



**Maria Chiara Talamo**

**“COMUNICARE LE EMOZIONI”**  
dalla Comunicazione virtuale alla Riabilitazione emotiva

**PROGETTO RIVOLTO AD ADOLESCENTI  
DEGLI ISTITUTI SCOLASTICI SUPERIORI**

**Ed. 2022**



---

## **“Comunicare le Emozioni”**

Dott.ssa Maria Chiara Talamo

Psicologa



La pandemia da COVID-19 ha reso molti adolescenti inabili rispetto alla relazione con i pari ed in particolare rispetto alle proprie emozioni ed alla loro espressione.

“*Comunicare le Emozioni*” è un progetto LILT della Sezione di Prato, rivolto agli adolescenti degli Istituti Superiori della città con lo scopo di traghettare i giovani dalla comunicazione virtuale alla riabilitazione emotiva ed alla rinnovata competenza comunicativa con i propri pari, in special modo rispetto al proprio sentire.

Per la prevenzione delle malattie psicosomatiche risulta importante la capacità di riconoscere le proprie emozioni ed il modo che il nostro corpo ha di “sentire” ciò che ci circonda rispecchiando gli stimoli che l'ambiente ci trasmette, sia in senso positivo che negativo, reagendo di conseguenza ed evitando effetti negativi sulla salute psico-fisica.

### **▷ Pandemia da Covid-19 e giovani adolescenti**

Con la pandemia si sono determinate sensibili modificazioni nell'operare dei giovani che si possono riassumere in:

- perdita di confidenza con le proprie emozioni;
- incapacità di esprimersi con i coetanei;
- inadeguatezza e timidezza nelle relazioni dirette;
- utilizzo continuo del telefono come supporto;
- problemi nell'espressione di sé e dei propri sentimenti.

### **▷ Le emozioni che non si manifestano soffocano!**

Un adolescente che non può esprimere le proprie emozioni rischia di:

- non sviluppare alcuna relazione amicale;
- non imparare a stare in gruppo con i coetanei;
- manifestare disagio nella gestione delle proprie emozioni:  
panico, disturbi comportamentali, disturbi alimentari,  
conflittualità, rabbia, etc.

## ▷ “Chi non può esprimere le proprie emozioni comunque le avverte e deve manifestarle”

Se non convogliate nella giusta direzione saranno espresse nel modo peggiore per sè e per gli altri! “RISSE-WEB-GIOVANI”



I tam-tam nelle chat, l'appuntamento al Pincio e la maxi rissa tra centinaia di giovani, alcuni dei quali minorenni. Tutti assembranti e in tanti, troppi, senza mascherina. E' quanto successo in una delle terrazze storiche di Roma sabato 5 dicembre, alle 17. Polizia e carabinieri intorno alle 17:40, allertati, sono intervenuti ma la folla si era già dispersa.

I giovani si sono anche auto ripresi con i loro cellulari. Hanno documentato gran parte del sabato pomeriggio di follia, pubblicato tutto su Instagram e Telegram. Si vedono ragazzi assembrati che camminano uniti verso piazza del Popolo. Poi l'arrivo al Pincio, gli spintoni, i pugni. I calci.

## ▷ Disagio emotivo nei giovani

-Dalla fine del 2000 sono sempre più frequenti manifestazioni di intolleranza:

giovani adolescenti si ritrovano dandosi appuntamento via WEB e scatta la rissa. Questa viene videoregistrata ed i video vengono caricati sul web;

-un giovane adolescente su quattro è a rischio abbandono scolastico;  
-il 30% degli adolescenti ha almeno un compagno che ha interrotto gli studi.

**Sociologi e Psicologi si interrogano su quale sia il motivo scatenante.**

## ▷ IL PROGETTO:“Comunicare le emozioni”:dalla Comunicazione virtuale alla Riabilitazione emotiva.

Il progetto è rivolto ai giovani adolescenti sotto forma di LAB, realizzato cioè sotto forma di LABORATORIO, ovvero una esperienza di gruppo. Si pone lo scopo di traghettare i giovani dalla “Comunicazione virtuale” alla “Riabilitazione emotiva”.

---

### ▷ **Obiettivi proposti**

L' **OBIETTIVO** è imparare la comunicazione con i coetanei esprimendo il proprio sentire e non solo l'apparire.

È infatti di basilare importanza, anche nella prevenzione delle malattie somatiche, la capacità di riconoscere le proprie emozioni ed il modo che il nostro corpo ha di sentire le cose, rispecchiando ciò che l'ambiente ci trasmette di positivo e di negativo, reagendo di conseguenza ed evitando stimoli che possono logorare il nostro sistema psico-fisico.

**Cosa provo?** = *emozione = corpo*

**E come lo comunico ai miei amici?** = *comunicazione = relazione = affetto*

### ▷ **Comunicare le emozioni:**

Progetto dedicato ai ragazzi sotto forma di LAB.

**Cos' è un LAB?**

- E' un LABORATORIO di EMOZIONI;
- inizia con il «sentire» le proprie Emozioni DENTRO DI SE';
- continua con l' «esprimere» tali emozioni;
- termina col FARSI CONOSCERE ATTRAVERSO CIO' CHE SI PROVA

«IL MIO TESORO E' DENTRO DI ME»

### ▷ **“End point”**

Il progetto vuole potenziare nei partecipanti la capacità di esprimere sè stessi svincolati dai mezzi informatici.

Lo scopo è quello di imparare ad esprimersi per ciò che si è entrando in contatto con le proprie idee ed emozioni e relazionandosi con gli altri sulla base di esse.

---

### ▷ Fasi del lavoro

- 1- Creazione dei gruppi;
- 2-creazione di un canale web in cui comunicare in modo anonimo (il canale sarà creato dai partecipanti e moderato dagli stessi);
- 3-inizio del laboratorio a distanza: comunico le mie emozioni;
- 4-incontro dei giovani per conoscersi in base a quanto è stato espresso;
- 5-incontro successivo per comunicare emozioni rielaborate e feedback;
- 6-incontro per accogliere e restituire feedback;
- 7-periodo di latenza e di progettazione di un obiettivo emozionale comune;
- 8-incontro finale e produzione di un elaborato conclusivo.

### ▷ Quali contenuti trasmettere?

- 1-La misura del tempo trascorso sul web ed il gap tra quanto espresso e quanto ricevuto dagli altri: **dipendenza da web**;
- 2-l' espressione delle idee ed emozioni personali in modo neutro;
- 3-l' espressione dei dubbi e dei conflitti in maniera costruttiva;
- 4-la relazione in cui non ho un ruolo formale ma ho valore per ciò che sono in grado di esprimere;
- 5-il web come strumento finalizzato a esprimere la mia persona e non come "passatempo";
- 6-la relazione con i coetanei per «essere sè stessi» ed esprimere le proprie emozioni;
- 7-comunicare sentimenti positivi, progetti e obiettivi futuri.

### ▷ Modalità di svolgimento

Il programma, a cura degli psicologi LILT, si propone come laboratorio da effettuare nelle ore scolastiche.

E' rivolto a gruppi di giovani coetanei e si struttura in modalità blended con parti on line (svolte dentro una apposita chat nella quale ciascuno potrà esprimersi anonimamente e solo attraverso regole di comunicazione dettate dagli organizzatori) e parti

---

in presenza o in Webinar (attraverso una forma di comunicazione nella quale riconoscere l'altro attraverso l'espressività emotiva).

Si programmano un totale di 5 incontri con i giovani, più 2 incontri di preparazione con i docenti.

Gli incontri avranno la durata di 2 ore e saranno effettuati su gruppi di 15 giovani.

### ▷ **Strumenti richiesti per il laboratorio**

- Creazione di una chat su piattaforma a cui parteciperanno l'Istituto scolastico e gli studenti;
- produzione di un Questionario iniziale e finale sul tempo trascorso al telefono-pc-web per relazionarsi.

### ▷ **Valutazione finale**

Elaborazione dei dati raccolti a cura degli psicologi LILT.

**Prato, 25 Febbraio 2022**

*(Copia non in commercio  
a cura della LILT Sezione di Prato  
[www.legatumoriprato.it](http://www.legatumoriprato.it))*

