



**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "VINCENZO LAURENZA"**

CEIC8A100D - codice fiscale: 95017560616 - **Teano** (CE) – TEL.0823/875418

Email: [ceic8a100d@istruzione.it](mailto:ceic8a100d@istruzione.it) - Pec: [ceic8a100d@pec.istruzione.it](mailto:ceic8a100d@pec.istruzione.it) - Sito web: <https://www.iclaurenzateano.edu.it/>

# PROTOCOLLO SALUTE E BENESSERE

Anno Scolastico 2025/2026

Prof. Antonio Di Iulio

# **PROTOCOLLO**

## **Salute e Benessere Psicofisico**



**Anno Scolastico 2025 - 2026**

## Sommario

|        |   |    |
|--------|---|----|
| 1      | Introduzione.....   | 3  |
| 1.1.   | Il Contesto di Teano .....  | 3  |
| 1.1.1. | Il ruolo dello Sport nella Costituzione Italiana .....                                    | 4  |
| 1.2.   | Ruolo delle attività motorie nell'efficienza psico-fisica .....                           | 5  |
| 1.3.   | Le attività motorie nell'I.C. Laurenza.....   | 5  |
| 1.4.   | Il ruolo della famiglia nel nuovo progetto benessere psicofisico .....                    | 6  |
| 2      | Secondo Capitolo.....   | 6  |
| 2.1    | Adolescenza e Benessere Psicologico .....   | 6  |
| 2.2    | L'Adolescenza come Orchestra Musicale: Un'Analogia .....                                  | 7  |
| 2.3    | Abilità e Competenze Comportamentali per la Vita.....                                     | 7  |
| 2.4    | La Respirazione Consapevole: Una Chiave per il Benessere psicofisico .....                | 8  |
| 3      | Terzo Capitolo .....  | 8  |
| 3.1    | Il Bullismo .....   | 9  |
| 3.2    | I Protagonisti e le Conseguenze del Bullismo .....  | 9  |
| 3.3    | Il Cyberbullismo.....   | 10 |
| 3.4    | Che cosa fare contro il Bullismo .....  | 10 |
| 3.5    | Soluzioni e Proposte .....  | 11 |
| 3.6    | La Scelta dei Modelli Metodologici.....   | 11 |
| 3.7    | L'Apprendimento Cooperativo come laboratorio contro l'aggressività e il bullismo .....    | 12 |
| 3.7.1  | SCHEMA PER LA PROGETTAZIONE DIDATTICA DI AREA .....                                       | 12 |
| 3.7.2  | SCHEMA PER LA PROGETTAZIONE DIDATTICA PER DISCIPLINA.....                                 | 13 |
| 3.7.3  | SCHEMA DI PROGETTAZIONE DI ATTIVITÀ COOPERATIVA .....                                     | 14 |
| 3.7.4  | UNITÀ DI APPRENDIMENTO: SCHEMA DI PROGETTAZIONE DI ATTIVITÀ COOPERATIVA .....             | 15 |
| 4      | Capitolo quattro.....   | 16 |
| 4.1    | Progetto Educativo sulla Rieducazione Disciplinare Inclusiva .....                        | 16 |
| 4.2    | Riferimenti Normativi e Strutturali .....   | 17 |
| 4.3    | Implementazione Pratica.....  | 19 |
| 4.4    | Progetto di Recupero del Comportamento (Classe/Gruppo) .....                              | 19 |
| 4.4.1  | Progetto: Il Bullismo: Che Cosa Fare Contro il Bullismo – “Noi e gli Altri” .....         | 19 |
| 5      | Capitolo cinque.....  | 20 |
| 5.1    | ESITI IN TERMINI DI BENESSERE DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO “VINCENZO LAURENZA” - TEANO ..... | 21 |
| 5.1.1  | Benessere Emotivo e Competenze Socio-Relazionali.....                                     | 21 |
| 5.1.2  | Prevenzione del Disagio e Inclusione.....   | 21 |
|        | Conclusione .....   | 24 |

## 1 Introduzione

### Protocollo “Salute e Benessere”

L'Istituto Comprensivo Laurenza, nella progettazione del nuovo triennio **2025-2027**, intende attivare un innovativo **protocollo “Salute e Benessere”**. L'obiettivo primario di questo protocollo è favorire una crescita incentrata sulla **centralità della persona**, promuovendo lo sviluppo di una consapevolezza identitaria attraverso il confronto con una diversità inclusiva.

Inoltre, il protocollo si propone di **interagire attivamente con i genitori**, cercando di favorire lo sviluppo di nuove competenze di benessere all'interno della triade **docenti – alunni – genitori**. Ritengo fondamentale per la riuscita del progetto educativo la partecipazione diretta dei genitori: solo con la loro collaborazione effettiva potremo raggiungere tutti gli obiettivi e le competenze progettate.

Riconosciamo che l'equilibrio di ogni individuo si fonda su diverse dimensioni interconnesse: motoria, cognitiva, relazionale, comunicativa, emotivo-espressiva e operativa. Tali componenti si tradurranno in **obiettivi formativi irrinunciabili** sotto forma di abilità, conoscenze e competenze, delineate all'interno di una cultura innovativa del benessere psicofisico.

In questo contesto, il presente lavoro si colloca naturalmente, proponendo un'applicazione pratica di progettazione e pianificazione didattico-educativa per conoscenze e competenze. Data la sua prevalente connotazione **psico-pedagogica-cognitiva**, il protocollo rappresenta una modalità efficace per impostare un percorso coerente con le difficoltà che gli alunni possono incontrare.

Dopo aver esaminato i concetti fondamentali di salute, benessere e attività motoria e sportiva, e aver posto al centro il concetto di **Adolescenza e gestione delle abilità emotive**, con un riferimento ben preciso al **bullismo** e agli strumenti messi in atto dalla scuola, e dopo aver presentato brevemente la metodologia dell'**Apprendimento Cooperativo**, questa dissertazione affronterà la progettazione e la conseguente realizzazione di unità di apprendimento. L'obiettivo specifico sarà l'**educazione al benessere, alla salute, al movimento e alla legalità**, nonché il **contrasto al bullismo** all'interno dell'I.C. Laurenza. L'approccio adottato sarà di tipo sistematico, riconoscendo che ogni elemento è influenzato dagli altri e che una crescita globale necessita dello sviluppo armonico di tutte le componenti.

In sintesi, la piena riuscita di questo lavoro e del protocollo dipenderà dalla **collaborazione sinergica tra alunni, genitori, docenti, Consiglio di Istituto e amministrazione scolastica**.

### 1. Il Contesto di Teano

Il contesto territoriale di Teano presenta due aspetti cruciali che impattano l'educazione al benessere e all'istruzione:

- **Stili di vita non salutari:** Questi hanno effetti negativi sull'adolescenza e sul benessere psicologico.
- **L'incidenza del fenomeno del bullismo.**

Gli stili di vita non salutari sono spesso riconducibili alla **carenza di movimento** e a una **cattiva alimentazione**. Quando lo stile di vita di un alunno è sedentario e associato a un'alimentazione

Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

scorretta – ovvero povero o del tutto privo di esercizio motorio e con un carico eccessivo di zuccheri – le conseguenze per l'organismo sono significative e possono provocare problemi di salute.

Sotto l'aspetto emotivo-comportamentale, tali condizioni possono generare situazioni di disagio che sfociano nel **mancato controllo delle emozioni** (rabbia, paura, crisi d'identità, stress cognitivo). Questo può avere ricadute comportamentali, come il bullismo, e causare l'insorgere di sintomi da stress e persino l'abbassamento del profitto scolastico.

In questo scenario, l'utilizzo di **strategie e metodologie adeguate** può contrastare la sedentarietà, educare i ragazzi alla gestione delle emozioni e prevenire il bullismo. Il giusto equilibrio tra movimento, educazione alimentare ed emotiva permette di creare nuove esperienze cognitive e stili di vita sani, che prevengono il disagio emotivo e contribuiscono efficacemente alla prevenzione del bullismo.

### 1.1. Il ruolo dello Sport nella Costituzione Italiana

- A. Il nuovo comma 7 dell'articolo 33 della Costituzione Italiana stabilisce: **“La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme”**.

#### Significato della Modifica

- **Riconoscimento Formale:** L'introduzione di questa disposizione nella Costituzione italiana rappresenta un riconoscimento ufficiale del ruolo fondamentale dello sport per l'individuo e la società.
- **Valore Educativo:** Lo sport, oltre a favorire la salute fisica, contribuisce alla formazione della personalità, insegnando valori come la disciplina, il rispetto delle regole, la cooperazione e il fair play.
- **Valore Sociale:** Lo sport può essere un potente strumento di aggregazione e inclusione sociale, promuovendo l'integrazione di individui e gruppi, specialmente quelli che vivono in condizioni di marginalità.
- **Promozione del Benessere:** L'attività sportiva, in tutte le sue forme, è riconosciuta come un elemento chiave per la promozione del benessere psicofisico della persona.

In sintesi, la modifica all'articolo 33 della Costituzione italiana rappresenta un passo importante verso il riconoscimento del valore intrinseco del **movimento inteso come prevenzione e benessere** e delle **attività sportive** e del loro contributo alla crescita dell'individuo e della società nel suo complesso.

#### B. Il benessere Fisico

L'Art. 32 della Costituzione Italiana afferma il diritto alla salute e si riferisce alla condizione di buon funzionamento del corpo, che include l'assenza di malattie e la capacità di svolgere attività fisiche in modo efficace. Il benessere fisico è strettamente legato al benessere mentale e sociale e può essere influenzato da fattori come l'alimentazione, l'attività fisica, il sonno e la cura personale.

Ecco alcuni aspetti chiave del benessere fisico:

- **Salute generale:** Assenza di malattie o disturbi fisici.
- **Funzionalità fisica:** Capacità di svolgere attività quotidiane e sportive senza limitazioni.
- **Alimentazione:** Seguire una dieta equilibrata e varia, ricca di nutrienti essenziali.
- **Attività fisica:** Praticare regolarmente attività fisica per mantenere il corpo in forma e prevenire malattie.

Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

- **Sonno:** Avere un riposo adeguato per permettere al corpo di rigenerarsi.
- **Igiene:** Mantenere una buona igiene personale per prevenire infezioni e migliorare il benessere.
- **Gestione dello stress:** Adottare strategie per ridurre lo stress e mantenere un equilibrio emotivo.

In sintesi, il benessere fisico è un concetto ampio che comprende diversi aspetti della salute e del funzionamento del corpo ed è fondamentale per una vita sana e soddisfacente.

## 1.2. Ruolo delle attività motorie nell'efficienza psico-fisica

L'**attività motoria** è fondamentale per il benessere fisico e mentale. Essa contribuisce a migliorare la salute cardiovascolare, a controllare il peso, a rafforzare ossa e muscoli e a prevenire diverse malattie. Inoltre, l'esercizio fisico stimola il rilascio di **endorfine**, sostanze che migliorano l'umore e riducono lo stress.

### Benefici dell'attività motoria:

- **Salute cardiovascolare:** L'attività fisica "aerobica" regolare, come camminare o correre, migliora la funzionalità del cuore e dei polmoni, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari. Diminuisce la frequenza cardiaca sia a riposo sia sotto sforzo, perché migliora progressivamente la capacità contrattile del cuore che a ogni contrazione espelle una maggiore quantità di sangue: in questo modo il cuore lavora di meno e, a parità di sforzo, con minore fatica.
- **Controllo del peso:** L'esercizio fisico aiuta a bruciare calorie e a mantenere un peso corporeo sano, prevenendo l'obesità e le sue complicanze. Se sufficientemente ripetuto con regolarità, consente di mantenere sotto controllo il peso e anche di abbassare i livelli di grassi nel sangue (soprattutto colesterolo e trigliceridi), spesso introdotti in eccesso con l'alimentazione.
- **Forza e resistenza muscolare:** L'allenamento della forza e della resistenza muscolare migliora l'efficienza dei muscoli e delle ossa. Rappresenta un lavoro che compensa gli squilibri della vita sedentaria di tutti i giorni e previene i paramorfismi.
- **Salute delle ossa:** Il movimento, in particolare durante l'accrescimento, ha benefici su ossa e articolazioni: migliora la struttura ossea, così che l'osso sopporta meglio la trazione dei tendini. L'attività anaerobica lattacida ha un ruolo importante.
- **Benessere mentale:** L'attività fisica stimola il rilascio di endorfine, che hanno un effetto positivo sull'umore, riducono lo stress, l'ansia e la depressione.
- **Prevenzione delle malattie:** L'attività fisica regolare aiuta a prevenire o gestire molte patologie (cardio-circolatorie), tra cui il diabete, l'ipertensione e alcune forme di cancro.
- **Qualità del sonno:** Il movimento aerobico può migliorare la qualità del sonno, rendendolo più riposante.
- **Salute sociale:** L'attività fisica, soprattutto se svolta in gruppo, può favorire le interazioni sociali e migliorare l'autostima.

In sintesi, l'attività motoria è un investimento nella propria salute e nel proprio benessere, sia fisico che mentale. Svolgere regolarmente attività fisica tre volte a settimana, anche a livello moderato, può portare numerosi benefici e migliorare la qualità della vita.

## 1.3. Le attività motorie nell'I.C. Laurenza

L'Istituto Comprensivo Laurenza, da un paio di anni, dedica una particolare attenzione alla progettazione e pianificazione delle **attività motorie e sportive**.

Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

Per la **scuola primaria**, vengono pianificate diverse attività e progetti in collaborazione con il CONI e le federazioni sportive, tra cui "Scuola Attiva Kids". Da due anni, il Ministero ha definito il ruolo dell'insegnante di Scienze Motorie per le classi quarte e quinte. Da quest'anno, una nuova figura professionale affianca i docenti delle classi prime, finalizzando le attività motorie al recupero dell'**analfabetismo motorio e cognitivo**.

Per la **scuola secondaria**, si collabora attivamente con le federazioni sportive, proponendo attività curricolari ed extracurricolari. La costituzione del gruppo sportivo è il risultato di una collaborazione sinergica tra i docenti di Educazione Fisica e gli esperti esterni.

#### 1.4. Il ruolo della famiglia nel nuovo progetto benessere psicofisico

Da quest'anno, nella nuova progettazione del benessere psicofisico, riteniamo importante il **ruolo della famiglia**, in quanto nucleo centrale educativo dei ragazzi. Il progetto prevede la partecipazione dei genitori nelle attività motorie e sportive.

Cosa significa questo? Oggi sappiamo che, per migliorare i benefici per la salute e tutti i processi fisiologici coinvolti, è necessario svolgere attività motoria o sportiva **tre volte a settimana**. Questo permette di avere un carico motorio (aerobico) ottimale e di stimolare e adattare i vari sistemi fisiologici a un livello di prestazione più elevato. Ciò si traduce in un miglioramento delle funzionalità organiche del corpo, come spiegato in precedenza. Perciò, ritengo che per una buona efficienza organica del corpo e per una migliore strategia metodologica e psicologica, l'impegno della famiglia e dei ragazzi possa portare benefici sia di ordine psicologico che fisico.

## 2 Secondo Capitolo

### 2.1 Adolescenza e Benessere Psicologico

Per gli alunni, gli anni della scuola portano grandi cambiamenti. Non solo il corpo si sta modificando (la pubertà), ma anche dal punto di vista psicologico il ragazzo si trova ad affrontare molte situazioni nuove (l'adolescenza).

Le nuove difficoltà nelle relazioni con i "pari" (cioè con i ragazzi e le ragazze della sua età), la necessità di fare scelte che riguardano il futuro, la maggiore autonomia e responsabilità nella vita di tutti i giorni, le emozioni a volte contrastanti e non sempre facili da gestire (e da capire), tutto questo crea **turbamento emotivo** e fa sì che i ragazzi si sentano sotto pressione.

È fondamentale che i ragazzi comprendano che non devono "ammalarsi" di preoccupazioni, perché è normale provare ansie e paure nella vita, soprattutto per gli adolescenti che si trovano in una fase di crescita in cui stanno cercando di capire chi sono e cosa vogliono.

Inoltre, il cervello degli adolescenti non è ancora completamente sviluppato e, perciò, non è in grado di decodificare, gestire e ordinare tutti gli stimoli e le informazioni che arrivano dall'esterno. Ciò influisce sulla capacità di valutare le situazioni, di organizzare le emozioni (come rabbia, paura, stress emotivo) e di viverle in modo adeguato.

Momenti di difficoltà e di disagio sono quindi normali. Tuttavia, è importante creare una **cultura nuova**, una didattica inclusiva differente, in cui il cervello – inteso come memoria – non sia solo un contenitore di nozioni, ma un **motore di continua evoluzione delle competenze cognitive e comportamentali**. Al centro dell'educazione ci devono essere i ragazzi e l'autoconsapevolezza di sé.



## 2.2 L'Adolescenza come Orchestra Musicale: Un'Analogia

Per sintetizzare, potremmo paragonare l'adolescenza a un'orchestra musicale, in cui abbiamo i vari attori – i musicisti con i loro strumenti – e il maestro d'orchestra che coordina i musicisti e la musica, gestendo i vari arrangiamenti.

Cosa succede al ragazzo adolescente? È come se il maestro d'orchestra non riuscisse ancora a coordinare e decodificare la "musica" (le informazioni) che il cervello percepisce. Non riesce ad avere un corretto **feedback** tra la percezione e il coordinare la risposta. Poi, nel tempo, i processi neuronali migliorano perché migliorano le connessioni percettive, e il risultato sarà completamente diverso.

Immaginate questo scenario negli alunni con Disturbi Specifici dell'Apprendimento, in un ritardo cognitivo lieve, o in presenza di varie difficoltà comportamentali e affettive, comprese le diverse forme di bullismo. Ritengo che questa osservazione aiuti a capire a fondo la complessità dell'adolescenza e quanto sia importante una **didattica inclusiva comportamentale**.

### Prossimi Argomenti

I prossimi argomenti saranno incentrati sulla conoscenza dei vari disagi emotivi, delle abilità e competenze comportamentali, con riferimento alle **tecniche di educazione alla respirazione** (Mindfulness, respirazione consapevole). Un capitolo a parte sarà dedicato specificamente al **bullismo**.

## 2.3 Abilità e Competenze Comportamentali per la Vita

Alcune competenze sono essenziali per permettere a una persona di realizzare appieno il proprio potenziale e di vivere in armonia con gli altri e con il contesto sociale e culturale in cui si trova. Queste competenze sono definite **abilità per la vita (o life skills)**.

Il loro sviluppo è cruciale per supportare i ragazzi di fronte alle crescenti richieste e pressioni che emergono da una società in continua trasformazione. Aiutano a tutelare il loro benessere psicofisico, consentendo agli individui di adattarsi e di adottare atteggiamenti positivi che permettano loro di affrontare efficacemente le sfide poste dalla vita scolastica e dalla quotidianità.

Possiamo ora definire che abbiamo due tipi principali di competenze da progettare e raggiungere come obiettivi nell'educazione comportamentale:

- **Abilità Morbide (Soft Skills):** Competenze trasversali non connesse a un'attività specifica, ma che riguardano la persona nella sua interezza e "definiscono chi sei".
- **Abilità Dure (Hard Skills):** Competenze specialistiche e tecniche, che dipendono da ciò che il ragazzo ha imparato e dalle esperienze pratiche acquisite.

Queste abilità possono essere ulteriormente categorizzate in:

- **Abilità Emotive:**
  - Conoscenza di sé.
  - Gestione delle emozioni.
  - Gestione dello stress.
- **Abilità Relazionali:**
  - Empatia.
  - Comunicazione efficace.



Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

- Relazioni interpersonali.
- **Abilità Cognitive:**
  - Prendere decisioni.
  - Risolvere problemi.
  - Creatività e senso critico.

Il progetto psicofisico si pone l'obiettivo di favorire l'acquisizione di queste abilità, conoscenze e competenze grazie alla progettazione di una **didattica inclusiva** che utilizzi come strategia educativa la **respirazione consapevole**.

## 2.4 La Respirazione Consapevole: Una Chiave per il Benessere psicofisico

La **respirazione consapevole**, o mindfulness del respiro, è una tecnica che focalizza l'attenzione sul respiro stesso. In particolare, si presta attenzione all'aria che entra nel corpo attraverso il naso durante l'inspirazione e all'aria che ne esce, sempre dal naso, durante l'espirazione.

### Benefici e Obiettivi

Questo innovativo “allenamento” consente di sviluppare abilità e competenze fondamentali per il **benessere psicofisico** dei ragazzi, con un focus specifico sul **controllo delle emozioni**. Permette di educare i ragazzi all'autocontrollo di emozioni come rabbia e paura, riducendo lo stress e aumentando la consapevolezza di sé. La sua versatilità permette di praticarla in qualsiasi momento e luogo.

### Pratica e Approfondimenti

Si può iniziare prestando semplicemente attenzione al respiro che entra ed esce dal corpo. Con la pratica, si possono sperimentare tecniche più avanzate, come l'allungamento del respiro, e introdurre i ragazzi a tre tipologie di respirazione: **addominale o diaframmatica, toracica e clavicolare**.

### Impatti Positivi

Tra i molti effetti positivi, la respirazione consapevole:

- Induce uno **stato di rilassamento** profondo.
- Inibisce la reazione di “lotta o fuga”.
- Migliora la **salute cardiovascolare**.
- Crea **stabilità emotiva**.
- È efficace per la depressione.
- Aiuta nella **gestione del dolore**.

Ci permette inoltre di esplorare noi stessi e di ascoltarci in profondità e con calma. Il respiro è, dunque, una chiave essenziale per il benessere psicofisico dei ragazzi.

### Conclusione

In sintesi, questo modello di educazione alla respirazione consapevole fornirà ai ragazzi gli strumenti necessari per **gestire le difficoltà** tipiche dell'adolescenza.

## 3 Terzo Capitolo

### 3.1 Il Bullismo

L'Istituto Laurenza di Teano, nella sua progettazione educativa, promuove l'**educazione alla cittadinanza attiva** come disciplina fondamentale, rivolgendo particolare attenzione alle conoscenze e competenze sulle emozioni che l'alunno deve possedere come abilità per prevenire il bullismo.

Oggi sappiamo che il ragazzo bullo mette in atto volontariamente molestie e violenze da parte di un singolo soggetto o di un gruppo a danno di altri incapaci di agire adeguatamente. I bulli, bambini e ragazzi di un'età compresa fra i 9 e i 18 anni (adolescenza e pubertà), cercano con le loro azioni di farsi ammirare dagli altri compagni, di emergere dal gruppo, di rompere la noia e di esprimere la propria rabbia esistenziale. Per loro, la cosa più importante non è certo rappresentata dagli oggetti conquistati grazie agli atti di bullismo, di cui non hanno realmente bisogno, ma piuttosto dalla dimostrazione di forza nei confronti delle vittime. Infatti, le vittime, con la loro paura e sottomissione, diventano occasione per conquistare una fama da far circolare il più possibile, spesso anche con l'aiuto di internet.

Essere bullo o vittima di bullismo è l'espressione esterna di un **malessere profondo**, legato alla difficoltà di crescere armonicamente come individuo tra gli altri: il bullismo è una disperata richiesta da parte dei ragazzi di attenzione e di visibilità nell'ambito del gruppo dei coetanei.

#### I Tipi di Bullismo

- **Fisico:** Atti di violenza fisica, furti e danni a oggetti di proprietà della vittima.
- **Verbale:** Minacce, derisione, nomignoli offensivi.
- **Sociale:** Esclusione dal gruppo, diffusione di pettegolezzi, rifiuto di essere amico della vittima.
- **Cyberbullismo:** Scherzi telefonici, messaggi, utilizzo dei social network a scopi derisori o offensivi.

#### Il Bullismo al Femminile

Esiste anche il bullismo al femminile, che purtroppo è in continuo aumento. Questo fenomeno si presenta già nella scuola primaria fra bambini di 9-10 anni e si aggrava nella scuola secondaria di primo grado, dove un bullo su sei è una ragazza. Le bulle colpiscono indistintamente sia maschi che femmine; rispetto ai bulli maschi sono più difficili da individuare perché la loro aggressività agisce maggiormente sul piano psicologico, pur non escludendo quello fisico: emarginano in modo spietato le vittime con derisioni, ricatti e angherie, mosse da sentimenti di gelosia.

### 3.2 I Protagonisti e le Conseguenze del Bullismo

Gli attori coinvolti negli episodi di bullismo sono:

- **Il bullo:** Un bambino o adolescente che manifesta un comportamento aggressivo verso coetanei o adulti, spesso con un forte bisogno di dominare gli altri.
- **La vittima:** Un bambino o ragazzo ansioso e insicuro, che spesso soffre di scarsa autostima e ha un'opinione negativa di sé e delle proprie capacità.
- **Il bullo-vittima o provocatore:** Un soggetto timido e insicuro, che presenta difficoltà nelle relazioni interpersonali.

Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

- **I soggetti esterni:** Gli altri ragazzi del gruppo, non direttamente coinvolti ma spettatori. Il loro ruolo non è da sottovalutare: sono coloro che sanno ma non intervengono, rendendosi complici tanto quanto il bullo.

I bulli dimostrano poca o nessuna comprensione verso la vittima e nessun rimorso per le loro azioni. Spesso dichiarano che la vittima ha in qualche modo provocato le prepotenze e che se le merita. Al contrario, la vittima talvolta assume su di sé la colpa di quanto le accade. Sembra inoltre che entrambi i ruoli abbiano difficoltà a riconoscere e distinguere le emozioni positive. La vittima, sentendosi esclusa, tende a svilire sempre di più sé stessa e si ostina a voler far parte del gruppo, senza parlare con nessuno del problema. Questa profonda differenza può avere come conseguenze la chiusura in sé stessi, la depressione, uno scarso interesse o addirittura il rifiuto per la scuola.

### 3.3 Il Cyberbullismo

Il cyberbullismo è una forma specifica di bullismo perpetrata sistematicamente attraverso mezzi elettronici come computer e telefoni cellulari. Il "bullo digitale" è spesso un ragazzo propenso allo scherzo che non percepisce la gravità delle sue azioni né l'identità della persona dall'altro lato dello schermo.

#### Come si Manifesta il Cyberbullismo?

Il bullismo virtuale può manifestarsi in diverse forme:

- **Molestie:** Invio di frasi volgari e violente tramite email, SMS, social network, chat o blog.
- **Denigrazione:** Diffusione di opinioni e commenti volti a danneggiare la reputazione della vittima.
- **Violazione della privacy:** Furto di nickname e password della vittima.
- **Esclusione:** Isolamento della vittima da blog, chat e altri gruppi online.
- **Persecuzione:** Ripetizione continua ed estenuante delle molestie da parte del bullo.

#### Come Difendersi dal Cyberbullismo

Per difendersi dal cyberbullismo, è fondamentale parlare immediatamente del problema con adulti che possano offrire aiuto. È consigliabile non rispondere alle minacce, ma documentare tutto e, se necessario, contattare le forze dell'ordine.

### 3.4 Che cosa fare contro il Bullismo

#### I Soggetti Esterni:

Per contrastare il bullismo, sia maschile che femminile, è utile che i ragazzi e le ragazze che assistono a tali episodi comincino a prendere posizioni di difesa e solidarietà nei confronti della vittima e che intervengano contro il bullo per metterlo di fronte alle proprie responsabilità. In tal modo egli non si sentirà appoggiato dai compagni, ma potrà sperimentare che le vere amicizie sono quelle che ci fanno crescere ed essere individui migliori.

#### La Vittima:

È fondamentale educare il ragazzo che è vittima di bullismo a scuola ad assumere atteggiamenti e comportamenti (di abilità e competenze) che ostacolino il più possibile le azioni del bullo:

- Educare il ragazzo ad allargare e interagire le proprie amicizie con nuovi compagni.

Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

- Durante la ricreazione, non isolarsi mai; bisogna ricordare alla vittima che gli adulti presenti possono aiutare.
- Il ragazzo vittima dovrebbe utilizzare i bagni quando ci sono altre persone di cui si può fidare.
- Quando il ragazzo vittima torna a casa e incontra il bullo, dovrebbe cambiare strada o fare riferimento a una persona adulta.
- Soprattutto, bisogna aiutare il ragazzo affrontando il problema con i propri genitori o con un docente.

### 3.5 Soluzioni e Proposte

In sintesi, alla base delle difficoltà di bulli, vittime e soggetti esterni vi è la scarsa gestione delle emozioni. Riteniamo opportuno promuovere l'educazione alle **abilità e competenze emotive**, sia positive che negative (anche attraverso pratiche come la respirazione consapevole), e utilizzare strumenti didattici inclusivi efficaci come l'**Apprendimento Cooperativo**. È particolarmente utile implementare queste attività didattiche nelle ultime ore di lezione (quinta o sesta ora), quando i ragazzi sono meno attenti e i processi di apprendimento meno efficaci.

Nei prossimi paragrafi, approfondiremo le metodologie e la didattica inclusiva per favorire l'inclusione dei ragazzi sia sotto l'aspetto comportamentale (educazione alla cittadinanza attiva e alle emozioni) sia nelle abilità scolastiche, con un focus sullo sviluppo dell'attenzione a scuola come competenza fondamentale da acquisire.

### 3.6 La Scelta dei Modelli Metodologici

Le scelte metodologiche saranno finalizzate a responsabilizzare e a rendere attivi i bambini e i ragazzi. Alla base di questa scelta vi è la seguente considerazione, giustificata a livello fenomenologico: i bambini e gli adolescenti preferiscono confrontarsi e comunicare i propri problemi con un coetaneo o un amico, piuttosto che con genitori o figure adulte in generale.

A partire da questo focus metodologico, è possibile indicare come metodologie privilegiate per arginare e prevenire il fenomeno del bullismo proprio quei modelli di educazione tra pari che meglio rispondono al bisogno formativo, relazionale ed emotivo esistente o prevalente in contesti a rischio di bullismo. Questi modelli accentuano in maniera particolare la dimensione relazionale ed emotiva come elementi fondamentali anche nei processi cognitivi.

Tra i diversi modelli educativi per prevenire e contrastare il fenomeno del bullismo, propongo quello che nel contesto dei sistemi formativi in Italia appare più semplice da attuare e che, stando a diverse buone pratiche, consente di ottenere buoni risultati: l'**Apprendimento Cooperativo**.

#### Una Metodologia Innovativa

L'insieme integrato dello sviluppo della dimensione motivazionale, sociale e cognitiva nell'alunno costituisce un valido strumento per prevenire atteggiamenti di rifiuto della scuola e, conseguentemente, la maturazione di atteggiamenti di cooperazione e di auto-efficacia che, a loro volta, allontanano sul nascere forme di violenza e di aggressione in classe. Ma quali metodologie/procedure didattiche sono in grado di creare un'integrazione tra nozioni motivazionali, nozioni di interazione positiva e contenuti disciplinari?

Attualmente si fa riferimento a un approccio didattico-educativo costituito da un corpo di principi e obiettivi educativi e da un insieme di tecniche sviluppate da insegnanti che permettono una conduzione della classe in piccoli gruppi cooperativi. L'approccio didattico è l'**Apprendimento**

Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

**Cooperativo.** Tra le tecniche che costituiscono questo approccio ve ne sono alcune in particolare che possono contribuire a prevenire e a contrastare fenomeni di bullismo.

### 3.7 L'Apprendimento Cooperativo come laboratorio contro l'aggressività e il bullismo

L'attenzione posta sull'**Apprendimento Cooperativo**, da intendersi non solo come metodologia e didattica scolastica di apprendimento in gruppo, ma come strumento per permettere l'integrazione e lo scambio di pensieri e valori per socializzare e definire atteggiamenti, regole e comportamenti, è un elemento essenziale, come viene ribadito dalla letteratura in questione, per prevenire situazioni di bullismo. Non si tratta di compiere una scelta tra diversi modelli di apprendimento cooperativo per applicare, poi, presupposti e indicazioni, piuttosto di assumere, pur attraverso le diverse applicazioni dei modelli cooperativi, le linee di fondo e le indicazioni strumentali contenute nel modello teorico generale di riferimento che consente tutta la "strumentazione" per educare gli alunni a esprimere solidarietà, partecipazione e inclusione. Puntare l'attenzione sull'apprendimento cooperativo significa riconoscere le positività di questo metodo didattico nei confronti del bullismo. Ciò che potrebbe risultare utile per un'autentica formazione capace di agire, prevenire e contrastare eventuali fenomeni di bullismo, sono i valori di riferimento che l'apprendimento cooperativo riesce ad attivare. Essi sono afferenti alle dimensioni relazionali delle persone. È su questo versante che dovrebbe essere sviluppata una vera e propria "contestualizzazione" degli elementi fondamentali comuni ai diversi modelli/tecniche di apprendimento cooperativo.

Le linee di fondo dell'apprendimento cooperativo si esprimono attraverso **cinque elementi essenziali**, cinque pilastri fondamentali:

- L'interdipendenza positiva
- La responsabilità individuale
- L'interazione costruttiva/positiva
- L'attivazione di abilità sociali
- La valutazione del gruppo

#### 3.7.1 SCHEDA PER LA PROGETTAZIONE DIDATTICA DI AREA

Da realizzare nel gruppo multidisciplinare (area di materia) e che comprenderà i traguardi per le competenze e gli obiettivi di apprendimento a cui si tenderà per quell'anno scolastico.

- **A.S.:**
- **Istituto:**
- **Classe/i:**
- **N. alunni:**
- **N. stranieri:**
- **N. alunni certificati (L. 104):**
- **N. alunni DSA L. 170:**
- **N. alunni BES:**

#### Analisi della Classe

Descrivere brevemente la classe in termini di livelli di apprendimento e caratteristiche relazionali.

#### Bisogni Formativi

Descrivere i bisogni formativi identificati dall'analisi della classe.

## **Finalità Generali**

Descrivere le finalità ultime che con la progettazione di area si intendono perseguire, rispondendo alla domanda: “Cosa voglio promuovere, trasmettere agli studenti?”

### **3.7.2 SCHEDA PER LA PROGETTAZIONE DIDATTICA PER DISCIPLINA**

Da realizzare come singolo insegnante per una specifica attività didattica.

- **Classe:**
- **Scuola:**
- **Disciplina:**

#### **Traguardi per lo Sviluppo delle Competenze**

Quali traguardi si prendono a riferimento per questa attività?

#### **Obiettivi di Apprendimento**

Su quali obiettivi di apprendimento si punta per raggiungere i traguardi ipotizzati?

#### **Contenuti Specifici**

Attraverso quali contenuti si cerca di realizzare gli obiettivi previsti?

#### **Modalità di Mediazione Didattica**

Quale metodologia si utilizza per raggiungere gli obiettivi scelti?

#### **Passi Applicativi**

Come si svolge l'attività? Quali passi si devono seguire?

#### **Materiali**

Cosa occorre per realizzare l'attività?

#### **Tempi di Applicazione**

Quanto tempo si prevede occorrerà per realizzare l'intera attività?

#### **Aspetti Logistici**

Dove si realizza l'attività? Di quali suppellettili si ha bisogno?

#### **Valutazione**

In che modo si verifica il raggiungimento degli obiettivi?

### 3.7.3 SCHEDA DI PROGETTAZIONE DI ATTIVITÀ COOPERATIVA

- **Scuola:** Istituto Comprensivo Laurenza di Teano
- **Classe:**
- **Insegnanti:**

#### Obiettivi Specifici di Apprendimento

Quali conoscenze e/o abilità vuoi che i ragazzi sviluppino con questa attività?

- **Conoscenze:**
- **Abilità:**

#### Obiettivi Relazionali

Quali comportamenti sociali vuoi che gli alunni mettano in atto?

#### Cooperare:

- Rispettare i ruoli affidati dall'insegnante;
- Rispettare i materiali comuni;
- Rispettare il proprio turno di parola.

#### Contenuto

Quale contenuto scegli per raggiungere l'obiettivo?

#### Tipo di Attività

Quale attività è più funzionale per il tuo obiettivo?

#### Descrizione dell'Attività

Come si svolge l'attività? Quali passi devi seguire? Quali ruoli assegni?

#### Formazione dei Gruppi

Quanto saranno numerosi i gruppi?

#### Strutture di Interdipendenza

Come crei interdipendenza tra i ragazzi?

- Obiettivo
- Compito
- Materiale
- Valutazione

#### Materiali

Cosa ti occorre per realizzare l'attività?



## **Tempi**

Quanto tempo prevedi ti occorra per realizzare l'intera attività?

## **Valutazione**

Come verifichi se l'obiettivo è stato raggiunto?

### **3.7.4 UNITÀ DI APPRENDIMENTO: SCHEDA DI PROGETTAZIONE DI ATTIVITÀ COOPERATIVA**

#### **Attività motoria “Apprendimento significativo e metacognizione”: La respirazione consapevole**

La **respirazione consapevole**, o *mindfulness* del respiro, è uno strumento di abilità e competenza che l'alunno deve possedere per tenere sotto controllo la rabbia. È importante imparare questa strategia educativa perché permette ai ragazzi di ottenere i seguenti risultati:

- Aumenta il livello di energia.
- Riduce la tensione muscolare.
- Rallenta il battito del cuore e migliora la circolazione del sangue.

Imparare a controllare la respirazione agisce direttamente sul “motore” della rabbia.

#### **Obiettivi di Apprendimento**

- La scoperta della mobilità respiratoria: l'apnea, l'immobilità respiratoria, la dissociazione toracico-addominale.
- La respirazione consapevole.
- Sviluppare le capacità senso-percettive.
- Educazione e controllo delle emozioni.

#### **Obiettivi Relazionali**

- Sviluppo di un comportamento emotivo.
- Imparare a rilassare il corpo.
- Controllo del proprio comportamento.

#### **Contenuti**

- Saper coordinare il proprio corpo in rapporto all'aria che entra ed esce dal naso (attività senso-percettiva).
- Diventare pienamente consapevoli del proprio respiro.
- I tre tipi di respirazione: addominale o diaframmatica, toracica e clavicolare.

#### **Tipo di Attività**

Le attività psicomotorie e metacognitive permettono ai ragazzi la piena consapevolezza di ciò che fanno, il che si traduce nel raggiungimento di obiettivi che diventano abilità, conoscenze e competenze.

## **Descrizione dell'Attività**

Suddivisione in tre gruppi. L'insegnante prepara tre postazioni differenti e differenziate, finalizzate come segue:

- Una attività finalizzata alla respirazione addominale o diaframmatica.
- Una seconda attività finalizzata alla respirazione toracica.
- Una terza attività finalizzata alla respirazione clavicolare.

I tre gruppi si distribuiscono sulle tre stazioni; al cambio si effettuano i necessari spostamenti affinché ogni gruppo possa svolgere le tre attività psicomotorie.

## **Formazione dei Gruppi**

Gruppi eterogenei per capacità e abilità: si effettuerà una valutazione iniziale sugli schemi posturali e motori riferiti alle esperienze pregresse degli alunni.

## **Struttura di Interdipendenza**

- **Di compito:** Ognuno ha un compito da svolgere.
- **Di obiettivo:** Tutti devono acquisire le abilità e conoscenze sulla respirazione.
- **Di materiale:** Testo scolastico, foglio di carta con matita, tappetino e lavagna multimediale (LIM).
- **Di valutazione:** Espressione simbolica.

## **Tempi di Lavoro**

Tre ore.

## **Valutazione**

Ogni alunno descrive con un disegno le sensazioni e percezioni vissute nell'attività metacognitiva e, alla fine, le deve raccontare cercando di descrivere i punti di forza dell'esperienza e ciò che non è stato percepito. È proprio il raccontare l'esperienza vissuta che permetterà ai ragazzi di condividerla e farne una ricchezza di vita; insieme si percepirà la riuscita del lavoro e il benessere psico-fisico.

## **4 Capitolo quattro**

### **4.1 Progetto Educativo sulla Rieducazione Disciplinare Inclusiva**

## **Premessa e Principi Fondamentali**

Il presente progetto, rivolto al Collegio Docenti e al Consiglio di Classe dell'I.C. Laurenza, mira a definire **mezzi, metodi e strategie** per affrontare i comportamenti scorretti degli alunni con un **approccio educativo e inclusivo** piuttosto che meramente punitivo.

L'intervento disciplinare si fonda sui **principi del vivere civile** e sull'idea che la sanzione debba essere un'**occasione di crescita e responsabilizzazione** (riflesso della filosofia educativa moderna e delle direttive legislative). La sanzione, pertanto, si configura come un momento di apprendimento e responsabilizzazione, in piena sintonia con il **Protocollo Benessere Psicofisico** d'Istituto.

| Punto Chiave  | Implicazione Operativa per il Collegio Docenti e il Consiglio di Classe   |
|---|---|
| <b>Approccio Educativo</b> (non meramente punitivo) | La sanzione deve essere accompagnata da un <b>progetto di recupero del comportamento</b> (es. attività di volontariato interno, riflessioni guidate, percorsi di riparazione del danno).                          |
| <b>Principi del Vivere Civile</b>                   | Richiede la chiara definizione e condivisione di un <b>Regolamento di Istituto</b> che spieghi i valori e le norme di convivenza (rispetto, responsabilità, solidarietà), non limitandosi all'elenco dei divieti. |
| <b>Azione Educativa come Occasione di Crescita</b>  | L'intervento disciplinare deve essere <b>personalizzato</b> (se possibile), mirato a comprendere la causa del comportamento scorretto e a fornire agli alunni gli strumenti per agire diversamente in futuro.     |
| <b>Responsabilizzazione</b>                         | Lo studente deve essere coinvolto attivamente nel processo di <b>"riparazione"</b> , riconoscendo l'impatto del suo gesto sulla comunità scolastica.  |

## 4.2 Riferimenti Normativi e Strutturali

### Normativa di Riferimento

La normativa fondamentale per lo Statuto delle studentesse e degli studenti, che si applica anche alla scuola secondaria di primo grado, è il **Decreto del Presidente della Repubblica (DPR) 24 giugno 1998, n. 249**, successivamente modificato e integrato dal **DPR 21 novembre 2007, n. 235**.

### Struttura e Contenuti Principali (Statuto d'Istituto)

Il Regolamento d'Istituto definisce i diritti e i doveri delle studentesse e degli studenti all'interno dell'I.C. Laurenza, stabilendo i principi fondamentali che regolano la vita scolastica.

| Articolo          | Oggetto                | Contenuto  |
|-------------------|------------------------|--|
| <b>Articolo 1</b> | Principi Generali      | La scuola come luogo di formazione, dialogo e ricerca, che promuove i valori democratici e la crescita della persona, garantendo il diritto allo studio e la formazione alla cittadinanza. |
| <b>Articolo 2</b> | Diritti degli Studenti | Diritto a una formazione culturale, alla partecipazione attiva e responsabile alla vita scolastica, alla libertà di apprendimento e a un ambiente accogliente.                             |

| Articolo              | Oggetto                              | Contenuto  |
|-----------------------|--------------------------------------|--|
| <b>Articolo 3</b>     | Doveri degli Studenti                | Frequenza regolare, assiduità negli impegni di studio, rispetto verso il personale scolastico e i compagni, comportamento corretto e responsabile nell'uso delle strutture.      |
| <b>Articolo 4</b>     | Disciplina                           | Le sanzioni devono essere motivate, proporzionate all'infrazione, rispettose della dignità dello studente e mirate a stimolare la riflessione per fini esclusivamente educativi. |
| <b>Articolo 5</b>     | Impugnazioni                         | Prevede le procedure per l'impugnazione delle sanzioni disciplinari, garantendo il diritto di difesa.  |
| <b>Articolo 5-bis</b> | Patto Educativo di Corresponsabilità | Istituisce il patto tra scuola, famiglie e studenti per rafforzare la responsabilità reciproca, sottoscritto all'atto dell'iscrizione.   |

### Recenti Modifiche (Settembre 2025)

A partire dall'ottobre 2025, in vigore le modifiche allo Statuto introdotte dal **DPR 8 agosto 2025, n. 134** (riferimento al Patto educativo di Corresponsabilità).

- Il docente deve richiamare costantemente gli studenti ai principi del patto educativo stipulato all'inizio dell'anno scolastico, che impegna scuola, famiglie e alunni alla collaborazione e al rispetto delle regole.

### Interventi e Criteri Operativi

Per un'efficace rieducazione disciplinare, si adottano i seguenti criteri:

- **Dialogo e Ascolto:** Prima di ogni sanzione, è fondamentale un dialogo con lo studente per comprenderne le ragioni. L'approccio deve mirare ad ascoltare e offrire supporto, rafforzato da colloqui con la famiglia per una linea educativa condivisa.
- **Riparazione del Danno:** La sanzione deve essere legata, quando possibile, a un'**azione riparatoria**. Se il danno è materiale, si responsabilizza lo studente a ripristinare il bene; se è relazionale, si attivano attività di mediazione.
- **Coinvolgimento nelle Attività Scolastiche:** Le sanzioni possono essere trasformate in occasioni per svolgere attività di "**cittadinanza attiva e solidale**" (es. lavori di pubblica utilità all'interno della scuola, cura degli spazi, supporto a progetti sport e salute).
- **Sanzioni Proporzionate e Motivate:** La sanzione deve essere commisurata alla gravità della mancanza, documentata con chiarezza e trasparenza, e deve servire a far maturare la consapevolezza delle proprie responsabilità.
- **Focus sul Comportamento, non sulla Persona:** L'intervento deve essere centrato sulla singola azione scorretta, evitando giudizi generalizzati sulla persona dello studente.

Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

- **Intervento sulla Motivazione:** I docenti devono lavorare sulle cause profonde dei comportamenti (difficoltà di apprendimento, disagio, scarsa motivazione), supportando lo studente anziché limitarsi a punire gli effetti.
- **Insegnamento dell'Educazione Civica:** Le ore di Educazione Civica devono essere usate per affrontare in modo organico i temi della convivenza, delle regole e della cittadinanza, attraverso dibattiti e progetti tematici.

### 4.3 Implementazione Pratica

#### Azioni del Consiglio di Classe e del Collegio Docenti

1. **Regolamento di Classe:** I docenti concordano con gli studenti un regolamento di classe che definisca regole e conseguenze, rendendo gli alunni partecipi del processo decisionale.
2. **Esemplarità:** I docenti agiscono come modello di comportamento, dimostrando rispetto, ascolto e integrità.
3. **Collaborazione:** L'intervento disciplinare è efficace se coordinato con gli altri docenti e il dirigente scolastico, agendo come una comunità unita.

#### Attività Finalizzate al Recupero

Queste azioni sono la base per un sistema disciplinare **inclusivo**, che reintegra attivamente lo studente attraverso l'assunzione di responsabilità.

- **Chiarire il Patto Educativo di Corresponsabilità:** Esplicitare i principi dell'approccio (sanzione riparativa) nel Patto Educativo e nel Regolamento di Disciplina.
- **Definire Misure Riparatorie:** Predisporre un catalogo di misure alternative alla sospensione o alla nota, che siano di natura riparativa e formativa (es. supporto a un docente, riordino della biblioteca, studio assistito su tematiche civiche, sistemazione attrezzi sportivi/aula).
- **Coinvolgimento dei Genitori:** La famiglia deve essere alleata nel supportare il percorso di recupero e responsabilizzazione stabilito dalla scuola.
- **Osservazione e Intervento Precoce:** Affrontare le piccole scorrettezze quotidiane in modo costruttivo, prima che degenerino.

### 4.4 Progetto di Recupero del Comportamento (Classe/Gruppo)

#### 4.4.1 Progetto: Il Bullismo: Che Cosa Fare Contro il Bullismo – “Noi e gli Altri”

| Categoria                      | Descrizione   |
|--------------------------------|---|
| <b>Competenze Trasversali</b>  | Competenze europea: Consapevolezza ed espressione culturale. Competenza di cittadinanza: Comunicare le emozioni. Life skills: Comunicazione efficace, Consapevolezza di sé, Pensiero critico, Gestione delle emozioni e dello stress. |
| <b>Traguardi di Competenze</b> | L'alunno utilizza gli aspetti comunicativo-relazionali del linguaggio del corpo per entrare in relazione con gli altri.   |

| <b>Categoria</b>                  | <b>Descrizione</b>   |
|-----------------------------------|--|
| <b>Competenza Ricercata</b>       | Comunicare in modo appropriato utilizzando semplici tecniche di espressione corporea per rappresentare idee, stati d'animo e storie.   |
| <b>Obiettivi di Apprendimento</b> | Conoscere e applicare semplici tecniche di espressione corporea. Acquisire la consapevolezza dell'importanza del rispetto delle regole, dei canoni comportamentali e delle norme giuridiche. |
| <b>Conoscenze</b>                 | Tecniche di espressione corporea. La "grammatica" del bullismo (tipi, protagonisti, conseguenze, bullismo femminile, cyberbullismo). Cosa fare contro il bullismo.                           |
| <b>Abilità</b>                    | Saper rappresentare idee, stati d'animo e storie utilizzando differenti tecniche. Saper ideare individualmente e in gruppo semplici storie da rappresentare.                                 |
| <b>Destinatari</b>                | Alunni delle classi dell'I.C. Laurenza Teano.  |
| <b>Tempi</b>                      | 3 ore totali (Presentazione/Riflessione; Esercitazioni; Confronto/Ideazione).  |
| <b>Metodologia</b>                | Lezioni frontali, lezioni pratiche/laboratori, lavori di gruppo.   |
| <b>Risorse Umane</b>              | Docenti dipartimento materie pratica   |
| <b>Prodotti</b>                   | Realizzazione di un <b>cortometraggio</b> in cui gli alunni saranno protagonisti.  |
| <b>Valutazione</b>                | Valutazione della prova finale (utilizzo espressivo del corpo, comunicazione efficace del messaggio, accuratezza delle fasi di lavoro).  |
| <b>Autovalutazione</b>            | Compilazione di una scheda di autoanalisi e riflessione sul lavoro, confronto con la valutazione dell'insegnante e individuazione di un percorso di miglioramento.                           |

## 5.1 ESITI IN TERMINI DI BENESSERE DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO "VINCENZO LAURENZA" - TEANO

### PRIORITÀ

**Potenziare il benessere emotivo e le competenze socio-relazionali, favorendo la partecipazione attiva, la motivazione e il senso di appartenenza.**

La ricerca del benessere a scuola, specialmente nel delicato passaggio tra i gradi di istruzione (infanzia, primaria e secondaria di primo grado) dell'I.C. V. Laurenza di Teano, rappresenta oggi un pilastro fondamentale del **Piano Triennale dell'Offerta Formativa (PTOF)**.

In modo particolare, gli alunni delle classi prime, seconde e terze della scuola secondaria — preadolescenti e adolescenti — vivono una fase di profonda ristrutturazione identitaria sotto l'aspetto cognitivo, dove il gruppo dei pari diventa il principale specchio di sé. Parallelamente, l'aspetto puberale comporta un radicale cambiamento del corpo. Queste due fasi, cruciali per la crescita, possono innescare crisi di identità. L'obiettivo della scuola è dunque quello di strutturare progetti finalizzati al benessere psicofisico e alla salute dell'alunno.

Ecco un'analisi strutturata, basata sull'offerta formativa dell'I.C. V. Laurenza, utile per la pianificazione del benessere degli alunni del nostro Istituto.

#### 5.1.1 Benessere Emotivo e Competenze Socio-Relazionali

L'obiettivo è trasformare la scuola da semplice luogo di apprendimento nozionistico a **comunità di cura**.

#### Le Priorità Strategiche

- **Partecipazione Attiva:** Coinvolgere gli alunni non come spettatori, ma come co-costruttori del clima di classe (es. nella definizione delle regole di convivenza).
- **Motivazione e Senso di Appartenenza:** Ridurre l'alienazione scolastica. Uno alunno che si sente "parte di un gruppo" apprende meglio e con minore ansia.

**TRAGUARDO:** Adozione di un curriculum verticale di educazione socio-emotiva e di pratiche condivise di gestione delle relazioni (Circle Time, Tutoring, Peer Education).

#### Metodologie (Il Curriculum Verticale)

L'adozione di un Curriculum Verticale di Educazione Socio-Emotiva (*Social Emotional Learning*) permette di dare continuità al supporto psicologico dai 10 ai 14 anni.

- **Circle Time:** Spazio settimanale di ascolto in cui la classe si dispone in cerchio per discutere emozioni o eventi, facilitando l'empatia.
- **Tutoring e Peer Education:** Gli studenti più grandi o esperti supportano i compagni, abbattendo le gerarchie rigide e potenziando l'autostima di entrambi.

#### 5.1.2 Prevenzione del Disagio e Inclusione

Il benessere si costruisce gestendo attivamente le criticità e i conflitti.



## Le Priorità Strategiche

- **Contrasto al Bullismo e Cyberbullismo:** Intervenire sulle dinamiche di potere distorte tipiche della pre-adolescenza.
- **Prevenzione della Dispersione:** Individuare precocemente i segnali di "ritiro" (assenze frequenti, calo del rendimento, isolamento).

**TRAGUARDO:** Riduzione delle segnalazioni formali di comportamenti a rischio (bullismo/cyberbullismo) e dei conflitti ricorrenti.

## Indicatori di Successo

| Indicatore           | Obiettivo di Miglioramento  |
|----------------------|---|
| Segnalazioni Formali | Diminuzione degli episodi registrati o segnalati ai referenti.          |
| Clima di Classe      | Riduzione della frequenza di conflitti verbali o fisici tra gli alunni. |
| Benessere Percepito  | Esiti positivi dai questionari di monitoraggio.                         |

## Attività di Recupero del Comportamento (Contrasto al Bullismo)

1. **Principi:** L'intervento si fonda sul vivere civile. La sanzione non è solo punitiva, ma un'occasione di **crescita e responsabilizzazione**, in sintonia con il Protocollo del Benessere Psicofisico d'Istituto.
2. **Approccio Educativo:** La sanzione è accompagnata da un progetto di recupero per far acquisire consapevolezza dell'errore come "mancata acquisizione di abilità comportamentali".
3. **Azione Educativa:** Intervento personalizzato per comprendere le cause del comportamento e fornire strumenti per agire diversamente, utilizzando l'**Apprendimento Cooperativo**.
4. **Metacognizione:** Coinvolgimento in attività riflessive per attivare processi di rinforzo positivo.
5. **Unità di Apprendimento (UdA):** Rivolta a piccoli gruppi, l'UdA mira al potenziamento delle abilità emotive e cognitive (la "grammatica" del bullismo, i ruoli di bullo/vittima/osservatore).
  - **Fase 1:** Ascolto e narrazione degli eventi.
  - **Fase 2:** Attività didattica metacognitiva.
  - **Fase 3:** Sintesi e **Role-play** (es. nel contesto dello sport/pallavolo) per alleggerire il carico cognitivo e sperimentare il rispetto delle regole.

## Quadro Riepilogativo delle Competenze

- **Competenze Trasversali:** Consapevolezza ed espressione culturale; Comunicazione efficace; Pensiero critico; Gestione dello stress (Life Skills).
- **Obiettivi di Apprendimento:** Conoscere tecniche di espressione corporea; praticare la **Mindfulness** (educazione consapevole) per osservare il proprio mondo interiore; rispettare le norme giuridiche e civili.

Adotto uno Stile di Vita sano e Attivo per un Protocollo di Benessere Psico-Fisico

- **Metodologia:** Lezioni frontali, laboratori pratici, lavoro di gruppo.
- **Destinatari e Tempi:** Alunni delle classi terze; 3 ore totali suddivise in riflessione, esercitazione e confronto.

## Sintesi Operativa per l'Istituto

Per attuare questi punti, la scuola si muoverà su tre livelli nell'A.S. 2025/2026:

1. **Formazione Docenti:** Evoluzione verso il ruolo di “facilitatori della relazione”.
2. **Collaborazione ASL (Teano/Caserta):** Corsi su comunicazione emotiva, disturbi alimentari e benessere psicologico (es. progetto *Il viaggio di Telemaco alla ricerca del sé*).
3. **Patto con le Famiglie:** Condivisione della responsabilità digitale e dei valori di rispetto.

**Nota:** Il successo si misurerà nella capacità degli alunni di gestire i conflitti in autonomia, senza ricorrere all'aggressività o all'isolamento.

## Il Ruolo dell'Insegnante

Riteniamo che agli insegnanti possano essere affidate alcune funzioni fondamentali:

1. **Istruire:** Aiutare gli alunni ad acquisire padronanza di abilità e conoscenze disciplinari che si traducono in competenze.
2. **Condurre la classe:** Definire regole e procedure, mantenendo costante l'attenzione e la partecipazione durante la lezione.
3. **Socializzare gli studenti:** Lavorare sulle abilità e competenze comportamentali, creando un buon clima scolastico.

Spesso accade che non tutti gli alunni reagiscano in maniera positiva agli interventi di istruzione, gestione della classe o socializzazione, rendendo necessario un lavoro suppletivo che richieda ulteriori competenze. Per rispondere agli interrogativi sopraesposti, infatti, sono necessarie le competenze per analizzare la situazione, decodificare le diagnosi dei relativi specialisti, e condurre analisi delle situazioni di partenza finalizzate a raccogliere le informazioni utili alla costruzione di una progettazione efficace. Ma prima ancora è indispensabile l'apertura a rendersi conto che esiste un problema su cui è possibile intervenire efficacemente, anche se risulta difficile. È vitale pensare che sia effettivamente possibile risolvere il problema e che il primo passo per fare ciò consista nell'affrontarlo, superando l'ansia, l'impotenza, l'inadeguatezza o la rabbia che coglie chiunque si trovi di fronte a una situazione nuova, complessa e stressante.

## In Sintesi

Oggigiorno, condurre lezioni, gestire una classe e perseguire i bisogni educativi (come lo sviluppo di abilità, conoscenze e competenze) è diventato per un insegnante un compito arduo. Imparare a gestire le complessità di un gruppo è, infatti, una questione profondamente intrecciata con il modo di insegnare. Condurre una lezione in modo funzionale all'apprendimento e verificare che i risultati attesi siano conseguiti sono i veri obiettivi di tutti gli insegnanti.

Questo lavoro cerca proprio di trovare un percorso in cui la **centralità degli alunni** sia fondamentale. L'intento è individuare un percorso educativo-didattico che offra un momento di incontro tra docenti e alunni, specialmente per coloro che si trovano in difficoltà (affettive, emotive, comportamentali, con DSA, BES, ecc.). L'obiettivo ultimo è favorire la piena realizzazione della persona come cittadino del mondo, capace di trovare la giusta collocazione nella nostra società

## Conclusione

Il protocollo presentato può essere inquadrato come uno degli strumenti possibili per l'educazione ai principi di **benessere psicofisico**, sia esso motorio-sportivo, sia educazione alle emozioni (positive o negative) utilizzando come tecnica per la consapevolezza delle emozioni la **respirazione consapevole**, non per ultimo alla legalità e al contrasto del bullismo nell'Istituto Comprensivo "Vincenzo Laurenza" di Teano.

Il protocollo si pone come obiettivo la **consapevolezza della partecipazione** sia dei docenti, ma anche quella dei genitori, vera forza di inclusione tra alunni e docenti. Solo in questo modo la collaborazione e gli intenti tra genitori, alunni e docenti renderanno questo strumento effettivamente un **successo formativo** per il benessere di tutti gli attori coinvolti. In questo modo i docenti non saranno più soli nel perseguire la formazione educativa e didattica degli alunni.

## Bibliografia di riferimento

- Abbruzese, S. *Bullismo e percezione della legalità*.
- Gallina, M. *Dentro il bullismo. Contributi e proposte socio-educative per la scuola*.
- Zanetti, M. A. *Il fenomeno del bullismo. Tra prevenzione ed educazione*. Edizioni Mgi, Roma 2019.
- Del Nista, P. L. *Mi metto in gioco*.
- Fiorini, G. *Team up, movimento, salute e sport insieme*.
- Lapierre, A. *I contrasti e la scoperta delle nozioni fondamentali*.
- Di Iulio, A. *Un laboratorio di didattica speciale: il Cooperative Learning*.
- La Prova, A. *Apprendimento cooperativo e differenze individuali*.
- Di Iulio, A. *Un'esperienza realizzata sulla valutazione dei processi di apprendimento*.
- Fedeli, D. *Manuale di allenamento alla gestione della rabbia*.
- Berrino, F., Lumera, D., Mariani, D. *Ventuno giorni per rinascere*.
- D'Alonzo, L. *Gestire la classe nella pratica didattica*.
- Lucangeli, D. *La mente che sente*.
- Lucangeli, D. *Sull'emozioni di apprendere*

Teano 3 settembre 2025

Prof. Antonio di Iulio