

5.

Quando le relazioni mancano: la scuola promotrice di prosocialità durante la pandemia di COVID-19

Giovanni Maria Vecchio¹, Federica Zava

1. Quando le relazioni mancano: Covid-19 e prosocialità. Effetti psico-sociali della pandemia di Covid-19

La pandemia di Covid-19 ha rappresentato a livello mondiale, e sta tuttora rappresentando, una sfida senza precedenti, con un impatto importante sulla salute non solo fisica ma anche psico-sociale di adulti e bambini (Pfefferbaum & North, 2020). Durante gli ultimi mesi, società ed individui si sono trovati a dover fronteggiare esperienze inedite, forti livelli di stress, ansia e paura per la propria ed altrui salute, recessione economica, drammi collettivi e individuali. La letteratura e le evidenze di recenti studi indicano che, come in molti altri grandi disastri naturali, la pandemia di Covid -19 ha avuto un forte impatto sulla salute psicologica della popolazione ed ha causato diverse difficoltà, come disturbi del sonno, stati d'ansia, depressione, comportamenti antisociali, con possibili effetti anche a lungo termine (Altena et al., 2020; Cao et al., 2020; Huang & Zhao, 2020; Maclean et. al., 2016; Wang et al., 2020). Alcuni soggetti più vulnerabili, come bambini ed adolescenti, potrebbero aver risentito in modo particolare della pandemia. Le evidenze mostrano, infatti, che questa ha determinato un incremento dei problemi di salute mentale nell'infanzia e nell'adolescenza (Ford et al., 2020; Holmes et al 2020). Ad esempio lo studio di Orgilès e colleghi (2020) svolto in Italia e Spagna, durante il periodo del primo lockdown ha mostrato come bambini ed adolescenti dai 3 ai 18 anni ($M=42.30$ mesi, $SD=6.17$) presentavano diverse difficoltà quali problemi di concentrazione (76,6%), irritabilità (39%), irrequietezza (38,8%), nervosismo (38%), inquietudine (30,4%), preoccupazione (30,1%), tristezza (23,3%), ansia (28,4%), rabbia (25,9%). Inoltre, le misure di distanziamento fisico, volte al contenimento del virus, attuate in questi mesi (ad esempio, lockdown, quarantene, chiusura delle scuole), hanno determinato una sostanziale interruzione dei contatti sociali, limitando forme significative di connessione fondamentali per alleviare il disagio (Holmes et al., 2020; Venkatesh & Edirappuli,

¹ Il Prof. Giovanni Maria Vecchio è responsabile scientifico del progetto di ricerca CEPIDEAS Junior di seguito presentato. Il progetto rientra nelle attività di ricerca del Laboratorio di Psicologia Sperimentale del Dipartimento di Scienze della Formazione. Ha ottenuto i finanziamenti per la ricerca (ex 60%), anno 2014 e 2015 (progetto annuale), anno 2019 (progetto biennale), anno 2019 (cofinanziamento assegni di ricerca).

2020). In questo senso la chiusura delle scuole in tutto il mondo, provvedimento senza precedenti storici che ha interessato 1,5 miliardi di bambini, costituisce un elemento di particolare rilevanza (UNESCO, 2020). Poiché la scuola e l'insieme dei servizi educativi sono spesso considerati importanti mitigatori di tensione sociale, diviene urgente ed essenziale cercare e proporre strategie per compensare, almeno in parte, gli effetti di questa grande mancanza (Holmes et al., 2020; Meece & Schaefer, 2010; UNESCO, 2020).

1.1 *Ruolo della scuola*

I contesti educativi e la scuola ricoprono un importante ruolo nello sviluppo sociale ed emotivo dei bambini, rappresentando un contesto elettivo, non solo per l'apprendimento di competenze accademiche ma anche per imparare a socializzare e relazionarsi (Greenberg et al. 2003; Payne et al., 2020). Infatti, da sempre la scuola contribuisce allo sviluppo ed al benessere psico-sociale dei bambini, in quanto occasione e luogo di relazioni e contatto sociale. Inoltre, agisce come promotrice di buone prassi attraverso, ad esempio, l'implementazione di interventi rivolti alla riduzione di problematiche comportamentali (es. problemi internalizzanti o esternalizzanti), ed alla promozione di comportamenti positivi. Tra questi ad esempio l'insegnamento e la trasmissione di competenze e capacità emotive e sociali, empatia, comportamenti prosociali, partecipazione ed impegno civico (Eisenberg, et al., 2006; Durlak et al., 2010; Luengo Kanacri et al., 2020). Un importante fattore di promozione della salute e di protezione di cui verrà discusso nel presente articolo è il comportamento prosociale (Caprara et al., 2014).

1.2 *Il comportamento prosociale*

Il comportamento prosociale è definito come tutte quelle azioni caratterizzate dall'intenzione di recare beneficio ad un'altra persona o gruppo, senza un tornaconto personale o una prospettiva di reciprocità. Esempi di comportamenti prosociali sono condividere, aiutare, consolare, prendersi cura (Eisenberg et al., 2006). I comportamenti prosociali sono per definizione volontari e spontanei e sono motivati da un sistema di valori quali la cooperazione, la solidarietà e l'interdipendenza sociale (Caprara et al., 2014). Numerose evidenze, inoltre, supportano l'assunto che il comportamento prosociale costituisca un elemento di promozione del benessere altrui ed in maniera indiretta del benessere personale. In altre parole, il comportamento prosociale, nonostante abbia come fine primario quello di fare del bene all'altro, ha un impatto positivo anche sull'attore di tale comportamento, determinando un miglioramento del benessere fisico ed emotivo (Caprara & Bonino, 2006; Dunn et al., 2020; Inagaki e Eisenberger, 2016). I benefici indiretti del comportamento prosociale possono derivare dalle esperienze positive offerte in modo univoco dall'agire prosociale, quali ad esempio l'aumento del contatto e della connessione sociale,

la significatività e rilevanza emotiva dell'azione, la competenza percepita nel fare del bene con una conseguente riduzione dello stress (Klein, 2017; Nelson et al., 2016; Poulin et al., 2013; Weinstein e Ryan, 2010). Ad esempio, evidenze hanno mostrato che nei bambini e negli adolescenti, l'agire prosociale determina un aumento dei livelli di autostima (Fu et al., 2017). Durante l'infanzia, inoltre, i comportamenti prosociali favoriscono l'adattamento psicosociale. Ad esempio, è stato riportato da diversi studi che l'agire prosociale riduce le condotte aggressive (Hoffman, 2000; Kokko & Pulkkinen, 2000; Spataro et al., 2020). L'agire prosociale è anche considerato un fattore protettivo per esperienze sociali negative quali, ad esempio, amicizie devianti. Favorisce l'aumento di comportamenti positivi reciproci, determinando una diminuzione del rifiuto sociale ed un aumento della popolarità nel gruppo dei pari (Denham et al., 1990; Parkhurst & Asher, 1992; Spataro et al., 2020). Studi recenti, infine, hanno evidenziato che i comportamenti prosociali determinano, sia per il destinatario che per l'attore di tali comportamenti, importanti benefici intra e interpersonali anche durante i periodi di forte stress. Ad esempio, il comportamento prosociale riduce le emozioni negative, quali angoscia, emozionalità negativa e sintomi depressivi, in soggetti che sono stati esposti a traumi (Doré et al., 2017; Alvis et al., 2020; Frazier et al., 2013; Raposa et al., 2016).

1.3 *Il comportamento prosociale e il Covid-19*

È dunque in questa prospettiva che il comportamento prosociale può diventare un fattore di protezione e di promozione della salute anche durante un evento catastrofico come quello della pandemia di Covid-19. La teoria e la ricerca sul supporto sociale indicano, infatti, che sia agire prosocialmente sia essere i destinatari di comportamenti prosociali (i.e., supporto, aiuto, sostegno), può ridurre il rischio di conseguenze sulla salute mentale post-disastro. Il comportamento prosociale aiuta a far fronte alle circostanze stressanti e ad alleviare il peso emotivo del trauma vissuto, rafforzando un senso di appartenenza, risultando dunque un'importante risorsa per il benessere e la salute mentale, nel contesto di un disastro naturale o di un trauma collettivo (Alvis, et al., 2020; Joiner, 2007; Kaniasty, 2012; Shakespeare-Finch & Green, 2013). Come evidenziato dallo studio di Bokszczanin, (2012), negli adolescenti della scuola secondaria, fornire supporto in risposta a una crisi collettiva, ha un impatto positivo nella percezione delle relazioni con gli altri e nella percezione di sé stessi. Nello specifico, durante l'emergenza di un disastro naturale, alti livelli di sostegno fornito agli altri possono predire livelli più elevati di sostegno sociale percepito, un più forte senso di comunità e una maggiore propensione al coping proattivo (Bokszczanin, 2012; Alvis, et al., 2020). Nello studio di Alvis e colleghi (2020) sulla relazione tra azioni prosociali e salute mentale durante la pandemia di Covid-19, è emerso che, in adolescenza, essere destinatari di un'azione prosociale si associa a bassi livelli di depressione ed elevati livelli di senso di appartenenza alla comunità. Anche lo

studio di Varma e colleghi (2020), estendendo i risultati di studi precedenti, documenta i benefici emotivi del comportamento prosociale durante la pandemia. Nello specifico il comportamento prosociale determina un aumento dell'emozionalità positiva e alimenta sentimenti di empatia e di connessione sociale. In questo studio gli effetti positivi dei comportamenti prosociali riguardavano sia i destinatari che gli attori di tali comportamenti. Questi risultati mostrano dunque che il comportamento prosociale può rafforzare le risorse psicologiche degli individui anche quando si trovano ad affrontare enormi avversità e traumi collettivi.

2. Il programma “CEPIDEAS Junior - Competenze Emotive e Prosociali: Un’Idea per la Scuola”

Alla luce di tali risultati vengono di seguito presentate due esperienze di promozione della prosocialità, svolte durante l'emergenza della pandemia di Covid-19. La prima è un'attività di laboratorio, destinata a futuri insegnanti di scuola primaria. La seconda è stata realizzata in un contesto culturale diverso da quello italiano e riguarda gli alunni di scuola primaria. Entrambe le esperienze hanno come modello di riferimento il programma “CEPIDEAS Junior”.

Il programma CEPIDEAS Junior è l'adattamento per i bambini della scuola primaria del programma CEPIDEAS, dall'acronimo italiano di *Competenze Emotive e Prosociali: un'IDEA per la Scuola* (Caprara, Gerbino, et al., 2014). Il CEPIDEAS è un intervento school-based universale, finalizzato alla promozione dei comportamenti prosociali a scuola. Il programma, validato originariamente nella scuola secondaria di I grado, ha mostrato risultati promettenti per i ragazzi adolescenti in differenti contesti culturali (es., Italia, Colombia, Cile; vedi Caprara, Kanacri et al., 2014; Luengo Kanacri et al., 2020).

Il programma CEPIDEAS Junior è un percorso didattico che ha il fine di sensibilizzare i bambini, sia approfondendo le motivazioni e/o le implicazioni prosociali, che promuovendo comportamenti individuali e collettivi positivi. Le componenti del programma sono cinque:

- 1) Valori e motivazioni prosociali;
- 2) Competenze emotive;
- 3) Empatia, capacità di assumere la prospettiva altrui;
- 4) Capacità comunicative e di autoregolazione del comportamento;
- 5) Precursori dell'impegno civico.

Si tratta degli aspetti costitutivi della prosocialità e delle sue determinanti, che vengono veicolate mediante l'integrazione con i contenuti curricolari di una o più materie scolastiche. Secondo i principi dell'apprendimento cooperativo, viene privilegiato l'utilizzo di metodologie attive, quali il role-playing, il brainstorming o i lavori in gruppo, che consentono la partecipazione e il coinvolgimento di tutti gli alunni.

2.1 *Laboratorio di Psicologia dello sviluppo per l'inclusione*

La prima esperienza presentata riguarda il laboratorio di Psicologia dello Sviluppo per l'Inclusione, della durata complessiva di 25 ore, che si è svolto in modalità didattica a distanza nei mesi di Aprile-Giugno 2020. Al laboratorio hanno partecipato 172 studenti del IV anno del Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Formazione Primaria.

Obiettivo generale del Laboratorio è stato quello di applicare le conoscenze teoriche e metodologiche acquisite nel Corso di Psicologia dello Sviluppo per l'Inclusione, ideando percorsi didattici di educazione alla prosocialità che comprendessero: a) Laboratori; b) Unità Didattiche.

I *Laboratori* sono finalizzati allo sviluppo delle competenze connesse alle cinque componenti del comportamento prosociale. Si tratta di attività di gruppo e individuali svolte in classe, per sperimentare le competenze che sostengono i comportamenti prosociali;

Le *Unità didattiche* mirano ad approfondire la prosocialità o le sue determinanti mediante i contenuti curricolari. Sono attività didattiche concernenti i contenuti previsti dal programma di ciascuna materia scolastica, il cui obiettivo centrale è la sensibilizzazione ed il rinforzo cognitivo della prosocialità e delle sue determinanti.

Il tema del laboratorio è stato: “*Educare alla prosocialità al tempo del Coronavirus*”. Ogni studente ha progettato un *Laboratorio* ed un' *Unità Didattica* che facessero riferimento a tale tema. Le modalità di svolgimento del laboratorio sono state quelle della didattica a distanza: a) una videoconferenza per la presentazione degli obiettivi e delle metodologie; b) l'utilizzo di una piattaforma e-learning per consultare i materiali online messi a disposizione (ad esempio, articoli scientifici sugli aspetti psicosociali connessi alle pandemie) e partecipare a forum didattici per la progettazione dei laboratori e delle unità didattiche.

Nei Box 1 e 2 vengono riportati esempi di laboratori e di unità didattiche proposti dagli studenti.

BOX 1 - ESEMPI DI LABORATORI

VALORI E MOTIVAZIONI PROSOCIALI. *Ideato da Maria Neve Coroneo*

OBIETTIVI: Promuovere la conoscenza dei comportamenti prosociali: aiutare, condividere, collaborare, prendersi cura. Riconoscere l'importanza dei comportamenti prosociali in tempo di emergenza sanitaria

METODOLOGIE: circle-time; brainstorming

ATTIVITÀ: l'insegnante mostra video e immagini in cui vengono messi in atto comportamenti prosociali nel periodo della pandemia. Per ogni video o immagine si chiede agli alunni di individuare i comportamenti prosociali e in seguito di individuare delle parole chiave (gentilezza, famiglia, solidarietà ecc.). Produzione di un cartellone in cui si indicheranno i comportamenti prosociali e il loro significato.

COMPETENZE EMOTIVE. *Ideato da Silvia Adinolfi*

OBIETTIVI: Sensibilizzare gli alunni a riconoscere alcune situazioni legate alla quarantena che provocano a livello personale un forte senso di frustrazione e scoraggiamento

METODOLOGIE: brainstorming, circle-time, conversazione guidata (nella modalità DAD)

ATTIVITÀ: Lettura dell'albo illustrato *I colori delle emozioni*. Brainstorming e conversazione guidata sulle emozioni e le strategie per regolarle. Focus sulla rabbia e sulla paura durante l'emergenza sanitaria (lockdown, chiusura scuole). Stesura di un diario delle emozioni: ogni studente monitora le proprie emozioni nell'arco di una settimana di quarantena, appunta sul diario le emozioni suscitate dalle diverse situazioni e le strategie messe in atto per gestirle.

EMPATIA, CAPACITÀ DI ASSUMERE LA PROSPETTIVA ALTRUI.
Ideato da Concetta Rummolino

OBIETTIVI: Sensibilizzare gli alunni a riflettere e immedesimarsi su bisogni, situazioni, emozioni degli altri

METODOLOGIE: circle-time, focus group

ATTIVITÀ: I bambini con l'aiuto dell'insegnante realizzano una valigia dover poter conservare i propri pensieri, piccoli oggetti, disegni o immagini legati alle differenti sensazioni provate durante i giorni di quarantena. Al rientro a scuola, i bambini scambiano le proprie valigie con quelle dei compagni, si confrontano e riflettono sul loro contenuto e il mondo interiore che esso racconta. Seguono lettura e discussione dell'albo illustrato "Il raffreddore di Amos Perbacco". Viene infine chiesto di immaginare, nell'attuale situazione di difficoltà, azioni orientate all'aiuto delle categorie professionali che hanno perso il lavoro a causa del Coronavirus.

CAPACITÀ COMUNICATIVE E DI AUTOREGOLAZIONE DEL COMPORTAMENTO. *Ideato da Rachele Nucci*

OBIETTIVI: Definire e riconoscere le caratteristiche della comunicazione efficace; comprendere l'importanza di sapere autoregolare il proprio comportamento in situazioni di conflitto; applicare i principi della comunicazione efficace ad esperienze di vita vissute durante il Covid-19.

METODOLOGIE: circle-time, brainstorming, role playing, discussioni guidate

ATTIVITÀ: Circle-time iniziale sull'importanza di saper comunicare ed ascoltare; due squadre si confrontano su una affermazione connessa al Covid-19, argomentando pro e contro; drammatizzazione di una situazione quotidiana, a coppie, in cui si sperimentano gli stili comunicativi; gioco dei mimi per sperimentare la comunicazione non verbale; discussione guidata sui concetti appresi e sulle esperienze comunicative durante la pandemia.

PRECURSORI DELL'IMPEGNO CIVICO. *Ideato da Miriam Floris*

OBIETTIVI: Sensibilizzare gli alunni a pensare, progettare e realizzare percorsi di impegno civico all'insegna della solidarietà, dell'aiuto, della responsabilità.

METODOLOGIE: brainstorming, circle-time

ATTIVITÀ: Brainstorming iniziale su valori democratici e funzionalità dei servizi sul territorio. Individuare categorie svantaggiate che hanno risentito maggiormente della scarsità di servizi durante la quarantena. Contatto con la rete territoriale e raccolta di materiale da distribuire (cibo, messaggi, video, giocattoli, vestiti, disegni, mascherine cucite in classe).

BOX 2 - ESEMPI DI UNITÀ DIDATTICHE

VALORI E MOTIVAZIONI PROSOCIALI. *Ideata da Camilla D'Imperia*

MATERIA: Italiano

OBIETTIVI: Promuovere l'individuazione di comportamenti prosociali presenti in un'opera letteraria ricollegandoli ai comportamenti prosociali utili durante la pandemia di Covid-19.

ATTIVITÀ: Introduzione ed analisi dell'opera letteraria Decameron di Boccaccio. Selezione novelle da leggere divisi per gruppi. Analisi stilistica e contenutistica della novella selezionata ed individuazione dei comportamenti prosociali. Drammatizzazione delle novelle con comportamenti prosociali. Creazione di un Decameron della classe. Ad ogni gruppo viene assegnata una delle 4 componenti del comportamento prosociale (aiutare, cooperare, condividere, prendersi cura), chiedendo agli studenti di basare la propria novella sul comportamento assegnato, sottolineando inoltre di ambientarla durante il periodo di pandemia di Covid-19. Rappresentazione grafica delle novelle.

COMPETENZE EMOTIVE. *Ideata da Alessandra Degiorgi*

MATERIA: Musica

OBIETTIVI: Riconoscere e comprendere le emozioni. La musica, in quanto strumento di espressione emotiva, aiuta in questo processo.

ATTIVITÀ: Ascolto in gruppo di brevi stralci di brani musicali che evocano diverse emozioni: Inno alla gioia di Beethoven; Tristesse di Chopin; Baba Yaga di Mussorgsky; Toccata e Fuga in re minore di Bach. Ai bambini verrà chiesto poi di riconoscere le emozioni evocate dai brani musicali, di associarle ad espressioni facciali e di discriminarle sui volti dei loro compagni. Discussione sulle emozioni provate durante il periodo di pandemia e sull'importanza della musica nella loro espressione.

EMPATIA, CAPACITÀ DI ASSUMERE LA PROSPETTIVA ALTRUI. *Ideata da Maria Neve Coroneo*

<p>MATERIA: Geografia</p> <p>OBIETTIVI: Promuovere l'empatia e la capacità di assumere il punto di vista altrui in tempo di pandemia, nei confronti di paesi geograficamente lontani e/o economicamente disagiati.</p> <p>ATTIVITÀ: L'insegnante mostra video, immagini, articoli, riguardanti l'emergenza Covid in Italia ed in altri paesi del mondo. Attraverso una ricerca web gli alunni, suddivisi in gruppi, cercano informazioni sui paesi maggiormente colpiti dagli effetti del Covid. Ognuno dei gruppi produce un cartellone raffigurante una carta geografica del paese scelto, con presentazione delle caratteristiche culturali e geografiche del paese. Il lavoro si conclude con una ricerca di parole-chiave sui concetti di empatia e capacità di assumere la prospettiva altrui.</p>
<p>CAPACITÀ COMUNICATIVE E DI AUTOREGOLAZIONE DEL COMPORTAMENTO. <i>Ideata da Marta Perrone</i></p>
<p>MATERIA: Letteratura</p> <p>OBIETTIVI: Promuovere il potenziamento delle capacità comunicative, di espressione assertiva e di autoregolazione, attraverso l'apprendimento della forma di testo della lettera, durante il periodo di lockdown.</p> <p>ATTIVITÀ: lettura della <i>Storia di Mirko e Flora</i>, identificazione gli elementi caratterizzanti il testo (elementi strutturali, tipo di linguaggio). Analisi dei finali alternativi, differenziati dal modo di comunicazione dei due protagonisti, dal loro comportamento (passivo, assertivo, aggressivo). Riflessione collettiva in cui l'insegnante aiuta i bambini a far emergere aspetti sui modi di comunicare, sull'efficacia di questi e sulle reazioni che possono provocare nell'altro. Si chiede ai bambini quale secondo loro è il metodo più efficace. Segue un confronto tra gli aspetti comunicativi e le vicende della storia e le esperienze caratterizzanti il periodo di lockdown, in particolare i modi di comunicare con familiari e amici.</p>
<p>PRECURSORI DELL'IMPEGNO CIVICO. <i>Ideata da Silvia Rami</i></p>
<p>MATERIA: Scienze</p> <p>OBIETTIVI: Promuovere l'adozione di misure igieniche e sensibilizzare gli altri al rispetto delle norme per il bene comune.</p> <p>ATTIVITÀ: Studio della storia dell'igiene e dei virus, attraverso foto e presentazione Power Point, proponendo agli alunni le figure di importanti studiosi che hanno contribuito a far avanzare la scienza nella prevenzione e nella cura di malattie dovute a condizioni igieniche precarie. Tutta la classe stila un decalogo di regole e buone prassi da seguire per prendersi cura di sé stessi e degli spazi che si frequentano.</p>

2.2 CEPIDEAS Junior Colombia: Prosocialità nell'aula virtuale

La seconda esperienza presentata riguarda l'implementazione del programma CEPIDEAS Junior in otto classi di scuola primaria (classi quarte) della città di *Medellin* (Colombia), durante la chiusura della scuola a causa della pandemia di Covid-19. Per far fronte a questo limite, sono state organizzate dal team di ricerca locale² delle *Lezioni di prosocialità*, implementate con il mezzo della didattica a distanza.

Obiettivo delle *Lezioni di prosocialità* è stato quello di far sì che gli alunni della classe: a) acquisissero consapevolezza dei valori prosociali sottesi ai comportamenti di aiuto, condivisione e cura; b) fossero in grado di gestire le proprie emozioni; c) imparassero a riconoscere i bisogni dell'altro ed incrementassero le loro competenze empatiche; d) imparassero a comunicare assertivamente e ad autoregolare il proprio comportamento; e) sviluppassero un senso di appartenenza e di responsabilità civica. A tal fine, sono state proposte delle lezioni online interattive e sono stati assegnati ai bambini dei *compiti prosociali* da poter realizzare nel contesto domestico e in collaborazione con i propri genitori e familiari.

Nel box 3 viene presentata la scheda tecnica della lezione prosociale dedicata alla componente dell'*Empatia e capacità di assumere la prospettiva altrui*.

BOX 3 - Il progetto educativo-didattico: caratteristiche generali

EMPATIA E CAPACITÀ DI ASSUMERE LA PROSPETTIVA ALTRUI
Lezione online con compiti a casa (giochi, lavoretti, attività ludiche), finalizzate al consolidamento di competenze relative alla componente dell' <i>Empatia e capacità di assumere la prospettiva altrui</i> , nell'ambito dell'implementazione del progetto CEPIDEAS Junior, durante l'emergenza di Covid-19
OBIETTIVI
Sviluppare capacità di riconoscere in maniera corretta i vissuti altrui, sviluppare capacità empatiche indirizzandole verso il riconoscimento delle emozioni e del punto di vista dell'altro (in particolare di figure significative) ed attivare una riflessione sulle emozioni esperite. Focus sul punto di vista delle persone a care e su come poterle aiutare.

² Coordinato da Marcela Ruiz e Liliana Uribe Tirado, Universidad de San Buenaventura, Medellín.

MATERIA
Etica
ORDINE DELLE ATTIVITÀ DELLA LEZIONE PROSOCIALE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Saluti 2. Presentazione della componente dell'Empatia e capacità di assumere la prospettiva altrui, rivedendo il <i>concept</i>, attraverso un video, diapositive. Partecipazione dei bambini nel reperire le informazioni che già possiedono, riportare esempi, spiegare ai compagni. 3. Presentazione di un fumetto sull'empatia, lettura e drammatizzazione con i bambini. Individuare con i bambini gli elementi della storia che riguardano l'empatia e la presa di prospettiva altrui 4. Attività <i>En tus Zapatos (Nei tuoi panni)</i>. Si chiede ai bambini di prendere un paio di scarpe di uno dei componenti della famiglia con cui vivono, di indossarle e camminarci. I bambini svolgono l'attività in video conferenza. Seguono le domande "Di chi sono quelle scarpe?", "Come ti sei sentito a camminare per un po' con le scarpe di un'altra persona? Che differenze hai notato rispetto a quando indossi le tue scarpe?", "Descrivi la persona proprietaria delle scarpe, cosa gli piace, cosa non gli piace?" "Come si sente questa persona? Cosa prova a camminare nelle sue scarpe?" "Che emozioni prova in questo momento la persona proprietaria delle scarpe?" 5. Presentazione del compito da svolgere individualmente durante la settimana, laboratorio sull'empatia, leggere l'attività e spiegarla ai bambini. Si propone la creazione di un origami, accompagnato da un messaggio, da regalare ad un componente della famiglia/convivente. <i>"Oggi faremo un regalo per una persona che vive con noi, pensiamo a qualcuno che è triste, spaventato, preoccupato, arrabbiato e che questo dono possa far sentire meglio quella persona; questo regalo sarà una lettera origami. Per questa attività abbiamo bisogno di forbici, fogli, pennarelli e il materiale desiderato per decorare"</i> 6. Chiusura

3. Conclusioni, la scuola promotrice di prosocialità

Alla luce di quanto riportato in precedenza, diventa evidente che educare alla prosocialità è un compito che la scuola può, e deve, svolgere soprattutto

in questo momento di emergenza sanitaria. La scuola è uno dei contesti educativi più importanti per l'implementazione di programmi di formazione alla prosocialità (De Beni, 1998; Roche Olivar, 1995), perché è il luogo fisico e mentale, o anche digitale nel periodo che stiamo vivendo, in cui bambini e ragazzi possono interagire come attori sociali e dove è possibile lavorare a livello preventivo e di promozione della salute, sia da un punto di vista individuale che collettivo (Caprara et al., 2014).

Educare alla prosocialità significa incrementare quei legami interpersonali che permettono uno scambio ed una connessione positiva tra persone, insegnare ai bambini e ragazzi, l'importanza di valori quali uguaglianza, rispetto, aiuto reciproco, coesione sociale (Caprara et al., 2014). Inoltre, i comportamenti prosociali, nell'ambito dell'emergenza sanitaria di Covid-19, possono costituire un fattore protettivo importante per bambini, siano essi attori che destinatari di tali comportamenti, sostenendoli e favorendo la loro salute fisica ed emotiva (Alvis et al., 2020; Varma et al., 2020). Ricordiamo, inoltre, che alcuni studi hanno dimostrato che una programmazione incentrata sulla promozione dei comportamenti prosociali può avere un effetto positivo anche sui docenti, favorendo un miglioramento del senso di efficacia collettiva degli stessi. Promuovere comportamenti di aiuto, condivisione, coesione sociale, utilizzando creativamente le potenzialità e risorse disponibili, rispondendo ai bisogni degli alunni, può aiutare i docenti e il personale educativo a percepirsi come efficace nel sostenere gli alunni in questo momento di mancanza di contatto fisico e sociale (Alvis et al., 2020; Caprara et al., 2014; Varma et al., 2020). Nell'ambito dell'emergenza sanitaria di Covid-19 la scuola, attraverso modalità nuove, l'utilizzo delle risorse digitali e la creatività, può proporsi come promotrice di buone prassi e comportamenti positivi che aiutino alunni, docenti e famiglie ad affrontare questo momento così difficile.

Riferimenti bibliografici

- ALTENA, E., BAGLIONI, C., ESPIE, C.A., ELLIS, J., GAVRILOFF, D., HOLZINGER, B., ... RIEMANN, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*, e13052.
- ALVIS, L.M., DOUGLAS, R., SHOOK, N.J., & OOSTERHOFF, B. (2020) Associations between Adolescents' Prosocial Experiences and Mental Health During the COVID-19.
- BOKSZCZANIN, A. (2012). Social support provided by adolescents following a disaster and perceived social support, sense of community at school, and proactive coping. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 575-592.
- CAPRARA, G.V., & BONINO, S. (2006). *Il comportamento prosociale*. Trento, Italia: Edizioni Erickson.
- CAPRARA, G.V., GERBINO, M., KANACRI, B.P.L., & VECCHIO, G.M. (2014). Educare alla prosocialità: teoria e buone prassi [Educating for prosociality: theory and good practices]. Milano, Italy: Pearson Italia.
- CAPRARA, G.V., KANACRI, B.P.L., GERBINO, M., ZUFFIANO, A., ALESSANDRI, G., VECCHIO, G., & BRIDGLALL, B. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. *International Journal of Behavioral Development*, 38, 386-396.
- CAO, W., FANG, Z., HOU, G., HAN, M., XU, X., DONG, J., & ZHENG, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 1-5.
- DE BENI, M. (1998), *Prosocialità e altruismo*, Trento, Erickson.
- DENHAM, S.A., MCKINLEY, M., COUCHOUD, E.A., & HOLT, R. (1990). Emotional and behavioral predictors of preschool peer ratings. *Child development*, 61, 1145-1152.
- DORÉ, B.P., MORRIS, R.R., BURR, D.A., PICARD, R.W., & OCHSNER, K.N. (2017). Helping others regulate emotion predicts increased regulation of one's own emotions and decreased symptoms of depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(5), 729-739.
- DUNN, E.W., WHILLANS, A.V., NORTON, M I., & AKNIN, L.B. (2020). Prosocial spending and buying time: Money as a tool for increasing subjective well-being. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 61, pp. 67-126). Academic Press.
- DURLAK, J.A., WEISSBERG, R.P., DYMNIKI, A.B., TAYLOR, R.D., & SCHELLINGER, K.B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82, 405-432
- EISENBERG, N., FABES, R.A., & SPINRAD, T.L. (2006). Prosocial development. In *W. Damon & R.M. Lerner (Series Eds.) & N. Eisenberg, Handbook of child psychology*, Vol. 3: Social, emotional, and personality development (6th ed., pp. 646-718). New York, NY: John Wiley.

- FORD, T., VIZARD, T., SADLER, K., MCMANUS, S., GOODMAN, A., MERAD, S., ... & COLLINSON, D. (2020). Data resource profile: the mental health of children and young people surveys (MHCYP). *International Journal of Epidemiology*.
- FRAZIER, P., GREER, C., GABRIELSEN, S., TENNEN, H., PARK, C., & TOMICH, P. (2013). The relation between trauma exposure and prosocial behavior. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(3), 286-294.
- FU, X., PADILLA-WALKER, L.M., & BROWN, M.N. (2017). Longitudinal relations between adolescents' self-esteem and prosocial behavior toward strangers, friends and family. *Journal of Adolescence*, 57, 90-98.
- GREENBERG, M.T., WEISSBERG, R.P., O'BRIEN, M.U., ZINS, J.E., FREDERICKS, L., RESNIK, H., & ELIAS, M.J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American psychologist*, 58(6-7), 466.
- HOFFMAN, M.L. (2000). Empathy and moral development: Implications for caring and justice *Cambridge University Press*. Cambridge, UK.
- HOLMES, E.A., O'CONNOR, R.C., PERRY, V.H., TRACEY, I., WESSELY, S., ARSENEAULT, L., ... & FORD, T. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- HUANG, Y., & ZHAO, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 112954.
- INAGAKI, T.K., & EISENBERGER, N.I. (2016). Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress. *Psychophysiology*, 53(4), 427-435.
- JOINER, T. (2007). Why people die by suicide. *Harvard University Press*.
- KLEIN, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 354-361.
- KANIASTY, K. (2012). Predicting social psychological well-being following trauma: The role of postdisaster social support. *Psychological Trauma: theory, research, practice, and policy*, 4(1), 22.
- KOKKO, K., & PULKKINEN, L. (2000). Aggression in Childhood and Long-Term Unemployment in Adulthood: A Cycle of Maladaptation and Some Protective Factors. *Developmental Psychology*, 36, 463-472.
- LUENGO KANACRI, B.P., ZUFFIANO, A., PASTORELLI, C., JIMÉNEZ-MOYA, G., TIRADO, L.U., THARTORI, E., ... & MARTINEZ, M.L. (2020). Cross-national evidences of a school-based universal programme for promoting prosocial behaviours in peer interactions: Main theoretical communalities and local unicity. *International Journal of Psychology*, 55, 48-59.
- MACLEAN, J.C., POPOVICI, I., & FRENCH, M.T. (2016). Are natural disasters in early childhood associated with mental health and substance use disorders as an adult?. *Social Science & Medicine*, 151, 78-91.

- MEECE, J.L., & SCHAEFER, V.A. (2010). *Schools as a Context of Human Development*. In J.L. Meece & J.S. Eccles (Eds.), *Handbook of Research on Schools, Schooling, and Human Development* (pp. 3 – 5). New York, NY: Routledge.
- NELSON, S.K., LAYOUS, K., COLE, S.W., & LYUBOMIRSKY, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion, 16*(6), 850.
- ORGILÉS, M., MORALES, A., DELVECCHIO, E., MAZZESCHI, C., & ESPADA, J.P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. Available online: <https://psyarxiv.com/5bpfz/>
- PARKHURST, J.T., & ASHER, S.R. (1992). Peer rejection in middle school: Subgroup differences in behavior, loneliness, and interpersonal concerns. *Developmental Psychology, 28*, 231-241. doi: 10.1037/0012-1649.28.2.231
- PFEFFERBAUM, B., & NORTH, C.S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine 383*(6), 510-512.
- POULIN, M.J., BROWN, S.L., DILLARD, A.J., & SMITH, D.M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American journal of public health, 103*(9), 1649-1655.
- UNESCO (2020). Education, from disruption to recovery. <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- RAPOSA, E.B., LAWS, H.B., & ANSELL, E.B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science, 4*(4), 691-698.
- ROCHE OLIVAR, R. (1995), “Educare alla prosocialità: definizione e programmi d'intervento”, in C. Ricci, A.M. Mancia, E. Macinelli (a cura di), *Il progetto ICPS nella prospettiva della psicologia della salute. Una esperienza pilota nella USL. n. 5 di Jesi, 2° Convegno di Psicologia della salute*, Cesena, Università di Bologna.
- SHAKESPEARE-FINCH, J.E., & GREEN, J. (2013). Social support promotes psychological well-being following a natural disaster. In *Australia & New Zealand Disaster & Emergency Management Conference* (pp. 210-229). AST Management Pty Ltd.
- SPATARO, P., CALABRÒ, M., & LONGOBARDI, E. (2020). Prosocial behaviour mediates the relation between empathy and aggression in primary school children. *European Journal of Developmental Psychology, 1-19*.
- VARMA, M.M., CHEN, D., LIN, X., AKNIN, L., & HU, X. (2020). Prosocial behavior promotes positive emotion during the COVID-19 pandemic.
- VENKATESH, A., & EDIRAPPULI, S. (2020). Social distancing in covid-19: what are the mental health implications?. *BMJ 2020*;369:m1379
- WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., HO, C.S., & HO, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(5), 1- 25.

WEINSTEIN, N., & RYAN, R.M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222.