

Progetto Benessere a Scuola

Life skills 2014-2015

Decreto Regione Toscana n° 5512 del 18 novembre 2014

ZONA VALDERA

PROBLEM SOLVING E BENESSERE A SCUOLA

**Acquistiamo autoconsapevolezza per
risolvere i nostri problemi**

**Progetto ideato e proposto dalla
prof.ssa Letizia Giani**

Alunni coinvolti

- Hanno partecipato al progetto i 18 alunni della classe IIA a. s. 2014-2015, della Scuola Secondaria di Primo grado «A. da Morrone» di Terricciola dell' I.C. «S. Pertini» di Capannoli

Come nasce questo progetto?

Il progetto nasce dall'osservazione che molti alunni non riescono a risolvere problemi di matematica, soprattutto di tipo geometrico, lasciando spesso in bianco il compito assegnato.

Obiettivi

- Comprendere eventuali cause emotive che determinano difficoltà nella risoluzione dei problemi.
- Aiutare gli alunni a conoscere e riconoscere, per saper attuare, strategie che consentano loro di affrontare con successo i problemi di diverso tipo.

Tempi di attuazione e attività proposte

- Sono stati effettuati quattro incontri, ciascuno di un'ora.
 - 1° incontro:
 Problem solving di geometria
 - 2° incontro:
 Conosciamo i virus mentali
 - 3° incontro:
 Riconosciamo ed evitiamo i virus mentali
 - 4° incontro:
 **Raccontiamoci! Le nostre esperienze nella
 risoluzione di problemi**

1° incontro

Problem solving di geometria

- Data dell'incontro: 17/3/2015
- Obiettivo: Acquisire consapevolezza dei propri messaggi-io e delle emozioni vissute durante il processo di risoluzione di un problema di geometria.
- Azioni: Osservazione della classe durante un'attività individuale di problem solving di geometria (uno di quelli senza numeri). Ogni alunno ha scritto su dei post-it le frasi che ha detto a se stesso, mentre ha risolto il problema. Ogni alunno, sotto ad ogni frase formulata, ha scritto l'aggettivo che meglio lo descriveva in quel momento. Ciascun alunno ha letto ai compagni il proprio lavoro. Abbiamo concluso commentando brevemente l'esperienza.

Dal diario di bordo del 17/3/2015

- Gli alunni hanno a disposizione dieci minuti per risolvere il seguente problema:
“Un sindaco vuole raddoppiare l’area di una vasca a base quadrata collocata in una piazza della sua città. Quanto dovrà essere lungo il lato della nuova vasca a base quadrata?” Spiega il tuo ragionamento.
- Finito il tempo assegnato si consiglia di tracciare le diagonali e di ritagliare i quattro triangoli ottenuti; i ragazzi hanno a disposizione altri dieci minuti.
- Durante l’attività di problem solving gli alunni scrivono le frasi che passano loro per la mente su dei post-it.
- L’insegnante scrive alla lavagna una lista di aggettivi, tra i quali gli alunni sceglieranno quelli che meglio li definiscono: arrabbiato, spaventato, contento, dispiaciuto, abbattuto, irritato, deluso, soddisfatto, geloso.
- I ragazzi aggiungono spontaneamente altri aggettivi: annoiato, speranzoso, ottimista, curioso, disilluso, disperato, eccitato, pensieroso, nervoso.

Dal diario di bordo del 17/3/2015

- Le frasi scritte sui post-it e gli aggettivi che definiscono gli alunni mentre risolvono i problemi.

CHE NOIA; **ABBATTUTO**
NON SO COME RISOLVERE QUESTO PROBLEMA

DAI CE LA POSSO FARE...
NO SONO LA FACILIO
PRIMA SPERANZOSO POI
DELURO

- 1) NON MI RIESCE,
MOLTO **ANNOIATA**
- 2) NON CI CAPISCO
NIENTE **ARRABBIATA/DELURO**

- 1 ~~questo problema è troppo difficile?~~
Troppo ~~difficile~~ **deLURO**
- 2 Sembravo difficile ma non lo è...
senon l'ho sbagliato!
Sicuramente l'ho sbagliato! **deLURO** **ottimista**
Come si fa??
falliro' sicuramente!
deLURO

DISPERATO
NON SO LA SOLUZIONE
SU PROVIAMO A FARLO
ARRABBIATO **DISPERATO**
NON CAPISCO
QUALE LA SOLUZIONE
DISPERATO/ARRABBIATO
HO TROVATO LA
SOLUZIONE **ACTIVO** **PERO**
(SI ~~QUELLA~~) **SPERO** **SCODIBRATA**

ANSIOSO E PAUROSO
1
C'È UNA RISPOSTA??
NON LA SO!!!
ANSIA/PAURA
2. **SPERANZOSO**
CI SONO QUASI,
BISOGNA CHE MI
SPIEGHI IN MODO
COMPRENSIBILE
SPERANZA

- 1 NON HO L'OSCUA E NON MI RIESCE ODDIO **ANNOIATA**
- 2 COME SI FA? SONO TRISTE - **DISPERATO**
- 3 NON HO IDEA DI COME SI CALCO UN PROBLEMA SENZA NUMERI... **ARRABBIATA**
- 4 PERLO' MI PIACCIANO QUESTE URTICAN **CONTENTO**

SPERIAMO SIA
FACILE. OTTIMISTA
VIA SI INIZIA BENE,
SENZA I NUMERI OTTIMISTE
E IMPOSSIBILE!
ARRABBIATOO

RAGIONANDO 2
IRREALISTI ILLUSIONS
CI SI ARRIVA,
HO SBAGLIATO
TUTTO AHAHA.
DELUSSO
HO ~~RAGIONATO~~ TROPPO
E ORA NON
HO PIU' RISORSA

Siiiiii 3
FINALMENTE
CI SONO ARRIVATE
OOOO.!!!! 😊

FELICE. 2
SODDISFATTO.

ECCITATO 1

CHE
FIGO
UN
PROBLEMA
SENZA
NUMERI (ANCHE SE

LA RISOLUZIONE
DI QUESTO PROBLEMA
MA L'HO TROVATA
MA NON SO SE
GIUSTA
E SBAGLIATA E
QUINDI HO PAURA
DI SCRIVERLA 2
ANSIOSA

AVEVO
SBAGLIATO LA
RISOLUZIONE MA
ORA L'HO
TROVATA! 3

EVVVA!!! SONO
FELICE FELICE

HO PAURA 4
CHE IL MIO
RAGIONAMENTO SIA
SBAGLIATO E HO
L'ANSIA PERCHÉ
VOGLIO SAPERE SE
HO LAVORATO BENE
ANSIOSO E IMPAURITO

ALL'INIZIO PENSAVADI AVERE
GIÀ LA SOLUZIONE MA ORA
NON HAI

NERVOSO

~~...~~
~~...~~
~~...~~
MOLTO ANNOIATO
ABBASTIA.

-TI STO ANNOIANDO PERCHÉ
QUESTO PROB. NON HA UNA
RISPOSTA E IO I PROB. CON
LE ABBE NON LI SO FARE!
-BOOO
-MAI PENSATO AL SUICIDIO?

* 3) **DISPERAZIONE TOTALE**
1) **NEUTRO**
2) **SPAESATO**

1

SPERIAMO SIA FACILE!

~~...~~
SPERANZOSO

2

MA SARANNO CAVOLI
DEL SINDACO?
CHE CI INCASTRO IO?
ARRABBIATO

3

LE LA POSSO
FARE!

~~ILLUSIONE~~ **DISILLUSO**
NON LE LA
FACCIO! **SPAESATO**

NON SOLO SICURA CHE
MI TORNI. **DISPIACIUTA**

addio come si fa **passierato**
forse o trovato il risultato
curioso

- 10 FOCUETTO
- 1 SPERO DI FARE BENE ON PROBLEMA -
 - 2 NON HO CAPITO BENE IL PROBLEMA -
 - 3 FRUSTRAZIONE -
 - 4 NON RIESCO PROPRIO A CAPIRE COME IL PROBLEMA VADA FATTO -
 - 5 NON CE LA POSSO FARE -

- 1 SPERANZA
- 2 TRISTITA
- 3 FRUSTATA
- 4 ARRABBIATA
- 5 DISILLUSA

1

IN QUESTO MOMENTO DENTRO DI ME,
MI STO DICENDO CHE NON SONO
~~PIU' TRISTE~~ ~~SONO~~ DISPIACIUTA PERCHE
NON RIESCO A TROVARE LA
SOLUZIONE. = DISPIACIUTA E DELUSA

CHE NOIA. NON
MI PIACE FARE QUESTO
TIPO DI LAVORO OFFD.
ANNUIATO

HO SONNO.
CHE NOIA:
CHE ACCIDENTI DI
PROBLEMA DOVREB
BE ESSERE.

10 MINUTI PER
UN PROBLEMA CHE
LA SOLUZIONE È
"NON SI PUO' SAPERE"
STA ROBA M'HA ROTTO.
MA CHE MI SERVE FARE
LE DIAGONALI SE
NON H' I DATI

SENTO
CHE ESPLO
DERO, CON QUESTA
SETE È QUESTO CALDO
VORREI TANTO BUTTARMI
DALLA FINESTRA DENTRO
IN UN LAGO.
E POI A CHE SERVE L'AFFARE
DEI ~~POST-IT~~ POST-IT. QUELLO
CHE PENSO È PER
SONALE.

Dal diario di bordo del 17/3/2015

Una breve analisi delle frasi e aggettivi scritti sui post-it.

- Spesso l'andamento dell'umore è altalenante: dopo un primo momento di difficoltà segue un momento vissuto positivamente, che lascia posto ad un altro stato d'animo negativo, e così via..... In fase di lettura ad alta voce in classe questo ci diverte molto.
- Alcuni ragazzi non sanno abbinare l'aggettivo corretto al loro pensiero ricorrente; ad esempio una frase come «che noia!» invece di essere associata all'aggettivo «annoiato», è stata associata ad «abbattuto».
- Talvolta non scelgono un aggettivo per definirsi, ma associano la frase ad un sostantivo (es. «disperazione totale!»).

Dal diario di bordo del 17/3/2015

- Alcuni ragazzi che hanno sperimentato raramente il successo nelle attività di problem solving, vi si accostano a priori in maniera negativa, e permangono spesso in questo atteggiamento per tutto il tempo.
- Alcuni alunni non si lasciano coinvolgere.
- Gli alunni che si avvicinano al problema con un sentimento negativo (ansia, paura, disperazione...) spesso non giungono alla soluzione del problema. Questo conferma l'ipotesi che la maggioranza degli alunni ha un'insufficiente autostima e potrebbe essere per questo carente in autoefficacia. Queste considerazioni ci hanno invitato a proseguire nel percorso e proporre una lezione sui «virus mentali» e i pensieri negativi che vi si annidano.
- Il commento degli alunni all'attività proposta è stato all'unanimità positivo.

2° incontro

Conosciamo i virus mentali

- Data dell'incontro: 11/4/2015
- Obiettivo: Conoscere i «virus mentali».
- Azioni: Impariamo quali «virus mentali» possono essere nascosti nei nostri pensieri negativi, utilizzando la prima parte del PowerPoint «Virus mentali e pensieri negativi». Pretendere, dare interpretazioni sbagliate, svalutare, ingigantire, generalizzare, sono i «virus», che portano a vivere emozioni e azioni inadeguate e non ci aiutano a risolvere i problemi di diverso tipo.

Dal diario di bordo del 11/4/2015

- Gli alunni si dimostrano interessati all'argomento. Chi aveva presentato nel primo incontro maggior disagio, che è stato rilevato dall'incongruenza tra le frasi e l'aggettivo da associare, manifesta un elevato livello di attenzione con la posizione del corpo (occhi fissi, schiena dritta). Alcuni alunni, che vivono forti difficoltà familiari, alla parola «problema» richiamano subito l'attenzione su di loro con frasi che indicano il loro coinvolgimento e mandano messaggi espliciti di richiesta di aiuto (ad es. "Come si fa prof. ad andare d'accordo con la mamma?"). Tutti i ragazzi sono silenziosi e motivati all'ascolto. L'insegnante percepisce che il progetto è calzante rispetto alle esigenze degli alunni.

3° incontro

Riconosciamo e evitiamo i virus mentali

- Data dell'incontro: 28/4/2015
- Obiettivo: Sapere riconoscere i «virus mentali». Saper sostituire con pensieri positivi i pensieri negativi che si possono presentare nelle attività di risoluzione di problemi matematici.
- Azioni: Riconosciamo i virus mentali, utilizzando la seconda parte del PowerPoint «Virus mentali e pensieri negativi», che introduce giochi e domande stimolo, per combattere i «virus mentali» e imparare a pensare in positivo.

Dal diario di bordo del 28/4/2015

- Alcuni alunni si dimostrano rumorosi e poco attenti, ma tutti quanti, nella fase di riconoscimento dei virus nascosti dietro frasi negative, sanno individuarli correttamente. Tutti sono coinvolti nel riconoscimento dei virus mentali che ci infettano durante le attività di problem solving di matematica e dimostrano abilità nel modificare i pensieri negativi in quelli positivi. L'insegnante vive con disagio i continui richiami che deve effettuare per mantenere la classe disciplinata, che li sente in contraddizione con la proposta di vivere la scuola con benessere. Tuttavia le abilità acquisite da tutti gli alunni della classe dimostrano la positività dell'intervento effettuato.

4° incontro

Raccontiamoci! Le nostre esperienze nella risoluzione di problemi

- Data dell'incontro: 7/5/2015
- Obiettivo: Riconoscere le cause dei nostri insuccessi: quelle che risiedono nel problema in sé, nel contesto o in se stessi. Saper riconoscere nei propri pensieri quelli che consentono di affrontare positivamente situazioni di difficoltà e saper modificare quei pensieri che ne sono di impedimento.
- Azioni: Divisi a coppie i ragazzi hanno raccontato al compagno quali sono le esperienze passate che lo hanno portato, secondo il proprio parere, ad avere un certo tipo di atteggiamento nei confronti delle attività di risoluzione dei problemi matematici. Hanno seguito una traccia scritta composta da domande e da frasi da completare. In cerchio ogni componente della coppia ha riferito alla classe quello che il compagno gli ha raccontato. L'esperienza si è conclusa con un giro di verifica finale in cui ciascun alunno ha detto come è stato durante incontro.

Dal diario di bordo del 7/5/2015

Raccontiamoci! Le nostre esperienze nella risoluzione di problemi.

- Una volta mentre risolvevo un problema è successo che.....
- Mentre risolvo i problemi mi dico spesso che.....
- Dove risiede secondo te la tua difficoltà? Nel problema in sé, nel contesto o in te stesso?
- Riconosci qualche virus mentale che ricorre frequentemente nei tuoi pensieri negativi?
- Sai quali sono le cause che ti portano a pensieri di questo tipo?

Dal diario di bordo del 7/5/2015

- Gli alunni si lasciano coinvolgere nell'attività proposta. Notiamo diversi stili nella modalità di ascolto: alcune coppie si “confessano” reciprocamente, altre hanno atteggiamenti amichevoli (si abbracciano, si sorridono spesso), altre dimostrano l'ascolto empatico, mantenendo costante il contatto visivo. Il tono della voce per tutte le conversazioni si mantiene basso e ciò permette un buon clima di ascolto complessivo (si sente un piacevole ronzio di chiacchiericcio).

Dal diario di bordo del 7/5/2015

- I ragazzi riferiscono al gruppo classe il racconto del compagno

In prima media ho avuto la prima esperienza di difficoltà durante una verifica. Risolvo i problemi con ansia, ma sono positivo quando il problema è facile. Le difficoltà le riconosco sia in me stesso che nel contesto. Riconosco il virus mentale dello svalutare: talvolta non ci metto impegno, perché mi abbatto se il problema è troppo difficile.

Davanti ad un problema ho paura di non farcela, e sono felice quando riesco a risolverlo. Mi abbatto se scopro che la soluzione è sbagliata. Credo che la difficoltà sia nei problemi troppo difficili. Il virus mentale è quello dell'ingigantire: vedo i problemi più difficili di quello che sono.

Spesso mi trovo in difficoltà perché non capisco cosa dice il testo: il problema è nel problema. Il virus è quello dello svalutare: mi sento incapace di risolvere alcuni tipi di problema.

Mi svaluto quando mi accorgo di avere sbagliato il problema. Non lo capisco: non trovo i dati. Il virus è quello dello svalutare.

Mi dico che non sono capace di trovare la soluzione, e che non ci riuscirò. Ho sempre avuto difficoltà in geometria. Il virus è quello dello svalutare.

Una volta alle elementari mi sono bloccata mentre risolvevo un problema e la maestra mi ha sgridato troppo. Mi sono bloccata nella risoluzione dei problemi. Trovo la difficoltà in me stessa; il virus è quello dello svalutare. La causa per la quale non so risolvere i problemi è la mia insicurezza.

Una volta non mi è riuscito risolvere un problema. La difficoltà è nel contesto: le cause sono i problemi. Il virus è quello dell'ingigantire

Una volta mi sono bloccata nel risolvere un problema. Mi sono sottovalutata, il virus è quello dello svalutare.

Sbaglio ad interpretare il testo. Poi mi dico che ce la posso fare. La causa delle difficoltà risiede nel virus del "dare interpretazioni sbagliate".

Una volta mentre risolvevo un problema non ho dato subito la corretta soluzione, ma poi l'ho risolto. Le difficoltà risiedono nel problema e nell'ambiente. I virus sono quello del dare interpretazioni sbagliate e dell'ingigantire.

Mentre risolvevo un problema ho visto che non tornava e mi sono demoralizzato. Mi dico che se mi impegno posso farcela. Quando invece vivo il virus dell'ingigantire, mi dico che non ce la potrò fare.

Una volta ero con mio cugino che mi doveva aiutare a fare la lezione di matematica, e lui mi ha detto che non sarei mai riuscita a risolvere un problema. Il problema è in me stessa perché mi dico che non ci riuscirò; il virus è quello dello svalutarsi.

Mi dico spesso che ce la posso fare. Il problema è in me stesso, perché talvolta mi svaluto e ingigantisco il problema; la causa è il pensiero negativo "non ce la farò". A casa mentre facevo un problema ho pensato che fosse difficilissimo e mi sono abbattuto, a scuola ho capito che quel problema era facile; sono il virus dello svalutarsi e quello dell'ingigantire.

Prima penso che ce la farò, poi penso che questo problema è una noia. Il problema è nel problema in sé stesso e io non voglio fare quel problema. Il problema è nel contesto.

Una volta mi volevo avvantaggiare nel fare la lezione, facendo un problema, ma ero stanco e mi sono addormentato, volevo stare sveglio per poi giocare. Il virus è stato quello del pretendere (di risolvere il problema), le cause della difficoltà sono state sia il sonno che la voglia di giocare.

Dovevo risolvere un problema, ma volevo invece giocare alla play. Ho ingigantito il problema è l'ho vissuto come un ostacolo a quello che volevo fare. Il virus è quello del pretendere (di giocare alla play) e io faccio male il problema. Vivo i due problemi come uno scoglio: virus dell'ingigantire

In classe ho urlato la soluzione di un problema e la maestra ha annullato il compito e i compagni mi hanno brontolato. Il mio problema nel trovare la soluzione giusta è nel distrarmi, dovuto spesso dalla noia. Quando si fanno i problemi tutti dello stesso tipo, a che cosa serve? Quando non risolvo un problema spesso ho il virus dello svalutarmi.

Mi sono scoraggiato mentre risolvevo un problema, perché mi occorreva troppo tempo. Quando il problema è facile, mi dico che ce la posso fare; quando il problema è difficile, mi dico che non ce la farò. Il problema è in se stesso. E' il virus dell'ingigantire, che mi porta a scoraggiarmi facilmente.

Dal diario di bordo del 7/5/2015

- Il giro di verifica conclusivo

I ragazzi sono contenti di avere avuto a scuola un momento per parlare e ascoltarsi tra loro.

Ognuno ha avuto modo di parlare di sé e spesso di sentirsi ascoltato con attenzione.

Risultati conseguiti

- Il progetto ha permesso di verificare che gli alunni sono spesso carenti in autostima (fiducia di sé e nelle capacità di riuscita) ed autoefficacia (capacità di attivare comportamenti vissuti come adeguati al raggiungimento dell'obiettivo), ed ha evidenziato la necessità di proseguire con interventi per lo sviluppo di queste life skills.
- Gli alunni hanno conosciuto delle strategie per affrontare con successo problemi di diverso tipo.

Risultati conseguiti

- I ragazzi hanno acquisito una maggiore consapevolezza sui loro pensieri negativi e sui virus mentali che non gli consentono di risolvere i problemi, specie quelli di geometria.
- Gli alunni hanno imparato a sostituire i pensieri negativi, con pensieri positivi, utili al superamento delle situazioni problematiche.