

**MENO LITIGI IN CLASSE ARRIVA IL METODO RULER!**



**WWW.DIDATTICAPERSUASIVA.COM**

---

Dall'America arriva il **metodo RULER**: il termine in inglese vuol dire righello, ma in realtà questo nome è un acronimo di **Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing and Regulating emotion**, frutto di un ricercatore, Mark Brackett, dello Yale Center of Emotional Intelligence.

**Il fine di questo metodo è proprio quello di riconoscere, comprendere, definire, esprimere e gestire le proprie emozioni.**

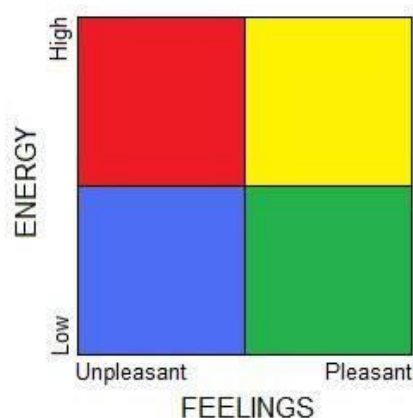
Gli strumenti del Metodo RULER sono frutto di oltre venti anni di ricerche svolte dal team della Yale University e rendono possibile l'integrazione dell'Educazione Emozionale nel curriculum scolastico per favorire la sicurezza psico-fisica a scuola, **un clima scolastico positivo**, la qualità delle relazioni interpersonali e la **riduzione di comportamenti aggressivi e di bullismo**.

Il metodo Ruler propone una serie di attività e di strumenti, che, dove sono stati applicati, hanno portato in media a un aumento dell'11 per cento nei rendimenti, del 19 per cento dell'impegno e a un calo del 17 per cento nei problemi di comportamento. **Il metodo migliora il clima in classe, favorendo partecipazione, empatia e fiducia tra le persone**, mentre fa diminuire bullismo, uso di alcol e droghe, ansia, iperattività e distrazione. E se nelle materne si ottengono i risultati più veloci, nelle superiori gli studenti diventano parte attiva del progetto, offrendo riflessioni e suggerimenti di grande creatività e profondità.

Il metodo Ruler inizia ad essere applicato soprattutto nelle scuole per cercare di creare un equilibrio all'interno delle classi, sia tra gli alunni che tra gli alunni e gli insegnanti.

In cosa consiste il metodo del Mood Ruler? L'esperimento è semplice e, soprattutto per gli alunni delle scuole elementari, è quasi un gioco.

**Lo strumento utilizzato è il Mood Meter:**



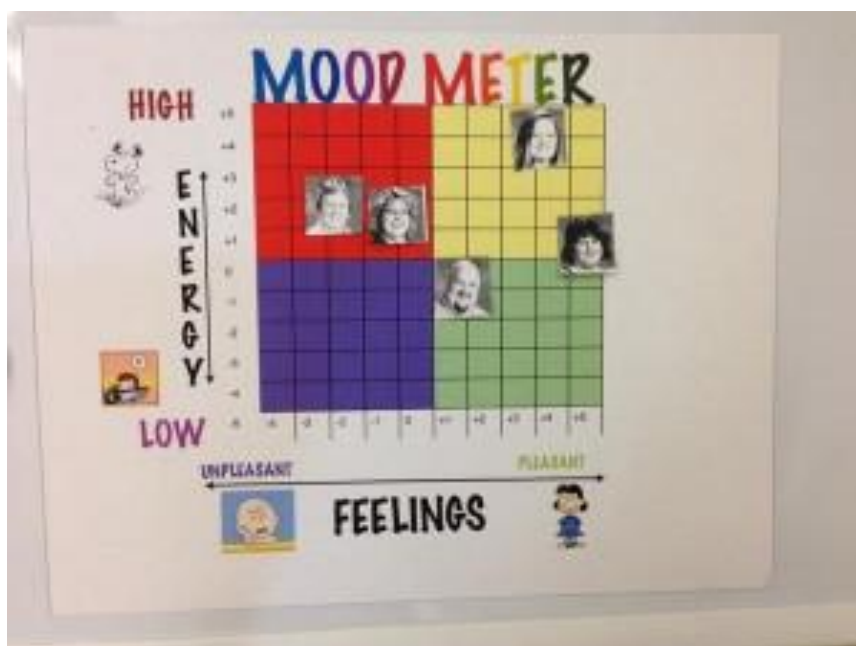
Come si vede dall'immagine sopra, si tratta di un grafico cartesiano che ha sull'asse delle x le sensazioni, divise in piacevole e sgradevole, e sull'asse delle y l'energia, divisa tra bassa e alta.



Schema Mood Meter per alunni

Ogni stato emozionale ha un suo colore:

- **il blu:** sensazioni sgradevoli e bassa energia. E' lo stato peggiore, di totale apatia e negatività;
- **il rosso:** sensazioni sgradevoli, ma energia alta. E' lo stato che indica un'eccessiva eccitazione;
- **il giallo:** sensazioni piacevoli e energia alta. E' la condizione migliore, opposta al blu;
- **il verde:** sensazioni piacevoli, ma bassa energia.



Schema Mood Meter per gli insegnanti

L'esperimento prevede che ogni alunno e insegnante indichi ogni giorno il suo umore e si cerchi, nell'arco della giornata, di raggiungere un punto di equilibrio e accordo.

Gli studenti sono quindi chiamati a scrivere su dei post-it colorati ciò che provano e ad attaccarli sul cartellone. E così guardarsi dentro e scoprire nello stesso momento cosa provano gli altri ci fa crescere e comportarci inevitabilmente in modo diverso. Tutto a un tratto è più facile avere un occhio di riguardo in più per i compagni tristi e la strada per conoscere meglio se stessi diventa più facilmente percorribile e senza ostacoli. Come è successo per degli studenti di una scuola di Firenze, che sono stati entusiasti di provare questo nuovo metodo.

L'obiettivo è duplice, da un lato i bambini imparano a comprendere meglio le proprie emozioni, dovendole rappresentare in uno schema, diventano infatti più chiare e comprensibili. Dall'altro si sviluppa l'empatia, capire i propri compagni e comprendere i loro comportamenti. E' inoltre un valido strumento per gli insegnanti che possono sapere come si sentono i singoli alunni, adattando le lezioni ai singoli alunni.

Rubando l'idea, potremmo adottare il Mood Meter anche nelle nostre case, per ridurre lo stress e le liti quotidiane!

Aristotele ha detto...

"Educare la mente senza educare il cuore non è affatto educare".

RISORSE CONSIGLIATE PER TE: [LE 10 CARATTERISTICHE DEGLI INSEGNANTI EFFICACI.](#)

Se hai voglia di confrontarti con me contattami pure sulla mia pagina Facebook:

[DIDATTICA PERSUASIVA.](#)