empowerment delle competenze genitoriali in ambito socio-affettivo.</p> <p>Incontri periodici coi bambini i bambini, divisi in gruppi di 10/11, accompagnati dal personale scolastico, si recheranno presso la Scuderia Il Brichignar dove verranno accolti dalle docenti e, dopo una breve visita della struttura, inizieranno l’attività, durante la quale i bambini verranno stimolati, attraverso l’esperienza coi cavalli e i laboratori esperienziali, a conoscere ed esprimere le emozioni, stimolando life skills come empatia e autoconsapevolezza.</p>								

Impareranno a mettersi nei panni degli altri per comprendere e accoglierne le emozioni e come l'empatia ci permette di avvicinarci agli altri e costruire relazioni efficaci.

Il percorso verrà modulato e gli interventi predisposti in base all'età dei bambini ed alle loro competenze.

La frequenza degli incontri con le varie classi sarà da valutarsi con il personale docente, tenendo conto, da una parte delle esigenze dei programmi scolastici e dall'altra di mantenere il contatto con i bambini per dare continuità al percorso.

Ipoteizziamo incontri della durata di 1 ora e ½, per ciascun gruppo.

Metodologie e finalità	Metodologie	Finalità
	GIOCARE CON I CAVALLI	Con il termine "BENESSERE" possiamo intendere innumerevoli variabili: benessere fisico, psicologico, relazionale e molti altri. Molti studi hanno dimostrato come il rapporto UOMO-CAVALLO, sia pur per un tempo limitato, vada a modificare l'assetto organico delle persone coinvolte controllando i livelli di cortisolo, ovvero abbassando i livelli di quello che molti definiscono l'ormone dello stress" ecco come in pochissimo tempo adulti e bambini riescono a socializzare giocando con questi animali dotati per natura di una sensibilità eccezionale.
	Tecniche dell'ascolto attivo (riformulazione, domande aperte, delucidazione, uso del silenzio, riflesso del sentimento)	implementare abilità sociali, comunicazione efficace, empatia, autocontrollo e motivazione
	Tecniche di comunicazione (il feedback fenomenologico, i messaggi IO, la comunicazione non violenta (CNV) ecc.)	migliorare abilità sociali, comunicazione efficace consapevolezza di sé, autocontrollo, motivazione
	Il circle time	utile per accrescere autoconsapevolezza, abilità sociali, comunicazione efficace, empatia; autocontrollo;
	Tecniche di mindfulness	allenarsi alla consapevolezza dei propri pensieri, del corpo e delle emozioni nel qui ed ora per sviluppare autoconsapevolezza, autocontrollo, ascolto interiore, controllo cognitivo, capacità di osservazione e

		allenamento all'attenzione
	Role play, mettersi nei panni dell'altro	cambiare prospettiva come allenamento di abilità come empatia, ascolto interno, creatività e immaginazione
	Gioco con la sabbia	utile a favorire l'espressione, attraverso il linguaggio non verbale, di stati d'animo legati a situazioni del vissuto del bambino.
	Il disegno spontaneo individuale e di gruppo e altre tecniche creative	per allenare creatività, immaginazione, capacità di osservazione, entrare in sintonia con gli altri e far emergere le emozioni
	Altro...	
Attività	Incontri con i bambini	
	Fase 1 Avvio dell'incontro (Pre-contatto)	Circle time staremo seduti in cerchio su sedie o a terra per un primo contatto durante il quale ci conosceremo e spiegheremo quali sono le regole da rispettare durante la permanenza in scuderia e daremo indicazioni rispetto alle attività che andremo a fare.
	Fase 2 Attività (Contatto)	Workshop esperienziale Sappiamo che fare esperienza è il modo migliore per imparare e permette di fissare ciò che si acquisisce. Il laboratorio sarà strutturato sulla base di una delle metodologie riportate e modulato in base all'età dei bambini. Si tratta di un'attivazione volta a far esperire quello che si vuole far emergere e acquisire, per quanto riguarda l'attivazione delle competenze desiderate.
	Fase 3 Chiusura (Post-contatto)	Condivisione dell'esperienza. Inviteremo i bambini ad esprimere cosa è emerso dall'attivazione, pensieri, emozioni, sensazioni. Dopo i feedback ricevuti Chiederemo di fissare in modo verbale e non verbale quanto acquisito durante l'attività svolta. Feedback dell'insegnante presente.
	Fase 4 Successiva all'incontro	Predisposizione di schede di Feedback <ul style="list-style-type: none"> • feedback per la scuola, riportante quanto emerso dall'esperienza con il gruppo di bambini. • feedback per i genitori, riportante quanto emerso dall'esperienza con il loro bambino.
	Incontri con i genitori individuali	
Fase 1 Avvio dell'incontro (Pre-contatto)	Momento di conoscenza e condivisione di pensieri, emozioni, difficoltà incontrate nel bellissimo ma complesso compito di genitori. Feedback riguardo il percorso intrapreso con i bambini,	

		<p>sottolineando l'importanza di un lavoro di squadra, nel quale siano coinvolti tutti: i bambini, insegnanti e genitori, per procedere in modo coordinato e coerente, allo scopo di offrire un'esperienza fruttuosa per tutti, nell'ambito dell'educazione socio-affettiva.</p> <p>Il focus principale sarà sulle emozioni: riconoscere e prendere consapevolezza delle proprie emozioni, assumersene la responsabilità e scegliere come agirle.</p>
	<p>Fase 2 Attività (Contatto)</p>	<p>Interventi a carattere teorico-esperienziale (workshop) su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • esperienza coi cavalli • tecniche dell'Ascolto attivo; • tecniche di comunicazione efficace • tecniche di mindfulness • role play • Il disegno spontaneo e altre tecniche creative
	<p>Fase 3 Chiusura (Post-contatto)</p>	<p>Inviteremo i genitori ad esprimere cosa è emerso dal percorso (feedback) e cosa hanno acquisito: consapevolezze emerse, strumenti acquisiti, aspetti da approfondire, che vorrebbero migliorare, validità del percorso.</p>
<p>Incontri con i genitori in gruppo</p>		
	<p>Fase 1 Avvio dell'incontro (Pre-contatto)</p>	<p>Circle time Momento di conoscenza e condivisione di pensieri, emozioni, difficoltà incontrate nel bellissimo ma complesso compito di genitori.</p> <p>Aggiornamento e feedback riguardo al percorso intrapreso con i bambini, sottolineando l'importanza di un lavoro di squadra, nel quale siano coinvolti tutti: i bambini, insegnanti e genitori, per procedere in modo coordinato e coerente, allo scopo di offrire un'esperienza fruttuosa per tutti, nell'ambito dell'educazione socio-affettiva.</p> <p>Il focus principale sarà sulle emozioni: riconoscere e prendere consapevolezza delle proprie emozioni, assumersene la responsabilità e scegliere come agirle.</p>
	<p>Fase 2 Attività (Contatto)</p>	<p>Interventi a carattere teorico-esperienziale (workshop) su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lavoro coi cavalli • tecniche dell'Ascolto attivo; • tecniche di comunicazione efficace • tecniche di mindfulness • role play • Il disegno spontaneo individuale e di gruppo e altre tecniche creative
	<p>Fase 3</p>	<p>Condivisione dell'esperienza.</p>

	Chiusura (Post-contatto)	Inviteremo i genitori ad esprimere cosa è emerso dall'attivazione: pensieri, emozioni, sensazioni. Dopo i feedback ricevuti e un breve dibattito chiederemo di fissare in modo verbale e non verbale quanto acquisito.
Strumenti di lavoro e materiali necessari	<ul style="list-style-type: none"> • Schede operative • Forbici, cartoncini, matite, colori, colla etc. • Oggetti simbolici • Materiale di consumo quotidiano • Altro... 	
Sedi dove è possibile attivare il percorso	Scuderia Il Brichignar - San Quirino via Nannavecchia, 60 SAN QUIRINO (PN)	<i>www.il-brichignar.it</i>
Valutazione	I risultati del percorso verranno monitorati, attraverso la somministrazione di schede di feedback, che evidenzino il grado di soddisfazione rispetto alle attività svolte e la valutazione dell'efficacia del percorso.	
Informazioni e contatti	Per informazioni Glenda Corona tel. 3391430449 Mail. corona.glenda1976@gmail.com ilbrichignar@gmail.com Grazia Mentil Tel. 3408005032 Mail: mentil.grazia@gmail.com - graziamentilcouns@pec.it	