

ARRICCHIMENTO E AMPLIAMENTO DELL' OFFERTA FORMATIVA

"Lo scrigno delle emozioni"

A.S. 2022/'23 - 2024/'25



PREMESSA

La parola “emozione” indica un moto dell’ animo in risposta a stimoli esterni o interni a noi. L’emozione è sempre caratterizzata da una manifestazione fisica legata alla percezione di un evento che si verifica nell’ambiente (esterno) o nel nostro spazio mentale (interno). A loro volta queste informazioni influenzano altri fenomeni psicologici come l’attenzione, la memoria o il linguaggio e il comportamento. Gioia, paura, rabbia, tristezza, sorpresa, gratitudine, meraviglia ...: tutte le emozioni trovano posto nella nostra vita. Spesso tendiamo a suddividere in due categorie :buone o cattive, utili o inutili, desiderabili o da evitare. Si tratta tuttavia di una classificazione ingannevole e scorretta. Le emozioni, infatti, sono tutte utili, perché ci forniscono delle informazioni che ci aiutano a prendere coscienza di noi stessi e del mondo e rappresentano, quindi, una guida inestimabile per la nostra consapevolezza. Ciò che può essere considerato negativo sono alcuni effetti delle nostre emozioni, su noi stessi e sugli altri, ma il comportamento (che può essere giusto o sbagliato) non coincide con l’emozione (che è sempre neutra). Le emozioni sono sempre utili perché hanno l’effetto di chiarirci le idee, di proteggerci dai pericoli, di farci prendere le decisioni giuste, ci aiutano ad affrontare le situazioni difficili, stati di stress, conflitti, sofferenze psicologiche e fisiche. Le emozioni agiscono a tre livelli: quello dei pensieri, dei comportamenti e delle relazioni sociali. Questo percorso si pone lo scopo di aiutare a sviluppare, in noi e nei bambini, l’intelligenza emotiva che ci porterà a vivere meglio le nostre emozioni e quelle altrui e a modificare il rapporto con i nostri stati d’ animo, per costruire un percorso di vita armonioso, più ricco e significativo. Praticare l’ allenamento emotivo a scuola non significa però che tutti i dissidi tra i bambini all’ improvviso verranno a cessare, che non ci saranno più parole dure o sentimenti offesi, né tristezza, né stress. Il conflitto è un fatto normale in qualsiasi gruppo. Eppure si vivrà quotidianamente in un’ intimità e un rispetto più profondo. Inoltre praticare l’ allenamento emotivo non significa porre fine alla disciplina, anzi, al contrario, il maggior coinvolgimento porterà a una maggiore influenza sui comportamenti del bambino. La finalità di questo progetto, sarà quindi quella di creare, nella scuola, un ambiente accogliente e sereno che consenta al bambino di comprendere i propri sentimenti e quelli degli altri, di sviluppare capacità di adattamento, di imparare a gestire le proprie emozioni che possano essere utilizzate anche in altre situazioni di vita. Tutto ciò prevede una programmazione condivisa nei criteri e nelle linee fondamentali dei percorsi educativi – didattici che troveranno poi esplicitazione nella specifica programmazione delle singole U.D.A.

Sereno che consenta al bambino di comprendere i propri sentimenti e quelli degli altri, di sviluppare capacità di adattamento, di imparare a gestire le proprie emozioni che possano essere utilizzate anche in altre situazioni di vita. Tutto ciò prevede una programmazione condivisa nei criteri e nelle linee fondamentali dei percorsi educativi – didattici che troveranno poi esplicitazione nella specifica programmazione delle singole U.D.A.

OBIETTIVI GENERALI:

1. Riconoscere le emozioni proprie e altrui.
2. Rafforzare l'autostima e la fiducia in rapporto con gli altri.
3. Sviluppare l'attitudine al lavoro di gruppo.
4. Promuovere abilità di gestione e conflitti.
5. Sapere utilizzare il proprio corpo per esprimere sentimenti ed emozioni.
6. Riconoscere le principali espressioni del viso.
7. Ascoltare e comprendere storie e racconti.

CONTENUTI E ATTIVITA':

Attraverso giochi di simulazione e associazione, conversazioni, disegni e lavori di gruppo, il laboratorio permetterà ai bambini di scoprire le proprie emozioni e i propri sentimenti, anche quelli negativi, per conoscerli, comprenderli, accettarli e trasformarli senza averne timore.

1. Corpo ed emozioni. Attraverso attività ludiche, si lavorerà con i bambini rafforzando la capacità di cogliere la comunicazione emotiva corporea

- Es.: -Parlarsi senza le parole
-”Facciamo le facce” e le fotografiamo
- Io faccio come lui/lei

2. Nominare le emozioni. Per quanto attiene al nostro lavoro appare opportuno selezionare almeno le emozioni primarie e le emozioni secondarie più importanti in età evolutiva. Si comincia a conoscere un'emozione alla volta:

- Rabbia, collera
- Paura, terrore
- Felicità, gioia
- Tristezza, dolore
- Sorpresa, meraviglia
- Vergogna, imbarazzo

3. Riconoscere le emozioni proprie e altrui.

- Es.: -Come mi sento oggi?
-Ripensiamo a momenti che ci hanno fatti sentire ... li raccontiamo
- Quella volta che ero piccolo, io...
-Come si sentono i compagni? Che faccia fanno quando sono...

Metodologia: Conversazioni, gioco motorio, verbalizzazione individuale, circle time, rielaborazione grafico/pittorica, drammatizzazione, attività montessoriane.

Tempi: Durante tutto il corso dell'anno scolastico.

Modalità di verifica: Osservazione sistematica, schede operative.

Modalità di documentazione: Le attività del progetto saranno documentate attraverso la realizzazione di fotografie, fascicoletti personali e cartelloni murali.

Fruitori del progetto: I bambini frequentanti la scuola.