



Mnemosine ENTE ACCREDITATO

→ **CORSI ABILITANTI 30 CFU** iscrizioni aperte  
 → **OLTRE 200 CORSI!** DIPLOMI DI PERFEZIONAMENTO IN 100 CITTÀ

Mnemosine ENTE ACCREDITATO

# Orizzontescuola.it

**2013** IL 2013 È VALIDO PER LA PROGRESSIONE DI CARRIERA!  
 Parola della CASSAZIONE

Ricerca con ANIEF

**CONCORSO SCUOLA 2024/2025**

SPECIALI

**I.P.S.E.F.** ISTITUTO PER LA PROMOZIONE E LO SVILUPPO DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE

**FORMIAMO I PROFESSIONISTI DEL MONDO SCUOLA**

CORSI RICONOSCIUTI **MUR** Ministero dell'Università e della Ricerca

CRONACA 20 NOV 2023 - 8:10

## Una nuova materia per combattere stress, ansia da prestazione e bullismo. La sperimentazione parte da Roma, obiettivo scala nazionale. INTERVISTA a Rosa Cappelluccio

Di Tiziana Morgese

Facebook Twitter Telegram Stampa

Grazie ad **ANIEF** puoi ottenere sempre di più

*Effettua subito lo Screening del tuo stato di servizio e scopri come tutelare i tuoi diritti!*

Mnemosine ENTE ACCREDITATO

**MASTER** A11, A12, A18, A46, ecc... da **440€** IN OMAGGIO **TABLET** e **CORSI MIUR**

- Corsi Singoli Universitari!
- Certificati con SSD e voto
- Esami in 100 città!

[Clicca qui](#)

**OFFERTA -50%**

Certificazione Internazionale di **Alfabetizzazione Digitale + Dattilografia**

**Agenda del Docente 2024/25** **9 classi**

Acquista ora sui nostri canali

Disponibile su

**SCEGLI LA COERENZA**

ELEZIONI GSP! **IL 7 MAGGIO VOTA** **FEDERAZIONE UIL SCUOLA RUA**



Stress, ansia da prestazione, depressione, bullismo, cyberbullismo sono solo alcune delle problematiche che gli studenti si trovano ad affrontare quotidianamente. Per insegnare ai ragazzi, e alle ragazze, a gestire l'emotività arriva nelle scuole, a gennaio, una nuova materia: l'alfabetizzazione emotiva. L'introduzione dell'apprendimento socio-emotivo partirà sul territorio di Roma per poi estendersi su scala nazionale.

**CORSI SULLA SICUREZZA PER IL PERSONALE SCOLASTICO**  
 >>> PREZZI SCONTATI <<<



Ne parliamo con la psicologa e psicoterapeuta **Rosa Cappelluccio**, che ha curato l'edizione italiana del libro DBT (Dialectical Behaviour Therapy) Skills nelle scuole, training per la regolazione emotiva negli adolescenti.

### **Dottoressa, che cos'è l'alfabetizzazione emotiva?**

Insegnare l'alfabeto delle emozioni è un processo simile a quello in cui si impara a leggere, poiché comporta la promozione della capacità di leggere e comprendere le proprie ed altrui emozioni e l'utilizzo di tali abilità per comprendere meglio se stessi e gli altri. (Kindlon e Thompson, 2000 – Intelligenza emotiva per un bambino che diventerà uomo). La nostra mente tende naturalmente all'autoconservazione e all'autotutela. Questo significa che tutto ciò che ci capita e che ci ferisce nel profondo si copia nella nostra memoria e ci

manda un segnale ogni qual volta si può ripresentare uno stimolo uguale o simile. Alfabetizzare emotivamente i ragazzi significa insegnare loro a gestire le emozioni, significa farli diventare più consapevoli dei propri sentimenti e di come gestirli, in modo da non ferire sé stessi o altre persone. E significa insegnare a sopportare le emozioni, anche quando sono dolorose, anziché cercare di evitarle.

---

### **In altre parole la nuova materia aiuterà a gestire le emozioni in classe?**

Le emozioni sono da sempre alla base della qualità e della molteplicità delle esperienze umane. Saper riconoscere, ascoltare e rispettare le emozioni dei propri compagni di classe significa innanzitutto imparare a rispettarli. Non dimentichiamo che le emozioni provocano cambiamenti a 3 diversi livelli: fisiologico ( respirazione, pressione arteriosa, battito cardiaco, circolazione, secrezioni e digestione); comportamentale( espressioni facciali, tono di voce, reazioni); e psicologico (sensazione soggettiva, alterazione del controllo di sé e delle proprie abilità cognitive. Lo sviluppo delle emozioni positive migliora l'apprendimento, il clima in classe, i rapporti con gli insegnanti e tra i bambini stessi e sostiene la loro crescita psicologica. Il programma che sarà inserito a scuola da gennaio serve a gestire le emozioni in modo sano. Quando si riesce a farlo, ci si sente meglio con se stessi e nelle relazioni con gli altri. Si è così in grado di vivere una vita più sana e felice in cui le emozioni non avranno più il controllo. Spesso le persone con problemi emotivi finiscono per farsi del

male fisicamente o, per lo meno, fanno cose che rendono la loro vita più difficile.

---

**Lei è autrice di uno studio sulla disregolazione emotiva condotto nelle scuole proprio sui bambini da 3 a 11 anni. Cos'è esattamente la disregolazione emotiva e quali sono stati in sintesi i risultati del suo studio?**

La disregolazione emotiva non ci permette di avere coscienza nel regolare i nostri stati emotivi. Nei casi più gravi, la disregolazione emotiva ha delle manifestazioni cliniche quali depressione, attacchi di panico, comportamenti compulsivi e disturbi del comportamento alimentare. Disregolazione emotiva e stile di attaccamento sono profondamente connessi secondo la psicologia dell'infanzia. Se l'adulto è in grado di rispondere ai bisogni del bambino e riesce a rassicurarlo quando il piccolo ne ha bisogno, gli permetterà di sviluppare una buona regolazione emotiva, accrescendone l'intelligenza emotiva ed evitando che provi paura delle proprie emozioni. La famiglia deve essere luogo di sintonizzazione emotiva, ma non sempre, purtroppo, è così.

I bambini, fin da piccolissimi, crescono modellandosi e regolandosi sui propri adulti di riferimento, i quali, spesse volte, nonostante le loro ottime intenzioni, si sentono disorientati perché carenti di informazioni dettagliate.

Essere un genitore efficace non è semplice, talvolta agiamo sotto una concezione sbagliata, pensando che il nostro “lavoro” debba essere sempre facile, che dovremmo essere capaci di risolvere tutti i conflitti, di acquietare velocemente le dispute, di soddisfare tutti i bisogni dei nostri bambini. Ma l’essere realmente genitori è un “lavoro” che richiede un impegno enorme, ecco perché, ogni giorno, i genitori sono chiamati ad utilizzare risorse che nemmeno sapevano di avere.

### **E che cos’è invece l’intelligenza emotiva?**

Per intelligenza emotiva si intende la capacità di conoscere sé stessi, essere consapevoli delle proprie emozioni, riuscire a controllare i propri sentimenti in modo che questi siano appropriati alla situazione, avere consapevolezza dei propri limiti e la volontà di superarli. Educare emotivamente equivale a fornire strumenti cognitivi, linguistici, emotivi e abilità sociali con cui nominare, armonizzare e costruire un mondo di eventi e momenti emotivi che accadono dentro la persona e fra le persone.

**In previsione dell'insegnamento di una materia così importante e complessa per lo sviluppo emotivo di bambini e ragazzi, appare ancora più indispensabile la figura di riferimento dello psicologo a scuola di cui tanto si è parlato, cosa ne pensa?**

Il disagio mentale è il problema di salute più diffuso tra i giovani. A livello internazionale, la ricerca ha dimostrato che i giovani sono più vulnerabili a sviluppare difficoltà di salute mentale, con il 75 per cento di tutti i problemi di salute mentale che emergono prima dei 25 anni (Dooley & Fitzgerald, 2013; Kessler et al., 2005).

Per affrontare efficacemente i problemi mentali emergenti nei giovani, sono necessari servizi sanitari e figure professionali specificamente progettate e dedicate agli adolescenti al fine di garantirne il soddisfacimento dei bisogni. Nell'ambito di questo sistema di cura, l'ambiente scolastico rappresenta un contesto prezioso per l'accesso dei giovani. Nelle scuole, infatti, alcune abilità preventive contro problematiche future possono essere insegnate al corpo scolastico generale, e gli studenti "a rischio" possono essere identificati per interventi specializzati.

**E' notizia di pochi giorni fa che a Palermo un ragazzo di 13 anni si è tolto la vita dopo essere stato preso di mira per la sua omosessualità. Lo studio di questa nuova materia potrebbe essere un deterrente contro depressione e suicidio tra i giovanissimi?**

Se un 13enne arriva a togliersi la vita abbiamo perso tutti. Un figlio, un amico, uno studente, un futuro cittadino: che non trova più vie d'uscita, che non ha più speranze, costantemente vittima dell'odio di coetanei.

Le abilità che il programma DBT sviluppa sono necessarie per aiutare i ragazzi a vivere una vita più sana e meno confusa.

Queste abilità sono suddivise in quattro categorie:

mindfulness, che aiuta a conoscere meglio sé stessi e avere un maggiore controllo sulle proprie emozioni; regolazione delle emozioni, che li aiuta a gestirle meglio e ad aumentare le emozioni positive nella loro vita; tolleranza dello stress, per superare le situazioni di crisi senza peggiorare le cose ricadendo in comportamenti disfunzionali come bere, evitare le cose, autolesionismo o suicidio. E infine l'ultima serie di abilità, l'efficacia interpersonale, che aiuta a sviluppare relazioni più sane con le altre persone.

**Sempre in Sicilia un'intera classe ha dovuto ripetere l'esame di Stato in seguito al ricorso presentato dalla famiglia di una studentessa. Uno degli incubi più ricorrenti nella vita di tutti noi è diventato realtà.**

## **Perché si sogna spesso di non aver superato l'Esame di Maturità ?**

Questo sogno manifesta senz'altro un momento di insicurezza e di paura, il non essere all'altezza dei propri compiti, di quello che ci si aspetta e l'essere inadeguato alla situazione che si sta vivendo o che ci si accinge a vivere.

Tutti noi abbiamo dei momenti della nostra vita in cui le emozioni diventano intense e non sappiamo come gestirle. Spesso, quando ciò accade, sentiamo l'impulso di fare cose che potrebbero aiutarci a gestire i nostri sentimenti travolgenti nel breve termine, ma che a lungo andare avranno un impatto negativo su di noi.

Essere non giudicanti, in generale, aiuta a gestire le emozioni in modo più efficace. L'abilità dell'autovalidazione, che significa non giudicare le proprie emozioni, è infatti molto utile in questo caso.

E' capitato a tutti di sentirsi arrabbiati con qualcuno, sapendo che non dovremmo sentirci così. Altre volte capita di considerare le proprie emozioni come cattive cercando un modo per potersene liberare. Tutto questo si chiama invalidare sé stessi e di solito ci fa sentire peggio, e non meglio.

[Facebook](#)[Twitter](#)[Telegram](#)[Stampa](#)

## **CORSI**

---

I Podcast come strumento didattico: come realizzarli e come insegnare un ascolto attivo

---

Le prove equipollenti per gli studenti con disabilità nella scuola secondaria di II grado. Webinar interattivo, due incontri. Posti limitati

---

[Tutti i corsi](#)

## **ORIZZONTE SCUOLA PLUS**

---

PNRR Divari 2, le istruzioni operative del MIM e i costi indiretti – Webinar gratuito + Consulenza per le scuole

---

RAV e PTOF: novità e indicazioni operative per la definizione e approvazione dei documenti strategici delle istituzioni scolastiche

[Scopri tutti i contenuti PLUS](#)

Iscriviti alla newsletter di OrizzonteScuola

Ricevi ogni sera nella tua casella di posta una e-mail con tutti gli aggiornamenti del network di orizzontescuola.it

PUBBLICATO IN **CRONACA**

**BONUS ISOLE**  
Docenti Precari-di ruolo

**RECUPERA**  
fino a  
**3000 €**  
**ARRETRATI**

**RICORRI subito con ANIEF**



**LA CASSAZIONE HA DETTO**

**SI** alla  **CARTA**  
del **DOCENTE**

anche ai supplenti al 30 Giugno

OTTIENI FINO A **3.000€** Ricorri con **ANIEF**



CORTE DI CASSAZIONE

**MESSA A DISPOSIZIONE**

**questo è il momento migliore**



**INVIA ORA**

**Orizzontescuola.it**



Testata giornalistica registrata presso il Tribunale di Ragusa - Proprietario OrizzonteScuola SRL - Via J. A. Spataro 97100 Ragusa  
Società iscritta al registro delle imprese di Ragusa - P. IVA 01492590888 - Iscrizione al ROC 25083 - Capitale sociale 10.000 euro i.v.  
Direttore responsabile Eleonora Fortunato