



HEMOT®
Helmet for EMOTions



UNIVERSITÀ
di VERONA

Dipartimento
di SCIENZE UMANE



UNIVR
IL SAPERE A COLORI



PREVENZIONE EMOTIVA E TERREMOTI:

LINEE GUIDA PER LA REALIZZAZIONE DI UN TRAINING NELLA SCUOLA PRIMARIA

Progetto PrEmT – Prevenzione Emotiva e Terremoti nella scuola primaria

Progetto finanziato dall'Università degli Studi di Verona con il sostegno di Fondazione Cariverona

A cura di **Daniela Raccanello, Giada Vicentini, Emanuela Rocca e Roberto Burro**

Dipartimento di Scienze Umane, Università degli Studi di Verona

Con il contributo di



Con la collaborazione di



Per ulteriori approfondimenti si rimanda al testo **“Prevenzione emotiva e terremoti. Un percorso per bambini”**
a cura di Daniela Raccanello, Giada Vicentini e Roberto Burro (2021)



1. INTRODUZIONE

L'Italia è caratterizzata da un elevato rischio sismico, anche a fronte della sua densità abitativa e del suo patrimonio storico-edilizio. Negli ultimi anni si sono verificati terremoti di forte entità che non solo hanno comportato ingenti danni alle infrastrutture, ma hanno anche avuto un impatto negativo sulla salute fisica e psicologica delle persone che in modo diretto o indiretto ne sono state vittime. Per cercare di prevenire le conseguenze traumatiche di questo tipo di disastri, risulta di primaria importanza promuovere conoscenze in merito sia ai comportamenti di sicurezza da mettere in atto per salvaguardare la salute fisica, sia alle emozioni che si possono provare e alle strategie per poterle gestire in modo tale da tutelare la salute psicologica.

L'obiettivo del training sviluppato e realizzato all'interno del progetto *PrEmT – Prevenzione Emotiva e Terremoti nella scuola primaria* è fornire ai bambini strumenti che aumentino la loro resilienza psicologica, aiutandoli a fronteggiare possibili eventi sismici futuri.

1.1 Terremoti e competenza emotiva

I terremoti sono disastri naturali che comportano una vibrazione del terreno causata dal rilascio improvviso di energia all'interno della Terra. L'impatto di un evento sismico si ripercuote sia sugli individui che lo esperiscono in prima persona (vittime primarie), sia su coloro che ne sono esposti indirettamente, anche per mezzo delle comunicazioni trasmesse dai mass media (vittime secondarie; UNDRR, n.d.).

Per far fronte alle conseguenze traumatiche che possono derivare da questo tipo di emergenze, è possibile sviluppare iniziative mirate ad aumentare le risorse psicologiche di cui le persone possono disporre. I bambini, più vulnerabili a causa del loro livello di sviluppo cognitivo ed emotivo, possono risultare maggiormente esposti a tali conseguenze negative e per questo rappresentano un'audience privilegiata per le attività di prevenzione.

La competenza emotiva può essere definita come la capacità di esprimere, comprendere e regolare le emozioni proprie e altrui (Denham et al., 2011; Raccanello, 2021). L'espressione delle emozioni fa riferimento all'abilità di manifestare, attraverso le parole e il linguaggio non verbale (per esempio, le espressioni facciali), le emozioni che si provano. La comprensione delle emozioni riguarda le conoscenze relative alla natura e alle cause delle emozioni, mentre la regolazione delle emozioni è inerente ai processi volti a modificare l'intensità con cui si vivono ed esprimono le emozioni. Potenziare lo sviluppo della competenza emotiva significa far fronte preventivamente agli esiti potenzialmente traumatici di disastri naturali quali i terremoti.

2. IL PROGETTO PrEmT

Il progetto PrEmT è un progetto triennale (2018–2021) dell'Università di Verona, realizzato con il sostegno di Fondazione Cariverona (Bando Ricerca Scientifica 2017; Raccanello & Burro, 2019) e implementato da un team del Dipartimento di Scienze Umane (responsabile scientifica: Dr.ssa Daniela Raccanello). Esso rientra tra le attività del più ampio progetto HEMOT® (*Helmet for EMOTions*, <https://www.hemot.eu>) che si occupa di iniziative volte ad aumentare le risorse emotive in riferimento a diversi tipi di disastri coinvolgendo persone di qualsiasi età, traducendo a livello applicativo le conoscenze derivanti dalla ricerca in ambito accademico.

2.1 Obiettivi

Il progetto PrEmT si poneva due obiettivi. Il primo consisteva nella progettazione e realizzazione di un training rivolto a bambini di scuola primaria allo scopo di accrescere le loro conoscenze in merito ai terremoti, ai comportamenti di sicurezza, alle emozioni e alle strategie per gestirle. Tale obiettivo è stato raggiunto coinvolgendo più di 600 bambini afferenti a scuole primarie delle province di Verona, Vicenza, Padova e Mantova. Il secondo obiettivo riguardava la disseminazione delle informazioni necessarie alla realizzazione del training da parte di insegnanti e altri professionisti. Quest'ultimo obiettivo è stato raggiunto per mezzo della stesura delle presenti linee guida e grazie alla pubblicazione del libro "*Prevenzione emotiva e terremoti. Un percorso per bambini*" (Raccanello et al., 2021b), a cui si rimanda per una più ampia e dettagliata descrizione.



2.2 Metodi

Il training PrEmT si struttura in dieci unità della durata di circa un'ora ciascuna, che si possono svolgere a cadenza settimanale (Tabella 1). Ogni unità prevede la combinazione di attività digitali (tramite l'uso della web application HEMOT® realizzata ad hoc; Raccanello et al., 2020a, 2020b; Vicentini et al., 2020) e attività più tradizionali in presenza (per esempio, tramite schede cartacee, lezioni frontali, cartelloni e attività mimico-gestuali). Il training è stato pensato per essere svolto nella scuola e può essere facilmente inserito all'interno di un'apposita unità didattica di apprendimento (UDA; Raccanello et al., 2021b) dato che rappresenta un percorso multidisciplinare volto a valorizzare le competenze chiave definite nella Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio del 18 dicembre 2006 (2006/962/CE).

Tabella 1. Unità del training PrEmT.

Unità	Titolo
Unità 1	Cosa sono i terremoti?
Unità 2	Come mettersi al sicuro?
Unità 3	Come riconoscere le espressioni facciali delle emozioni?
Unità 4	Come chiamare le emozioni?
Unità 5	Quali emozioni si provano durante e subito dopo un terremoto?
Unità 6	Come controllare l'intensità delle emozioni?
Unità 7	Come si può stare meglio? Fare o pensare, da soli o con gli altri
Unità 8	Come si può stare meglio durante un terremoto?
Unità 9	Come si può stare meglio subito dopo un terremoto?
Unità 10	Rimettere insieme i pezzi

3. REALIZZAZIONE DEL TRAINING

Di seguito viene riportata una breve descrizione degli obiettivi, delle attività digitali e delle attività in presenza per ognuna delle dieci unità del training PrEmT. Per ulteriori dettagli in merito alle modalità di svolgimento, si rimanda al libro *“Prevenzione emotiva e terremoti. Un percorso per bambini”* (Raccanello et al., 2021b) in cui si trovano i canovacci per la gestione delle unità e le schede per la conduzione delle attività.

3.1 Unità 1 – Cosa sono i terremoti?

L'obiettivo dell'Unità 1 consiste nel far aumentare le conoscenze relative alla natura dei terremoti. L'attività digitale richiede ai bambini di riconoscere quali eventi si possono verificare o meno durante e dopo un terremoto. Le attività in presenza prevedono una lezione frontale sulle caratteristiche della Terra e dei terremoti e, successivamente, un momento di condivisione e riepilogo dei contenuti appresi.

3.2 Unità 2 – Come mettersi al sicuro?

L'obiettivo dell'Unità 2 è far accrescere le conoscenze sui comportamenti di sicurezza da mettere in atto in caso di terremoto. Durante l'attività digitale i bambini devono individuare quali sono i comportamenti corretti per mettersi al sicuro durante e dopo un terremoto. Le attività in presenza includono una lezione frontale relativa ai comportamenti che permettono di proteggersi prima, durante e dopo un evento sismico e l'uso di una scheda in cui i bambini devono saper riconoscere le diverse fasi in cui attuare i comportamenti riportati.

3.3 Unità 3 – Come riconoscere le espressioni facciali delle emozioni?

L'obiettivo dell'Unità 3 riguarda l'incremento delle conoscenze in merito alla comprensione e all'espressione delle emozioni in generale. Nell'attività digitale i bambini devono indicare se vi sia o meno corrispondenza tra l'immagine di un'espressione facciale e l'etichetta emotiva a essa associata. La prima attività in presenza richiede di scattare delle foto al



proprio volto con diverse configurazioni facciali. La seconda attività in presenza consiste nel far ricostruire, attraverso l'uso di schede, le immagini delle espressioni facciali di sei emozioni, positive e negative.

3.4 Unità 4 – Come chiamare le emozioni?

L'obiettivo dell'Unità 4 consiste nel potenziare le capacità di espressione verbale delle emozioni in generale. L'attività digitale propone ai bambini coppie di parole che descrivono emozioni, richiedendo loro di indicare se siano o meno sinonimi. Le attività in presenza prevedono un lavoro di gruppo volto a far produrre il maggior numero di termini emotivi per descrivere sei emozioni, positive e negative e, infine, un gioco conclusivo di consolidamento.

3.5 Unità 5 – Quali emozioni si provano durante e subito dopo un terremoto?

L'obiettivo dell'Unità 5 è far accrescere le conoscenze su quali emozioni si possono provare in caso di terremoto, anche differenziando la loro diversa valenza. L'attività digitale richiede ai bambini di riconoscere se le emozioni riportate si associno a un vissuto positivo o negativo. Nella prima attività in presenza si utilizza una scheda in cui far riportare una lista di emozioni che si possono sperimentare durante o dopo un terremoto. Nella seconda attività in presenza i bambini devono colorare alcune sagome in base alle emozioni che ritengono si possano provare nelle diverse fasi di un evento sismico.

3.6 Unità 6 – Come controllare l'intensità delle emozioni?

L'obiettivo dell'Unità 6 riguarda la regolazione delle emozioni in generale, ponendo l'attenzione sulla possibilità di controllare l'intensità delle emozioni che si provano. Nell'attività digitale sono mostrate coppie di volti e i bambini devono indicare se esprimono l'emozione con la stessa intensità o meno. Le attività in presenza richiedono, inizialmente, di mimare emozioni con diversa intensità e successivamente di lavorare su una scheda in cui associare alcune immagini alla corretta etichetta verbale indicante il grado con cui l'emozione viene esperita.

3.7 Unità 7 – Come si può stare meglio? Fare o pensare, da soli o con gli altri

L'obiettivo dell'Unità 7 è centrato sulle diverse tipologie di strategie che si possono usare, in generale, per stare meglio quando si provano emozioni negative. L'attività digitale richiede ai bambini di individuare la corretta classificazione di alcune strategie di regolazione delle emozioni, distinguendo tra strategie comportamentali o cognitive e intraindividuali o interindividuali. La prima attività in presenza prevede la produzione di una lista di possibili strategie che si possono usare per sentirsi meglio quando si provano emozioni negative. La seconda attività in presenza implica l'uso di un cartellone e di foglietti semi-adesivi su cui riportare diversi tipi di strategie di regolazione delle emozioni.

3.8 Unità 8 – Come si può stare meglio durante un terremoto?

L'obiettivo dell'Unità 8 è accrescere le conoscenze relativamente alle strategie che possono essere utili per stare meglio durante un terremoto. L'attività digitale consiste nel far riconoscere quali strategie siano più efficaci per scacciare la paura durante un evento sismico. Le attività in presenza prevedono l'utilizzo di una scheda in cui riportare possibili strategie di regolazione utili in caso di terremoto e, infine, un momento di condivisione con la consegna di un badge da personalizzare, simbolo del percorso effettuato tramite il training.

3.9 Unità 9 – Come si può stare meglio subito dopo un terremoto?

L'obiettivo dell'Unità 9 consiste nel far aumentare le conoscenze sulle strategie che possono essere efficaci per stare meglio a seguito di un terremoto. Nell'attività digitale i bambini devono riconoscere le strategie utili a far diminuire le emozioni negative che si possono sperimentare dopo un evento sismico. L'attività in presenza prevede l'uso di una scheda di gioco in cui riportare esempi di strategie efficaci.



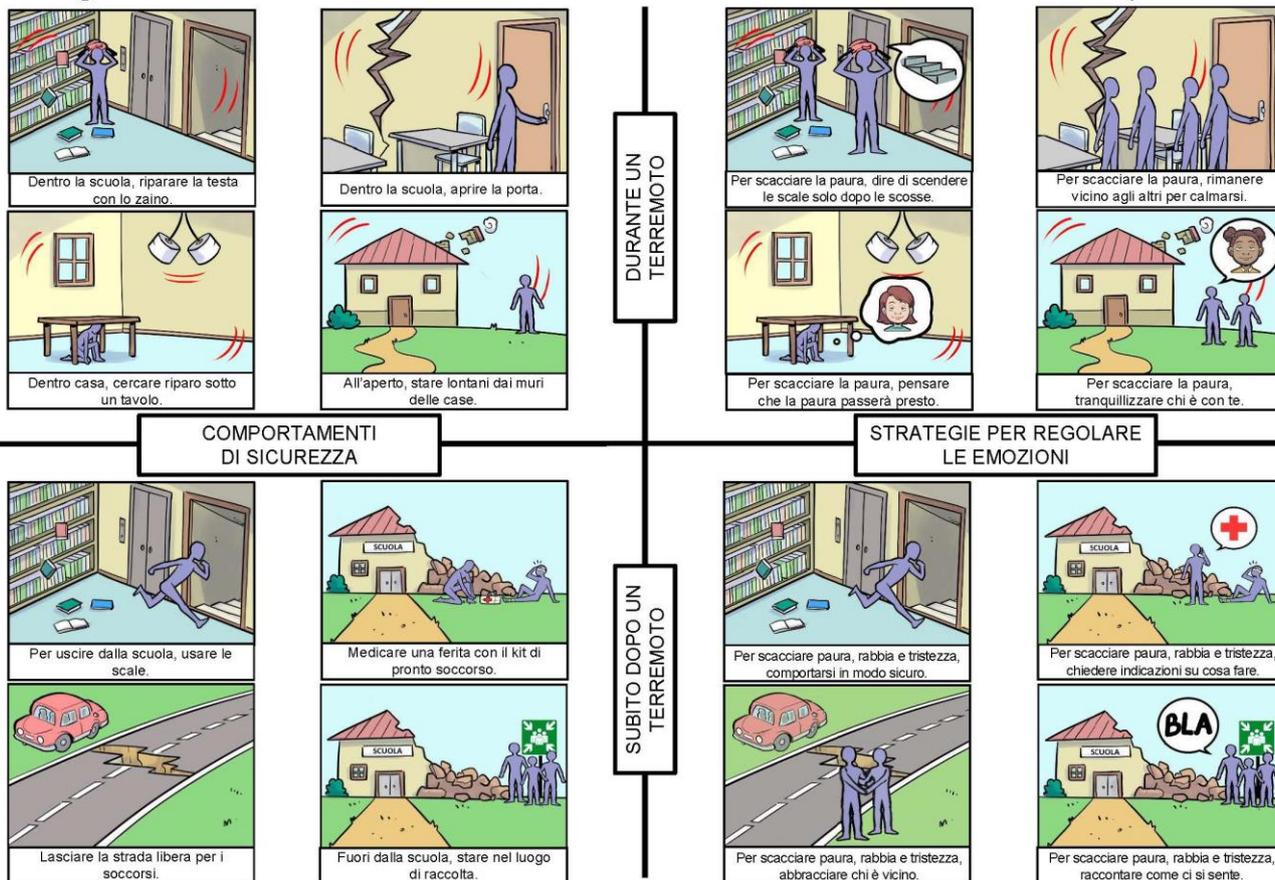
3.10 Unità 10 – Rimettere insieme i pezzi

L'obiettivo dell'Unità 10 riguarda il consolidamento di tutte le conoscenze acquisite per mezzo del training. L'attività digitale consiste in più puzzle da ricostruire raffiguranti alcune immagini riassuntive. Le attività in presenza prevedono una lezione frontale di ripasso dei contenuti e, successivamente, un momento finale di gioco (Figura 1). Al termine del training si consegna a ogni bambino un diploma di partecipazione.

Figura 2. Puzzle da ricostruire.



Progetto PrEmT – Prevenzione Emotiva e Terremoti nella scuola primaria



Università degli Studi di Verona – Fondazione Cariverona



4. TEAM E PARTNER

Il progetto *PrEmT – Prevenzione Emotiva e Terremoti nella scuola primaria* è stato realizzato grazie alla cooperazione tra il Dipartimento di Scienze Umane dell'Università degli Studi di Verona e svariati collaboratori ed enti del territorio. Il team di ricerca è formato dalla Dr.ssa Daniela Raccanello, dal Prof. Roberto Burro, dalla Dr.ssa Margherita Brondino e dalla Prof.ssa Margherita Pasini. Hanno collaborato alle fasi di progettazione, realizzazione e disseminazione la Dr.ssa Giada Vicentini, la Dr.ssa Emmanuela Rocca, la Dr.ssa Veronica Barnaba, la Dr.ssa Erminia Dal Corso, il Dr. Rob Hall, la Dr.ssa Laura Agostini, il Dr. Arcangelo Condomitti e la Dr.ssa Margherita Fingolo. La realizzazione del training è stata resa possibile anche grazie alla preziosa collaborazione di laureandi/e, tirocinanti e collaboratori/rici 150 ore. Le immagini sono state realizzate dalla Dr.ssa Elisa Ferrari. Di seguito si riporta la lista dei partner del territorio: Ordine dei Geologi Regione del Veneto; Istituto Comprensivo 16 Valpantena, Verona; Istituto Comprensivo Vicenza 5, Vicenza; Scuola Paritaria Patronato Leone XIII, Vicenza; Istituto Comprensivo – Cittadella, Padova; Istituti Redentore, Mantova; Istituto Comprensivo Mantova 1, Mantova.



5. CONCLUSIONI

Il training PrEmT è risultato efficace nell'aumentare le conoscenze dei bambini del secondo e quarto anno di scuola primaria in merito ai terremoti, ai comportamenti di sicurezza, alle emozioni e alle strategie per gestirle (Raccanello et al., 2021b). La sua efficacia è stata dimostrata tramite l'utilizzo di un disegno di ricerca basato sulle evidenze empiriche che ha permesso di mettere a confronto le conoscenze nella fase precedente e successiva al training sia in bambini che vi hanno preso parte attivamente (gruppo sperimentale) sia in bambini che non hanno partecipato alle attività (gruppo di controllo). Il percorso permette ai bambini di diventare maggiormente consapevoli di cosa sia un terremoto e di quali siano le modalità per fronteggiarlo adeguatamente, da un punto di vista sia comportamentale sia psicologico. Il training PrEmT può essere applicato da insegnanti, genitori, psicologi, educatori e altri professionisti interessati al benessere dei bambini. Le attività proposte conciliano modalità ludiche con finalità di apprendimento, consentendo ai partecipanti di imparare divertendosi, incrementando la propria resilienza rispetto a potenziali eventi traumatici futuri.

A partire dai contenuti del progetto PrEmT sono state realizzate anche alcune risorse per aiutare bambini e adolescenti a fronteggiare l'impatto della pandemia da COVID-19. In particolare, è stata condotta una campagna di comunicazione pubblica tramite la diffusione di un opuscolo rivolto agli adulti (genitori, insegnanti e altri professionisti) allo scopo di supportare bambini e adolescenti nella gestione delle emozioni legate all'emergenza sanitaria (l'opuscolo è scaricabile gratuitamente in 17 lingue al seguente link: <https://www.hemot.eu/2020/02/28/public-health-emergency/>). È stato pubblicato, inoltre, l'ebook "**Emozioni e pandemia. Come aiutare bambini e adolescenti a gestire le emozioni durante e dopo una pandemia**" di Daniela Raccanello, Giada Vicentini e Roberto Burro. Tale ebook propone un adattamento del training PrEmT al contesto della pandemia, suggerendo alcune attività (con le relative schede scaricabili) che si possono utilizzare con studenti di scuola primaria e secondaria di primo e secondo grado per aiutarli a gestire più efficacemente le emozioni che si possono provare durante e dopo una pandemia (Raccanello et al., 2021a).

6. BIBLIOGRAFIA

- Denham, S. A., Zinsser, K., & Bailey, C. S. (2011). Emotional intelligence in the first five years of life. In R. E. Trembly, M. Boivin, R. DeV. Peters, & R. G. Barr (a cura di), *Encyclopedia on early childhood development* (pp. 1–7). Centre of Excellence for Early Childhood Development and Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development.
- Raccanello, D. (2021). Emozioni, insegnamento e apprendimento. In J. W. Santrock (a cura di), *Psicologia dell'educazione* (a cura di D. Raccanello, sesta edizione, pp. 415–468). McGraw-Hill Education. (Lavoro originale pubblicato nel 2018)
- Raccanello, D., & Burro, R. (2019). Metodo per l'allenamento della prevenzione ad un disastro, nonché sistema computerizzato ed un programma eseguibile al calcolatore per l'implementazione di tale metodo (brevetto italiano n. 102019000008295). Ufficio Italiano Brevetti e Marchi. https://it.espacenet.com/publicationDetails/biblio?CC=IT&NR=201900008295A1&KC=A1&FT=D&ND=5&date=20201206&DB=&locale=it_IT
- Raccanello, D., Vicentini, G., Brondino, M., & Burro, R. (2020a). Technology-based trainings on emotions: A web application on earthquake-related emotional prevention with children. *Advances in Intelligent and Soft Computing*, 1007, 53–61. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-23990-9>
- Raccanello, D., Vicentini, G., & Burro, R. (2021a). *Emozioni e pandemia. Come aiutare bambini e adolescenti a gestire le emozioni durante e dopo una pandemia* [Ebook]. McGraw-Hill Education.
- Raccanello, D., Vicentini, G., & Burro, R. (a cura di). (2021b). *Prevenzione emotiva e terremoti. Un percorso per bambini*. McGraw-Hill Education.
- Raccanello, D., Vicentini, G., Florit, E., & Burro, R. (2020b). Factors promoting learning with a web application on earthquake-related emotional preparedness in primary school. *Frontiers in Psychology*, 11, 621. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00621>
- UNDRR. (n.d.). *Terminology*. Consultato il 16/06/2020, da <https://www.undrr.org/terminology>
- Vicentini, G., Brondino, M., Burro, R., & Raccanello, D. (2020). HEMOT®, Helmet for EMOTions: A web application for children on earthquake-related emotional prevention. *Advances in Intelligent Systems and Computing*, 1241, 10–19. https://doi.org/10.1007/978-3-030-52538-5_2