

## I laboratori scolastici di Area GV e la Peer Education

*M.A. Vincasilao, Luca Dell'Oca, Francesco Reymondet-Fochira, Asia Santi*

**Dalla carta dei diritti: “*Diritto di provare la varietà delle emozioni e di nominarle.*”**

Le emozioni sono il linguaggio universale che ci connette gli uni agli altri, guidando le nostre azioni, influenzando le nostre decisioni e colorando le nostre relazioni.

Quando impariamo ad ascoltare e comprendere le emozioni, ci avviciniamo a una comprensione più profonda di chi siamo e di come possiamo connetterci meglio con gli altri.

Un'emozione intensa può manifestarsi come una risposta impulsiva o una reazione inaspettata e, talvolta, può generare un blocco emotivo.

Ecco perché è fondamentale imparare a riconoscere le emozioni, sia in noi stessi che negli altri, e sviluppare l'abilità di ascoltare empaticamente.

Quando ascoltiamo empaticamente, ci mettiamo nei panni dell'altra persona e cerchiamo di comprendere non solo il significato delle parole, ma anche il significato delle emozioni che le accompagnano.

Vi presentiamo un'esperienza laboratoriale condotta all'interno degli istituti superiori da due giovani psicologi civilisti in Area GV finalizzata a stimolare una riflessione sul tema delle emozioni e del blocco emotivo.

Nella nostra associazione è attivo dal 2009 il progetto “Ripigliati! I giovani sostengono i giovani”, uno sportello di ascolto strutturato in 12 colloqui gratuiti con l'obiettivo di aiutare adolescenti e giovani adulti ad affrontare situazioni problematiche che generano in loro un blocco emotivo.

L'esperienza di laboratorio vuole dare continuità a questi temi e si struttura in due fasi: la prima, che prende il nome di “Emozioni in ascolto” e consiste in un incontro di due ore, e la seconda che prende il nome di “Emotiva-mente” ed è organizzata in

due incontri da due ore.

Emozioni in ascolto è un laboratorio di sensibilizzazione rivolto a gruppi classe di circa 25 persone, con l'obiettivo di introdurre il tema dell'identificazione delle emozioni (approfondendone il significato e la funzione) e del blocco emotivo con i segnali che permettono di riconoscerlo. Inoltre, viene chiarito quali sono le diverse figure professionali nel campo della salute mentale e vengono presentati i servizi psicologici presenti sul territorio torinese e i diversi progetti di Area G.

Il secondo laboratorio, "Emotiva-Mente", nasce come un approfondimento della prima fase per tutti coloro che nel gruppo classe iniziale hanno scelto di proseguire e prenderne parte. Lo scopo è quello di fornire ai ragazzi strumenti per comunicare in modo empatico rafforzando le relazioni interpersonali e promuovendo una cultura di supporto tra pari in cui gli adolescenti possono condividere esperienze e offrire sostegno reciproco.

In questa seconda fase i ragazzi vengono coinvolti in modo esperienziale attraverso attività in gruppi.

In tutti gli incontri dell'esperienza laboratoriale è utilizzata la metodologia didattica della peer education.

### **Perchè la Peer Education?**

La Peer Education rappresenta un'innovativa metodologia educativa che, attraverso l'interazione tra pari, offre un approccio dinamico e **efficace per apprendere e condividere conoscenze**. Questo metodo si distingue nettamente dagli insegnamenti tradizionali di tipo frontale, poiché favorisce un coinvolgimento attivo degli individui, consentendo loro di apprendere in modo più profondo e duraturo.

La Peer Education si basa sull'idea che gli individui imparino meglio quando coinvolgono attivamente la propria esperienza, partecipano attivamente e condividono conoscenze tra pari. **A differenza dei tradizionali approcci didattici,**

in cui un insegnante trasmette informazioni ad una classe passiva, **la Peer Education si avvale del coinvolgimento attivo dei partecipanti**. Questo approccio favorisce la comprensione attraverso discussioni, attività pratiche e lo scambio diretto di esperienze tra i partecipanti.

Uno degli aspetti più significativi della Peer Education è la sua capacità di **trasformare ogni individuo coinvolto in un portatore attivo di nuove conoscenze**. Attraverso gli interventi di Peer Education, ogni partecipante non solo apprende nuove informazioni, ma diventa anche un agente di diffusione delle stesse conoscenze nel proprio contesto sociale. Questa trasmissione orizzontale del sapere non solo amplifica la portata dell'apprendimento, ma consente anche una comprensione più approfondita delle tematiche trattate, grazie alla capacità di spiegare concetti ad altri.

### *Innovazione nell'Approccio alla Sensibilizzazione sulle Problematiche Psicologiche ed Emotive*

È importante sottolineare che, sebbene esistano molte iniziative di Peer Education mirate a sensibilizzare su problematiche mediche (vedi ad esempio gli interventi di sensibilizzazione alle malattie sessualmente trasmissibili), l'idea di sviluppare un progetto di sensibilizzazione sulle problematiche psicologiche ed emotive rappresenta un'innovazione significativa. Le questioni legate alla salute mentale, alle emozioni e al benessere psicologico spesso rimangono sottovalutate o poco discusse, nonostante la loro rilevanza nella vita quotidiana.

Un progetto di sensibilizzazione su queste tematiche attraverso la Peer Education potrebbe offrire un ambiente aperto e inclusivo in cui i partecipanti possono condividere esperienze, informazioni e strategie per affrontare queste sfide. Questo approccio può contribuire a ridurre il stigma associato alle problematiche psicologiche, fornendo un supporto empatico e costruendo una rete di sostegno.

In conclusione, la Peer Education non solo migliora l'apprendimento individuale, ma offre anche l'opportunità di diffondere conoscenze importanti in modo efficace e

impattante. La creazione di progetti innovativi di sensibilizzazione, come quelli dedicati alle problematiche psicologiche ed emotive, riflette l'evoluzione di questo metodo educativo e il suo potenziale nel promuovere un cambiamento significativo nella società.