

Educazione emotiva e promozione delle abilità assertive nella scuola primaria: un laboratorio esperienziale

Dott. Mirko Carlo*

Dott.ssa Veronica Satalino*

*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva



Come nasce il laboratorio?

Il progetto prende avvio dalla richiesta di un'insegnante che, attraverso lo sportello psicologico, ha chiesto supporto nella gestione di alcuni comportamenti legati al mancato rispetto dei confini corporei:

- contatti non richiesti - invadenza nello spazio personale - eccessiva vicinanza fisica.

Come abbiamo risposto?

Osservazione in classe:

- Difficoltà nel rispetto dei confini interpersonali
- Limitata capacità di proteggere il proprio spazio

Proposta:

- Avvio di un percorso di educazione affettiva
- Supporto all'insegnante nella gestione dei comportamenti
- Focus sul concetto chiave di **consenso**: riconoscere, rispettare e comunicare i confini propri e altrui



Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva

Spazioapertopigneto@gmail.com

QUADRO TEORICO DI RIFERIMENTO

Cognitivismo interpersonale post-razionalista (Guidano V., 1988; 1991)

- Identità come costruzione narrativa
- Interazione tra corpo, emozioni e relazioni significative

Approccio cognitivo-comportamentale (REBT, Ellis A., 1992)

- Alfabetizzazione emotiva con modello ABC:
- A: evento
- B: pensiero/valutazione
- C: conseguenze emotive e comportamentali

Educazione al consenso

Non come regole esterne

Esperienza trasformativa



Il bambino si riconosce come soggetto con confini legittimi, intenzioni autonome e vissuti emozionali degni di valore



Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva

Spazioapertopigneto@gmail.com

Laboratorio "Io, tu e i nostri spazi"

Struttura del laboratorio 4 MODULI

1 incontro formativo con le insegnanti
(1h, in presenza/online)

2 incontri in classe (1h ciascuno)
condotti dagli psicologi con la collaborazione
delle insegnanti formate sugli argomenti

Durata complessiva:
8 ore in classe
4 ore di formazione e debriefing con le insegnanti
da gennaio a giugno 2025

Modulo 1 Il significato delle emozioni

riconoscimento e gestione delle
4 emozioni primarie (rabbia,
paura, tristezza e gioia)

Modulo 2 La mia bolla

esplorazione corporea dei
confini personali e
riconoscimento dello spazio
individuale e altrui

Modulo 3 Lo decido io

il consenso come atto di
soggettivazione, valorizzando la
possibilità di dire "sì" o "no"
come diritto personale e
legittimo

Modulo 4 Mi sento così

le emozioni come guida nella
relazione e come risorsa nella
costruzione dei confini
personali.



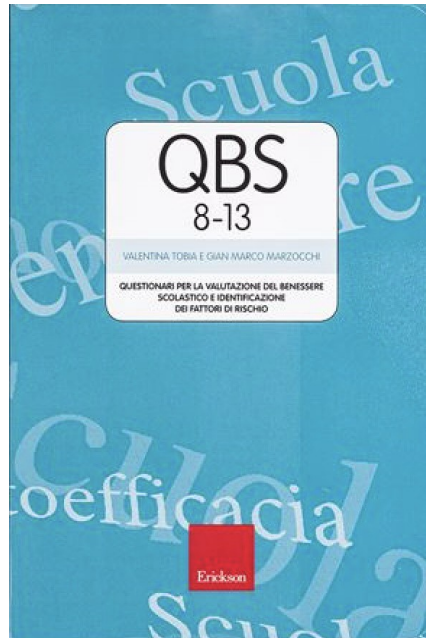
Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva

Spazioapertopigneto@gmail.com

Strumento di valutazione: QBS 8-13 (Tobia, Marzocchi, 2015)



Perché?

Ottenere una misura iniziale
del benessere scolastico

Comprendere i vissuti delle
insegnanti rispetto alle
difficoltà dei bambini

Cosa?

Abbiamo somministrato il
QBS-I (versione insegnanti)
riferito a 5 alunni che
presentavano maggiormente
le difficoltà descritte
Il gruppo di alunni come
indicatore della
“temperatura emotiva” della
classe

Focus:

Ci siamo concentrati su 3
sottoscale:

- vissuto personale
dell'insegnante
- vissuti emotivi dell'alunno
- consapevolezza dell'alunno



Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva
Spazioapertopigneto@gmail.com

Modulo 1

Il significato delle mie emozioni

riconoscimento e gestione delle 4 emozioni primarie (rabbia, paura, tristezza e gioia)



FOCUS

Alfabetizzazione emotiva
riconoscere, nominare e
comprendere le emozioni
primarie

OBIETTIVI

Ampliare il lessico emotivo

Comprendere il legame tra
pensieri ed emozioni (ABC
emotivo – REBT)

ATTIVITA'

- Circle time di condivisione
- Role-playing e giochi simbolici
- ABC emotivo

Gioia: ottenimento di uno scopo
desiderato

Rabbia: torto subito

tristezza: perdita

Paura: percezione di pericolo



Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

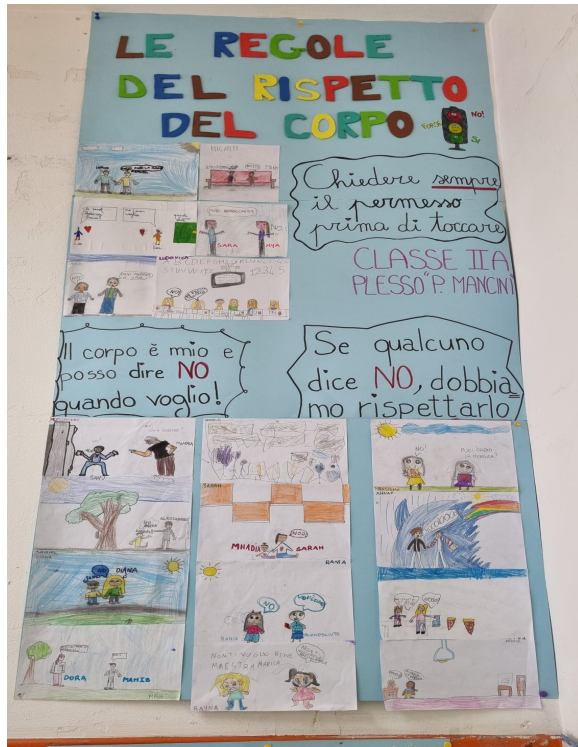
*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva

Spazioapertopigneto@gmail.com

Modulo 2

La mia bolla

Esplorazione corporea dei confini personali e riconoscimento dello spazio individuale e altrui



FOCUS

Esplorazione dei confini personali e delle distanze interpersonali → il corpo come primo confine del sé.

ATTIVITA'

- **Gioco delle distanze:** riconoscere il “troppo vicino” e dare lo STOP.
- **Gesti graditi / non graditi:** abbracci, baci, “cinque” troppo forti, spingere, tirare → confronto tra punti di vista. *Ognuno ha diritto a definire i propri confini; riconoscerli e rispettarli è fondamentale per stare bene con sé e con gli altri.*

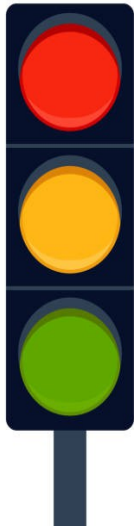
OBIETTIVI

- prendere consapevolezza del proprio corpo e dei propri confini
- distinguere tra gesti graditi e non graditi

Modulo 3

Lo decido IO

Il consenso come atto di soggettivazione



FOCUS

Il consenso come diritto personale e come strumento di soggettivazione.

OBIETTIVI

Trasmettere ai bambini che dire “no” non rompe la relazione, ma la rende autentica e rispettosa.

ATTIVITA'

Gioco del semaforo con cartellini verde/giallo/rosso:
verde: “sì, puoi continuare, mi va bene”
giallo: “non sono sicuro, ho bisogno di tempo o di parlarne con qualcuno”
rosso: “no, questa situazione non mi piace, mi mette a disagio”

Riconoscere e comunicare i propri confini permette relazioni basate su rispetto reciproco e autenticità



Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

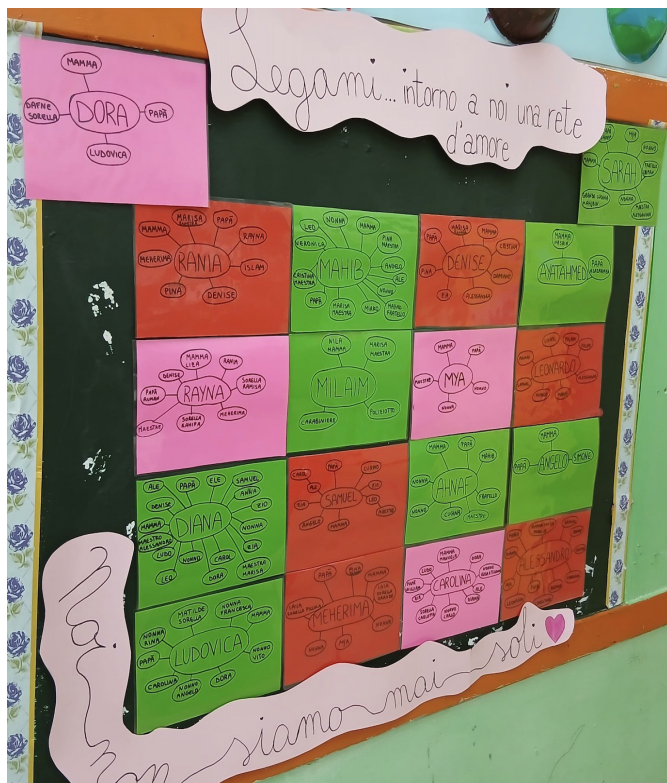
*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva

Spazioapertopigneto@gmail.com

Modulo 4

Mi sento così

le emozioni come guida nella relazione e come risorsa per la tutela dei confini personali



FOCUS

Le emozioni come mappe che orientano le relazioni e proteggono i confini personali.

ATTIVITA'

- Storie illustrate con situazioni di crescente complessità
- Discussioni guidate sul “dire no” e le emozioni associate
- Costruzione della propria rete di fiducia

OBIETTIVI

Riconoscere e legittimare le emozioni, valorizzando il disagio come segnale utile e la richiesta di aiuto come atto di cura verso di sé.

Le emozioni orientano, proteggono e aiutano a cercare sostegno: riconoscerle e condividerle rafforza identità e relazioni.

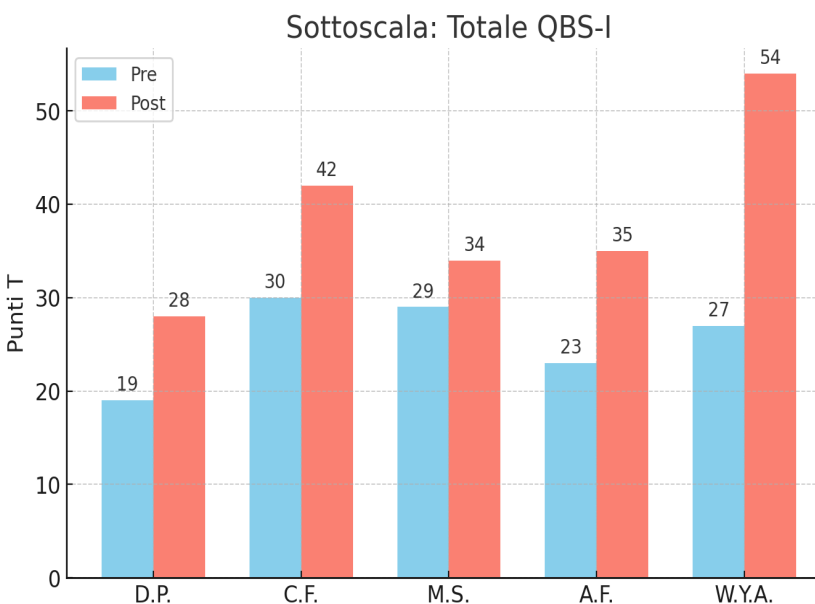
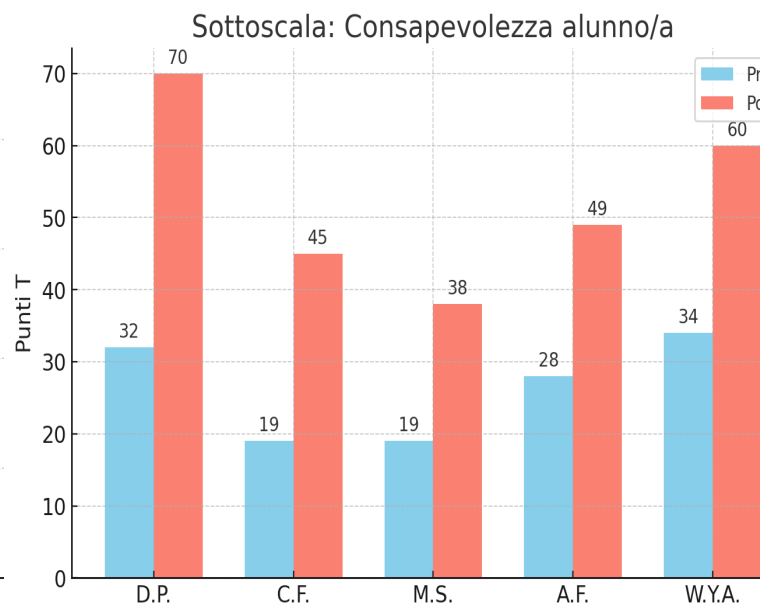
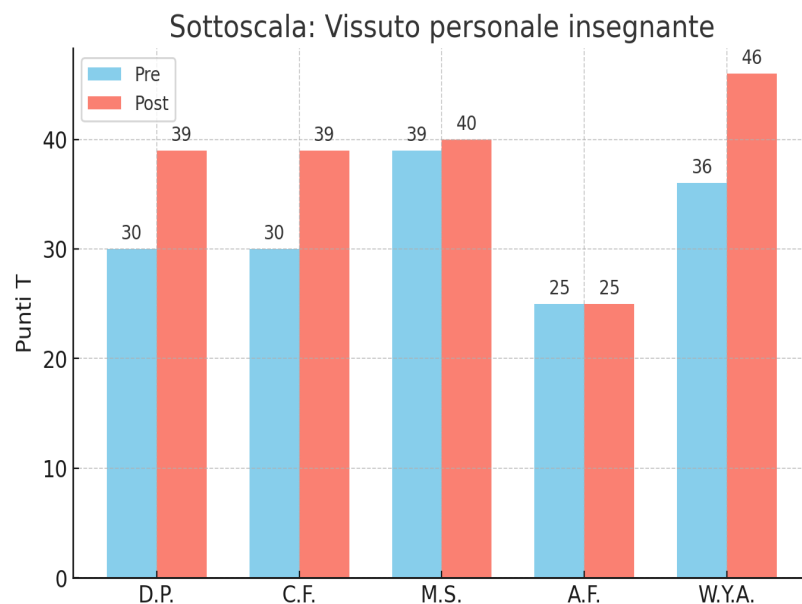


Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva
Spazioapertopigneto@gmail.com

COME È CAMBIATO IL VISSUTO DELLE INSEGNANTI AL TERMINE DEL NOSTRO INTERVENTO?



maggior capacità di gestione delle difficoltà e una riduzione della sensazione di fatica

I vissuti emotivi dei bambini restano stabili, mentre cresce la loro consapevolezza delle difficoltà personali.

Generale miglioramento complessivo del benessere scolastico nei bambini osservati

Migliorato il lessico emotivo e la capacità di riconoscere i propri confini, maggiore soggettivazione e responsabilità rispetto al proprio vissuto.



Dott. Mirko Cario*
Dott.ssa Veronica Satalino*
*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva
Spazioapertopigneto@gmail.com

CONCLUSIONI: prospettive e limiti

Intervento scolastico nato dall'ascolto delle riflessioni delle insegnanti sulle difficoltà osservate in classe e progettato insieme a loro, a partire da queste osservazioni.

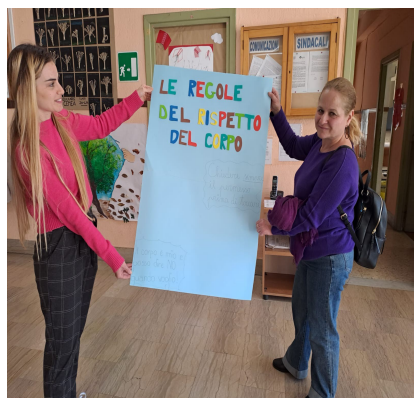
Il percorso proposto si configura come un intervento di **promozione del benessere scolastico** ma anche di **promozione di una cultura del rispetto, del consenso e della cura delle relazioni.**

Il consenso non è una regola, ma un processo relazionale

L'identità è una narrazione incarnata ed emotiva

Il rispetto dei confini tutela il valore personale

La scuola è uno spazio privilegiato di prevenzione e promozione del benessere



Limiti:

- valutazione riferita a un gruppo ristretto
- assenza di follow up

Prospettive:

ampliare l'indagine somministrando il questionario anche all'intero gruppo classe e utilizzando misure dirette, come il QBS/B rivolto ai bambini stessi



Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva
Spazioapertopigneto@gmail.com

“È nell’incontro con l’altro che impariamo a raccontare chi siamo.”

– *V. Guidano*



**SPAZIO
APERTO**

LABORATORIO DI PSICOTERAPIA COGNITIVA

SPORTELLLO PSICOLOGICO SCOLASTICO
Dott.ssa Veronica Satalino | Dott. Mirko Cario
tel. 06 8399 2431
email: spazioapertopigneto@gmail.com



Dott. Mirko Cario*

Dott.ssa Veronica Satalino*

*Spazio Aperto – Laboratorio di Psicoterapia Cognitiva
Spazioapertopigneto@gmail.com