



# RULER

**EDUCAZIONE SOCIO-EMOZIONALE**



# Cosa dicono i Dirigenti scolastici del Metodo **R U L E R**

«Io sono un fisico e quello che mi ha colpito maggiormente del Metodo RULER è il rigore scientifico e le numerose evidenze sui suoi risultati su studenti e insegnanti. Per questo ho voluto fortemente portarlo nella nostra scuola, che è stata la prima ad applicarlo in Italia»



**Gianni Camici, Dirigente scolastico  
Istituto Comprensivo Lavagnini, Firenze**



«Non siamo a scuola solo per trasmettere nozioni ma per formare i cittadini del futuro, tenendo conto di tutti gli aspetti della persona e non solo di quelli puramente cognitivi. Non possiamo esimerci da questo. Il Metodo RULER raggiunge quest'obiettivo e quindi per me è fondamentale, per questo lo applichiamo da cinque anni»

**Sara Agostini, Dirigente scolastico  
Istituto Comprensivo 19 Santa Croce, Verona**

«Anche chi dirige a sua volta è soggetto a stress, tensioni, emozioni da saper gestire... perciò è una partita che giochiamo insieme, ciascuno con compiti e ruoli diversi»

**Mario Bonini, Dirigente scolastico  
Educatore Statale Agli Angeli, Verona**



«C'è tutta una letteratura sull'importanza delle emozioni ma non avevamo mai trovato un metodo con strumenti consolidati. Quando abbiamo saputo di RULER abbiamo aperto subito la porta. Era il percorso che stavamo cercando. C'è stato un miglioramento dal punto di vista dell'apprendimento e della serenità»

**Piera Cattaneo, Dirigente scolastico  
Istituto Comprensivo di Lugagnano di Sona, Verona**

# Cosa dicono gli insegnanti del Metodo **R U L E R**

«Gli strumenti RULER sono sempre più importanti per gli studenti ma anche per noi docenti che viviamo in una scuola sempre più complessa dove ci piombano addosso mille attività da gestire tutti i giorni»

**Cristina Signorini, Insegnante  
Educandato Statale Agli Angeli, Verona**



«Iniziamo la nostra giornata posizionandoci sul Mood Meter. Dando il giusto spazio a questo momento ho notato che non si ruba tempo alla didattica, ma riesco ad avere una maggiore attenzione e produzione»

**Chiara Ciolini, Insegnante  
Istituto Comprensivo Lavagnani, Firenze**

«Quando c'è un conflitto, non mi interpellano neanche più: vanno davanti al cartellone, leggono le domande del Blueprint e risolvono la questione in autonomia»

**Lucia Manente, Insegnante  
Istituto Comprensivo 9 - Valdonega, Verona**



«Il giorno dopo l'attentato al teatro Bataclan i bambini non riuscivano a concentrarsi, erano spaventati, avevano informazioni confuse sull'evento e continuavano a chiedermi come mai fosse successo e se sarebbe potuto accadere anche a loro. Gli strumenti RULER ci hanno aiutato a parlare delle nostre emozioni, abbiamo riflettuto sulle strategie che avremmo potuto applicare per fare la nostra parte nel rendere il mondo un posto migliore e per provare a lavorare bene insieme nelle ore successive. È stato un momento molto intenso, la classe si è sentita più coesa, sicura, si è diffuso un senso di speranza e dopo abbiamo lavorato molto bene sul programma»

**Emanuela Toffalori, Insegnante  
Istituto Comprensivo 19 Santa Croce, Verona**

# Cosa dicono gli studenti del Metodo **R U L E R**



«È da 4 anni che applichiamo RULER in classe e ci aiuta molto per stare bene tutti insieme, per capire meglio le nostre emozioni e per trovare le strategie migliori per calmarci quando qualcosa ci fa arrabbiare»

**Educandato Statale Agli Angeli, Verona**

«È normale litigare, l'importante è fare la pace. Prima era difficile far pace perché non si aveva più fiducia nell'altro. Adesso invece con il Metodo RULER siamo più aperti e capaci di ascoltarci»

**Istituto Comprensivo Lavagnani, Firenze**



«Questo metodo mi è servito soprattutto a casa perché io faccio uno sport impegnativo. Tutti i giorni sono in piscina e mi alleno due ore ed è difficile fare i compiti. Quando torno a casa sono nervoso e stanco e litigo molto spesso con i miei genitori. Con questo metodo riesco a prendermi un Meta-Momento e questo aiuta i miei genitori e anche me. È un po' difficile però ci sto riuscendo!»


**Istituto Comprensivo Lavagnani, Firenze**

«Quando non usavamo gli strumenti RULER c'erano più conflitti, invece adesso con il Meta-Momento e il Blueprint litighiamo meno in classe»

**Educandato Statale Agli Angeli, Verona**



# Emozioni prevalenti a scuola

I risultati della survey che abbiamo realizzato in collaborazione con  Microsoft a maggio 2020, offrono una fotografia nitida degli effetti emotivi dell'emergenza COVID-19 sulla scuola italiana.

## Come si sentono gli insegnanti?



Stanchi



In ansia



Insicuri

## Come si sentono gli studenti?



Annoati



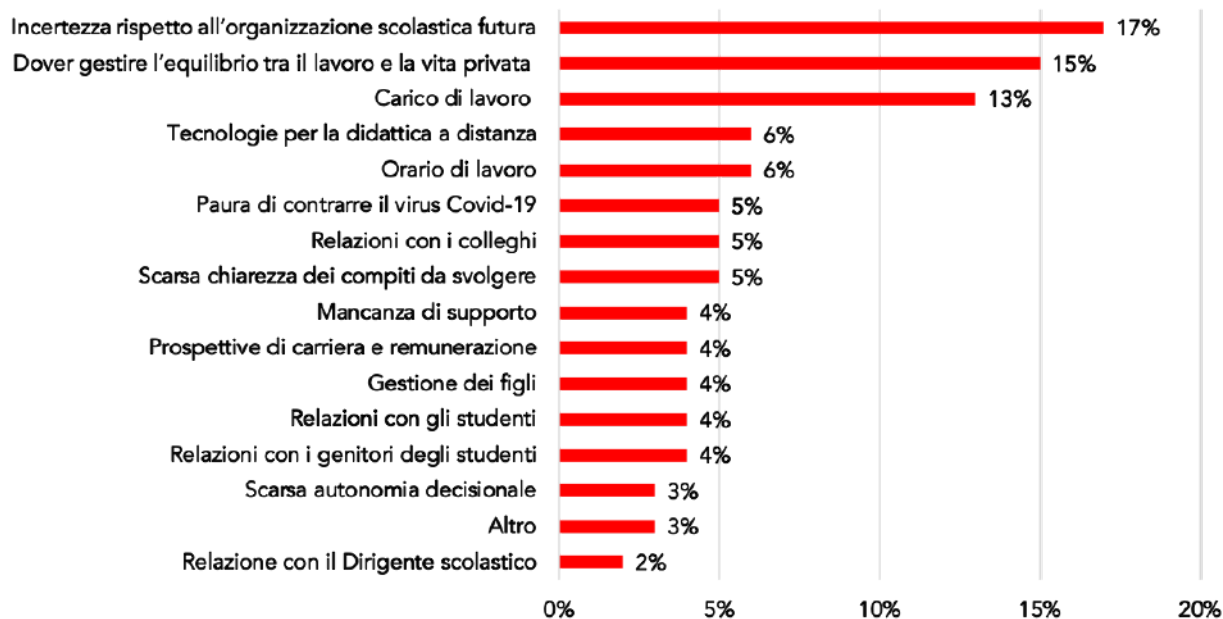
Soli



In confusione

Insegnanti e studenti hanno subito un forte stress a causa dell'emergenza COVID-19 che ha generato in loro emozioni di stanchezza, ansia, insicurezza, noia, solitudine, confusione. Tutte emozioni spiacevoli, difficili da gestire e che possono ostacolare l'apprendimento.

## Principali fattori di stress degli insegnanti



La pandemia ha improvvisamente accelerato in Italia l'adozione della didattica a distanza. La maggior parte dei docenti e degli studenti italiani ha dovuto affrontare questa difficile sfida senza la preparazione, le competenze digitali e i mezzi adeguati. Tutto ciò ha aggiunto stress e difficoltà a un momento di emergenza sanitaria e sociale già complesso.

# Vecchi e nuovi problemi a scuola

**Bergamo, atti di bullismo a scuola su un disabile: arrestati due sedicenni. "Parla e ti ammazziamo di botte"**



Sandro de Riccardis

*Gli episodi sono andati avanti per un anno in una scuola superiore di San Pellegrino Terme. L'ordinanza del tribunale dei minori ricostruisce le aggressioni e le vessazioni*

ARCHIVIO 2018 22 FEB 2018 - 7:08

**"Insegnanti bruciati": rischio burnout anche tra insegnanti giovani. Stress perché manca sostegno nel lavoro quotidiano, uno studio**

Di redazione

Mi piace 3157 Condividi Tweet



Tgcom24 | Cronaca | Piemonte

6 APRILE 2018 12:12

**Torino, docente punisce un alunno: i genitori lo picchiano**

L'insegnante è stato colpito dal padre e da due parenti di uno studente che era stato allontanato dall'aula e mandato in biblioteca come sanzione per un ritardo

**Testate col casco e cestino dei rifiuti sulla cattedra: il nuovo video dell'aggressione degli studenti di Lucca al professore**



**Abbandono scolastico, in Italia il fenomeno cresce e preoccupa**

Torna a crescere l'abbandono scolastico in Italia, cioè il numero dei ragazzi under 25 che non vanno oltre la terza media. L'abbandono scolastico precoce è causa e conseguenza del blocco dell'ascensore sociale: specchio implacabile di un paese che fa fatica ad occuparsi delle nuove generazioni. L'Italia finisce così in coda alla classifica europea e ben lontana dall'obiettivo del 10% da raggiungere entro il 2020. Sempre più spesso, a livello nazionale e internazionale, si parla con preoccupazione di abbandono scolastico precoce. Un fenomeno tanto allarmante quanto complicato da afferrare nei suoi contorni precisi. A cominciare dai numeri, che vanno rintracciati facendo riferimento a studi e report diversi. Qual è il livello di dispersione scolastica in Italia? Quanti studenti escono prima del tempo dal percorso di studio e formazione?

## Emozioni spiacevoli a scuola: cosa possono comportare

L'emergenza COVID-19, insegnanti stressati, il bullismo nelle classi, rapporti tesi tra i docenti, relazioni difficili con i genitori generano un clima negativo a scuola.

La ricerca scientifica ha dimostrato che quando prevalgono emozioni spiacevoli come rabbia, paura, stress, noia si riscontrano:

- POCA ATTENZIONE, DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE, BASSO RENDIMENTO SCOLASTICO
- DECISIONI SBAGLIATE
- MINOR CREATIVITÀ
- PROBLEMI DI SALUTE FISICA E MENTALE
- CATTIVE RELAZIONI INTERPERSONALI



Se vuoi imparare a vivere meglio a scuola tutte le emozioni e a gestirle con efficacia leggi in cosa consiste il Metodo **RULER**

# Come insegnare le emozioni a scuola

**RULER** è un programma di educazione socio-emozionale frutto di oltre 25 anni di ricerche svolte dal team della Yale University. Applicato con successo in migliaia di scuole in tutto il mondo, dal 2014 è stato adattato al contesto italiano dal gruppo di ricerca PERLAB.

**RULER** affronta molti vecchi e nuovi problemi della scuola italiana (stress e burnout, bullismo e cyberbullismo, ansia da prestazione, abuso sostanze, disattenzione e demotivazione, conflitti, abbandono scolastico, etc.) e promuove nelle comunità scolastiche un clima di benessere, sicurezza, creatività e rendimento.

L'acronimo **RULER** identifica 5 abilità dell'intelligenza emotiva:

**R**

## **RECOGNIZING – RICONOSCIMENTO**

### **Quale emozione stai provando?**

Riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri (espressioni del volto, tono di voce, postura, etc.)

**U**

## **UNDERSTANDING – COMPrensIONE**

### **Come mai? Quali sono le possibili conseguenze?**

Comprendere le cause e le conseguenze delle emozioni

**L**

## **LABELING – VOCABOLARIO EMOZIONALE**

### **Quale vocabolo descrive meglio la tua emozione?**

Dare un nome all'intera gamma delle emozioni utilizzando un vocabolario ricco e sofisticato

**E**

## **EXPRESSING – ESPRESSIONE**

### **Come la stai esprimendo (espressioni, voce, postura)?**

Esprimere le emozioni in maniera appropriata in considerazione del ruolo e del contesto

**R**

## **REGULATING – GESTIONE**

### **Con quali strategie la stai gestendo?**

Gestire le emozioni efficacemente per promuovere relazioni sane e il raggiungimento degli obiettivi

**Brackett, 2012**



# Gli strumenti **R U L E R** per la scuola

Le abilità **RULER** possono essere sviluppate da insegnanti e studenti attraverso una serie di strumenti basati sulle evidenze scientifiche, che vengono integrati nella routine quotidiana della classe.

## Contratto dell'intelligenza emotiva

Costruisce un clima emotivo più sicuro, coeso e produttivo a scuola, attraverso l'identificazione di obiettivi condivisi su come studenti e insegnanti vogliono sentirsi



## Mood Meter

Aiuta a sviluppare una maggior consapevolezza delle emozioni degli studenti e degli insegnanti, un vocabolario emozionale ricco e sofisticato e strategie efficaci per gestire le emozioni

## Meta-Momento

Attraverso una serie di step, aiuta a gestire emozioni più difficili, come rabbia, ansia e stress, in linea con il proprio "Miglior se stesso"



## Blueprint

Insegna a gestire i conflitti e a favorire l'empatia, attraverso un uso costruttivo delle situazioni conflittuali che possono crearsi in classe

Per ricevere maggiori informazioni contattaci!



**PERLAB**  
Laboratorio di Psicologia, Emozioni & Ricerca



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
FIRENZE  
SPIN-OFF APPROVATO

in partnership con

**Yale** *Center for Emotional Intelligence*

## Immagina una scuola dove studenti e insegnanti...

- Si sentono sicuri, accettati, coinvolti e ispirati
- Sono più partecipi, motivati e coesi
- Prendono decisioni migliori e stanno meglio a scuola
- Raggiungono il massimo del proprio potenziale



Porta



**RULER**  
EDUCAZIONE SOCIO-EMOZIONALE

nella tua scuola!

**Sito**

**Email**

**Resp. Laura Artusio**

[www.ruleritalia.it](http://www.ruleritalia.it)

[info@ruleritalia.it](mailto:info@ruleritalia.it)

[laura.artusio@perlab.net](mailto:laura.artusio@perlab.net)