



# Progetto

*“Abbiamo due menti, una che pensa, l'altra che sente.  
Queste due modalità della conoscenza, così fundamentalmente diverse,  
interagiscono per costruire la nostra vita mentale”*

Daniel Goleman



**EMOZIONI *iamoci***  
**PARTENDO DA TE...**

**ISTITUTO COMPRENSIVO**

**"CICCO SIMONETTA"**

Caccuri - Belvedere di Spinello - Castelsilano - Cerenzia (KR)

Esperienza pilota: Classe 1<sup>^</sup> primaria, plesso Caccuri

**ABIR**

Associazione

Equipe Progetto:  
Marjangela Adoriso

Teresa Raimondo

[info@associazionesabir.it](mailto:info@associazionesabir.it) [associazionesabir@gmail.com](mailto:associazionesabir@gmail.com)

Via S. Vito 19 CACCURI (KR) 88833

91057010794

“ Insegnare l’alfabeto delle emozioni è un processo simile a quello in cui si impara a leggere, poiché comporta la promozione della capacità di leggere e comprendere le proprie ed altrui emozioni e l’utilizzo di tali abilità per comprendere meglio se stessi e gli altri ”.

(Kindlon e Thompson, 2000)

Premessa...

Il percorso intende “alfabetizzare alle emozioni” e nasce dall’esigenza di fornire al bambino strumenti per conoscere e riconoscere il linguaggio delle emozioni. Promuovere la crescita dell’identità personale e relazionale dei bambini coinvolti e avviare il controllo affettivo-emotivo attraverso la conoscenza dei propri sentimenti e delle proprie emozioni.

Ma quando si parla di emozione che cosa s’intende?

“Una reazione affettiva intensa, con insorgenza acuta e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale, la sua comparsa provoca una modificazione al livello somatico, vegetativo e psichico” (G. Galimberti).

In altre parole le emozioni provocano cambiamenti a 3 diversi livelli:

1. fisiologico (la respirazione, la pressione arteriosa, il battito cardiaco, la circolazione, le secrezioni, la digestione);
2. comportamentale (le espressioni facciali, il tono di voce, le reazioni);
3. psicologico (sensazione soggettiva, alterazione del controllo di sé, e delle proprie abilità cognitive).

Lo sviluppo delle emozioni positive migliora l’apprendimento, il clima della classe, i rapporti con gli insegnanti e tra i bambini stessi e sostiene la loro crescita psicologica. L’emozione non è solo al centro dell’individuo ma è espressione stessa della vita; pertanto si può dire che sapere riconoscere, ascoltare e rispettare le emozioni altrui, significhi ascoltare e rispettare le persone nella loro globalità. Molti dati testimoniano che le persone emotivamente competenti, si trovano più avvantaggiate in tutti i campi della vita. L’essere emotivamente competente porta la persona anche ad essere più empatica, cioè ad essere in grado di capire come si sente l’altro .

Promuovere la competenza emotiva favorisce:

- La motivazione e lo svolgimento di processi cognitivi importanti per il rendimento scolastico (attenzione e memoria)
- L'apprendimento di abilità interpersonali per essere competenti socialmente, prendere decisioni corrette, avere successo con coetanei ed insegnanti e stare bene a scuola.

Educare emotivamente equivale a fornire strumenti cognitivi, linguistici, emotivi, abilità sociali con cui nominare, armonizzare, costruire un mondo di eventi e momenti emotivi che accadono dentro la persona e fra le persone.

L'azione didattica si soffermerà in particolar modo su ciò che il bambino prova in una precisa circostanza, per aiutarlo ad analizzare le diverse emozioni, sensazioni corporee e dar loro un nome. Dare un nome a ciò che sta avvenendo in lui lo aiuterà, non solo a conoscere le emozioni ma a riconoscerle successivamente, in sé stesso e negli altri, in un allenamento che durerà tutta la vita. In particolare saranno trattate le emozioni primarie: felicità, tristezza, paura, meraviglia, rabbia, disgusto .

Il lavoro è destinato al gruppo omogeneo di età.

Il percorso si propone di offrire ai bambini in modo semplice e secondo una metodologia di tipo ludico e non solo, la possibilità di:

- manifestare i propri stati d'animo
- conoscere e riconoscere le emozioni
- raccontare sensazioni

Associati a:

Respirare è la cosa più naturale del mondo. Perché allora non insegnare anche ai bambini a respirare correttamente? Già in età prescolare ci si può esercitare a respirare consapevolmente per raggiungere uno stato di benessere fisico, emozionale e mentale.

- "Respira insieme all'orso": Kira Willey ci invita a rilassarci, piccoli esercizi per la calma, la concentrazione, l'immaginazione, l'energia e il relax. Un bel modo per condividere serenità.
- Esercizi di yoga per bambini.

**OBIETTIVI del nostro LABORATORIO:**

[info@associazionesabir.it](mailto:info@associazionesabir.it) [associazionesabir@gmail.com](mailto:associazionesabir@gmail.com)

Via S. Vito 19 CACCURI (KR) 88833

91057010794

## **Obiettivo generale:**

Il progetto vuole far capire l'importanza dell'educazione socio-emotiva nelle scuole, luogo in cui risulta fondamentale accrescere, oltre ad una conoscenza nozionistica, anche la sfera affettiva, emotiva e socio-relazionale degli allievi. Percorsi di alfabetizzazione emotiva risultano utili anche per migliorare il clima all'interno della classe, sia tra compagni che con gli insegnanti, sviluppando la cooperazione, riducendo tensioni, problematiche e comportamenti aggressivi da parte degli alunni.

## **Obiettivi specifici:**

- Offrire ai bambini la possibilità di sentire, riconoscere, esprimere ed elaborare le emozioni.
- - Identificare e denominare le emozioni.
- Esprimere il proprio stato emotivo.
- Valutare l'intensità delle emozioni.
- Gestire le emozioni.
- Differenziare emozioni e azioni
- Sviluppare l'attitudine al lavoro di gruppo
- Discriminare le diverse espressioni e mimiche facciali, la postura, il tono della voce, il linguaggio non verbale del corpo.
- Sviluppare atteggiamenti di apertura e condivisione.

## **Contenuti e Attività:**

Attraverso giochi, lettura di racconti mirati, conversazioni, musica e canzoni, disegni, schede attinenti l'argomento, fotografie di momenti attinenti dei bambini, lavori di gruppo, il progetto permetterà di scoprire le proprie emozioni e i propri sentimenti, anche quelli negativi, per conoscerli, comprenderli, accettarli e trasformarli senza averne timore. Aiutare i bambini a mostrarsi sensibili ai sentimenti altrui e ad i propri.

## **Strumenti e Metodi:**

Brainstorming - Circle time (è una delle metodologie più efficaci nell'educazione socio-affettiva: L'alunno acquisisce consapevolezza di sé, sviluppa atteggiamenti interpersonali positivi e competenze sociali quali la capacità di ascolto attivo, di empatia, di cooperazione) Ascolto attivo. Conversazione tendente ad individuare le conoscenze e i concetti spontanei degli alunni intorno a certi contenuti. Discussione finalizzata a chiarire informazioni.

Giochi e attività mirate: es. di attività: Presentare alla classe vari volti che esprimono varie emozioni, con la richiesta di capire quale emozione stessero esprimendo, ed ipotizzare quale situazione stessero vivendo. Racconti. Disegni di gruppo e individuali e prodotti multimediali.

**Programmazione e sviluppo del progetto, calendarizzazione** (monte ore totale – articolazione e/o fasi operative - periodo – giorno/i della settimana...)

Il progetto si svolgerà interamente in orario curricolare, una volta alla settimana, il venerdì, per un' ora. Per ogni emozione verranno realizzate diverse attività che prevedono l'ascolto attivo, il lavoro di gruppo, la realizzazione di cartelloni, disegni e giochi interattivi di gruppo. Si prevede una fase iniziale in cui presenta il progetto agli alunni coinvolti e si riflette insieme sulle emozioni. L'attività verrà articolata nelle seguenti fasi:

- Attività: conoscere e dare un nome alle emozioni. Iniziare con un attività di brainstorming in cui si introducono le diverse emozioni attraverso il circle time e l'utilizzo di materiali artistici. Realizzazione di un cartellone in cui si identificano le emozioni con il colore scelto e associando una frase all'emozione descritta (es. scelgo il rosso come il fuoco...).
- Attività: Ascolto attivo. Ogni emozione prevede un racconto per favorire un clima di empatia e attenzione incoraggiando idee pensieri e emozioni e coordinando il percorso di ascolto interno delle emozioni presentate di volta in volta.
- Attività: l'emozione bussa e il corpo risponde. Esprimere a parole e con l'espressione corporea ciò che accade nel nostro corpo nel momento in cui si prova una determinata emozione.
- Attività: giocare con le emozioni Per ogni emozione verrà proposto un gioco con esercizi e attività per gestire l'emozione. I giochi sono pensati per costruire un contesto sicuro per l'esplorazione delle emozioni. I giochi verranno svolti coinvolgendo tutto il gruppo classe.

## Verifica/valutazione (modalità, tempi)

Il progetto verrà monitorato a cadenza mensile coinvolgendo tutti gli insegnanti della classe attraverso i seguenti indicatori:

- Osservazione delle abilità degli alunni nei momenti di ascolto, discussione e confronto delle esperienze.
- Rilevazione del gradimento dei bambini.
- Raccolta dei materiali prodotti dagli alunni.
- Osservazione conclusiva da parte del coordinatore del progetto e degli insegnanti coinvolti sul percorso svolto.
- Osservazione conclusiva in gruppo e individuale con i genitori per condividere esperienze e obiettivi raggiunti.

“Ovviamente nessun percorso è una risposta al problema. Ma data la crisi che i bambini si trovano a fronteggiare, e data la speranza alimentata dai percorsi di alfabetizzazione emozionale, non dovremmo, ora più che mai, insegnare ad ogni bambino queste abilità, che sono essenziali per la vita? E se non ora, quando?”. (Goleman, 1996)

ABIR  
Associazione