

**ISTITUTO COMPRENSIVO IC6 MODENA**  
**SCUOLA « BUON PASTORE »**  
**PARTENZA PER..UN MONDO DI EMOZIONI!**



*Avere cura della vita emotiva dei bambini, porre attenzioni quotidiane alle loro esperienze affettive, vuol dire dare valore al loro mondo interiore..*

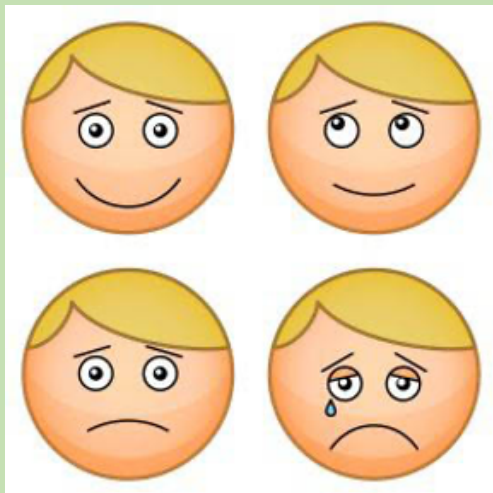
*A.S. 2021-2022*

*CL. 1B*

## PERCHÉ QUESTO PROGETTO?

In una giornata normale passata a scuola o in famiglia, il bambino può vivere situazioni emotivamente più o meno intense legate per esempio a un rimprovero, una lode, un piccolo litigio fra compagni ... Può quindi provare una molteplicità di sentimenti anche contrastanti che possono impaurirlo o confonderlo perché non ne ha padronanza.

Questo progetto ha la finalità di aiutare a riconoscere, comprendere e dominare le principali emozioni senza reprimerle, cercando di trasformarle in uno strumento prezioso per la conoscenza di sé e dell'altro.



## COSA SIGNIFICA EDUCARE ALLE EMOZIONI?

Educare alle emozioni non significa insegnare a un bambino per esempio a non arrabbiarsi, ma significa permettergli di arrabbiarsi aiutandolo a riconoscere quello che prova e a chiamarlo per nome. Significa imparare a stare nell'emozione senza esserne sopraffatti, altrimenti non sarebbe una educazione, ma una forma di repressione!



## PREMESSA

### LA NOSTRA SOCIETA' AIUTA REALMENTE I BAMBINI E I FUTURI RAGAZZI NELLA LORO CRESCITA EMOTIVA?

La risposta merita una breve riflessione.

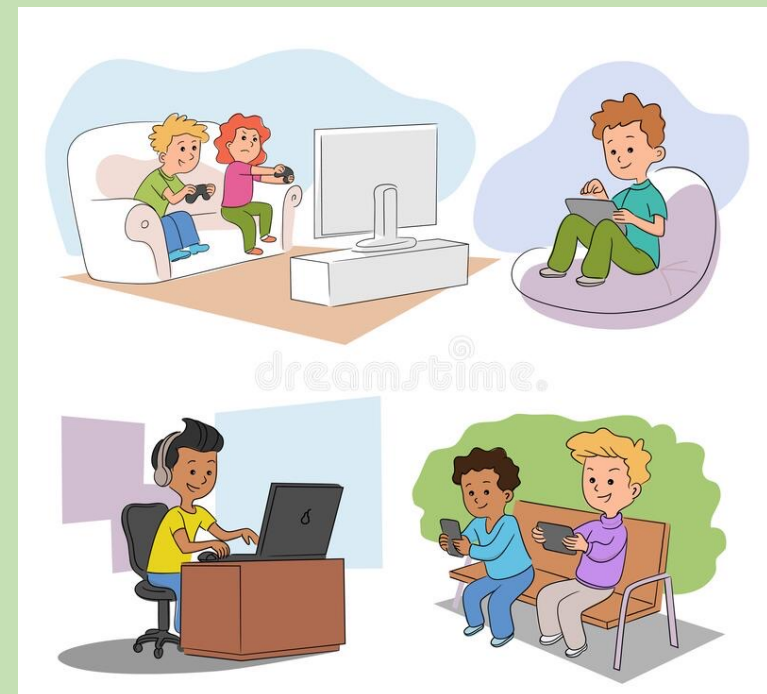
La nostra è una società che rispetto al passato ha mostrato più attenzione alle emozioni. Si parla però di **analfabetismo emotivo** (Galimberti 2018). E' una società che tende a imporre i modelli dell' **APPARIRE PER ESSERE** (pensiamo ai social network), della **COMPETITIVITÀ**, del **POSSEDERE TUTTO E SUBITO**...





## Alla luce di ciò, ecco alcune considerazioni

Oggi in generale la famiglia è sempre più attenta alle esigenze dei figli e cerca di impegnarli in tante attività diverse (ricordiamoci però che non sono «palline da ping-pong»...). Spesso c'è una programmazione capillare della giornata. Sono però in generale bambini **iperstimolati** perché bombardati da mille stimoli di ogni tipo anche virtuali (pensiamo per esempio alle emozioni dei videogiochi).



## Iperstimolazione ... e ipercontrollo

Nel 1990 è stato coniato il termine «**genitori elicottero**». E' un'espressione inglese, ormai affermata e presente nel dizionario, che indica un atteggiamento di eccessivo controllo e sorveglianza dei propri figli. Porsi cioè come «avvocati» nei loro rapporti con adulti, insegnanti, allenatori..., lasciandogli poca autonomia. Sono quelli che tendono a far loro i compiti o li aiutano troppo, sostituendosi. Tendono anche ad utilizzare il «noi» quando parlano. Per es: «Ci siamo iscritti a danza..» «Abbiamo segnato un rigore», ecc.

**Attenzione però: questo controllo li rende più fragili!**



## Ma ci soffermiamo nella giusta misura ad ascoltare i bambini? A capire quali sono i loro reali interessi?

Spesso ci si concentra nella parte pratica delle cose, mai su quelle interiori. Bisogna imparare ad ascoltare con empatia quello che i bambini ci vogliono trasmettere. Ascoltarli non vuole poi dire sempre assecondarli...

**Ai bambini e ai ragazzi manca quel tempo di riflessione interiore sulle proprie emozioni.**

Per noi adulti è più facile perché possiamo attingere ad un patrimonio lessicale ampio e articolato. I bambini fanno più fatica, ed è per questo che vanno aiutati a definire meglio il proprio stato emotivo.



Oggi le **Neuroscienze** sostengono la necessità di prendere molto seriamente le emozioni. Ci dicono che i sentimenti si apprendono attraverso la cura che si ha dei bambini durante i primi 3 anni di vita, quando si formano le mappe emotive, cioè la dimensione emotiva sentimentale di un individuo, la modalità di sentire e reagire in modo proporzionato agli eventi.

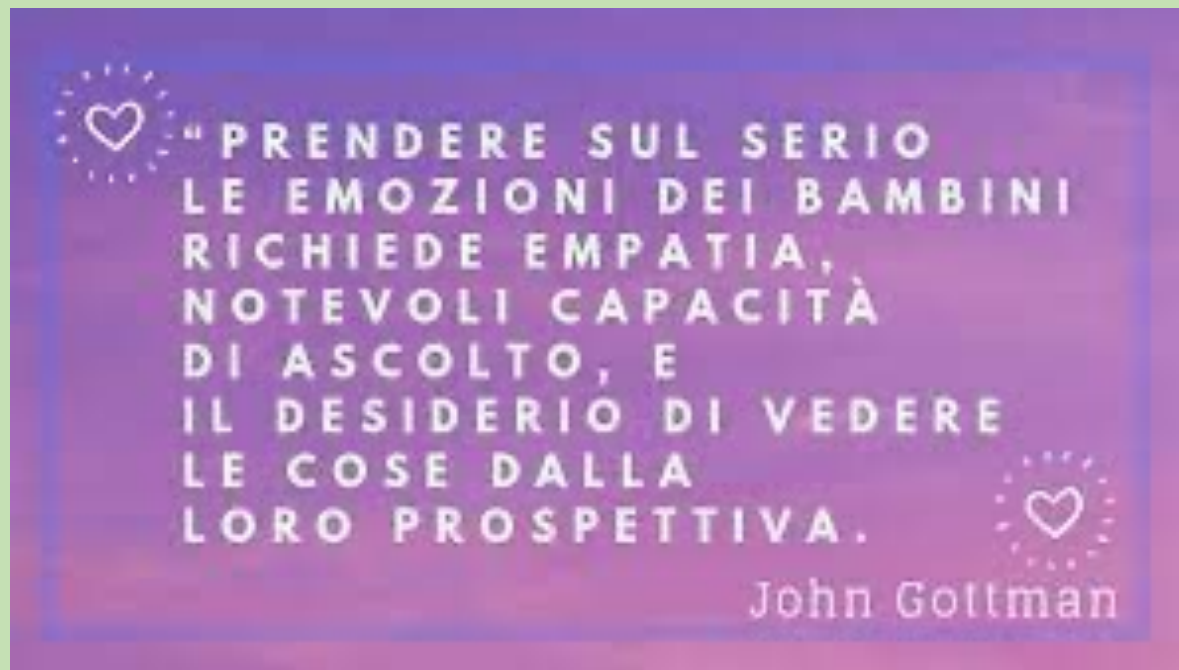




## Cos'è importante allora a questo punto?

**E' importante che i bambini imparino a dare VALORE ai propri stati emotivi, ne comprendano il significato e soprattutto imparino a gestirli.**

I sentimenti non sono una dote naturale, non si apprendono geneticamente, si devono costruire.



## LA TAZZA DELLE EMOZIONI

Immaginiamo che ogni bambino possieda una «**tazza delle emozioni**».

### Cosa riempie la tazza?

**GIOCO**

**AMICIZIA**

**TEMPO DEDICATO IN MODO ESCLUSIVO**

**AMORE E AFFETTO**

**FARE CIÒ CHE SI AMA, CIÒ CHE SI SCEGLIE**

**DI FARE**

**RIUSCIRE A FARLO**



### Cosa svuota la tazza?

**STRESS E TENSIONI**

**ESSERE RIFIUTATI O PRESI IN GIRO DAI  
COMPAGNI**

**LA SOLITUDINE E L'ISOLAMENTO**

**FARE QUALCOSA CHE DETESTANO FARE**

**ESSERE SGRIDATI O PUNITI**

**FALLIRE**

## EMOZIONI A SCUOLA

A volte i bambini possono associare la scuola a emozioni negative. Per percepire positivamente l'ambiente scolastico è necessario starci bene!

Creare benessere emotivo a scuola ha lo scopo di diffondere un clima sereno per facilitare l'apprendimento, la solidarietà e curare la formazione di tutti.



Per consentire una reale INCLUSIONE di tutti i bambini, è necessario anche conoscerne gli stati d'animo e il loro modo di esprimerli, perché non tutti utilizzano gli stessi canali comunicativi.

Imparando a leggere le loro espressioni, i loro movimenti, a «leggere il loro corpo», si potrebbero a volte prevenire quei momenti di forte disagio che i bambini possono esprimere con comportamenti non adeguati.





A scuola generalmente tendiamo a soffermarci sui bambini che attraggono l'attenzione perché «disturbano» lo svolgimento delle lezioni e magari non sempre ci soffermiamo e ci accorgiamo di qualche altro disagio perché sono bambini che nascondono il loro sentire, ma magari soffrono di più.



**Oltre alle emozioni**, tra i valori umani centrati sulla **persona**, ci sono anche:

**rispetto di sé e degli altri, l'impegno, il sacrificio, il senso del dovere...**

Senza catastrofismi, crediamo che si debba porre attenzione ai valori di riferimento da trasmettere ai nostri bambini prima dell'adolescenza.

**UN FUTURO PROGETTO???**

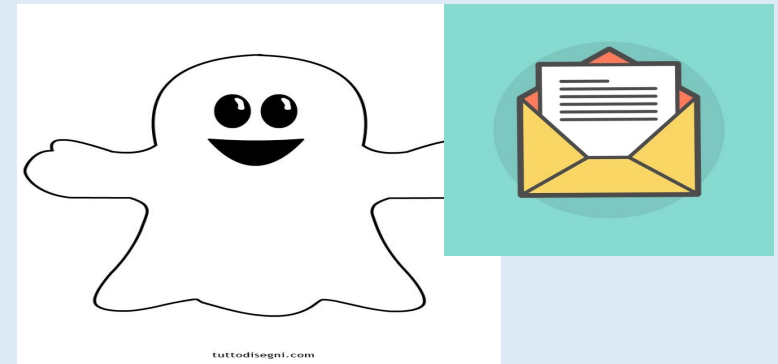


Sincerità	Spirito d'indagine	Pazienza	Cooperazione
Autoanalisi	Gratitudine	Perdono	Comprensione
Ricerca di Conoscenza	Precisione	Condivisione	Moralità
Generosità	Accettazione	Cura della Natura	Compassione

# IL PROGETTO

## IL PERCORSO IN PRATICA

Ogni mese a partire da ottobre in classe arriverà una busta con una lettera di un personaggio immaginario, «**Il fantasmino di Rocca Vignolina**», che farà trovare ai bambini magiche storie, filastrocche, sorprese che li accompagneranno alla scoperta delle loro emozioni.



## LA FELICITA'

- Avete mai notato che i bambini non disegnano mai la pioggia se non su richiesta? Avete mai notato che disegnano sempre il sole?
- Perché? Perché loro vedono sempre il sole!





# LA FELICITA'

Proviamo a dare una definizione della felicità.



Com'è l'espressione del viso? Prova a disegnarla?

E la postura?



Quando è stata l'ultima volta che sei stato\a felice? Prova a raccontarlo ai tuoi compagni..

# LA FELICITA'

Proviamo a trovare le parole della felicità

Pensa a un oggetto una cosa o una situazione che ti dà gioia e prova a spiegarne il perché



A scuola ti sei sentito\felice? Prova a raccontare..

Troviamo i colori della felicità!

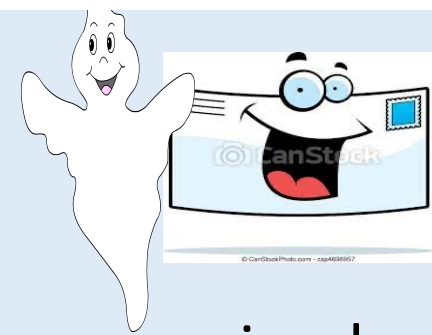


# LA FELICITA'

## LE SCATOLE DELLA FELICITA'

Facciamo trovare ai bambini due scatole una grande e una piccola (felicità grandi, felicità piccole) e leggiamo la storia: » Carlotta e la scatola dei segreti»

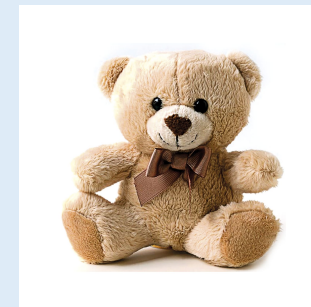
**Attività:** mettere dentro alle scatole la vostra felicità! Piccoli suggerimenti: La nascita di un fratellino o di una sorellina...? Baci di mamma e papà? Un buon gelato con la panna? Un pacchetto di caramelle...? Un sacchetto di conchiglie...? Una gita con tutta la famiglia? Un bel voto a scuola? I regali di compleanno...? Una giornata trascorsa con i nonni...? Felicità grandi o piccole..?



# IL BARATTOLO DELLA FELICITÀ

Prendi un barattolo vuoto e quando ti capita «una cosa bella», riempilo con un disegno, una parola, un piccolo oggetto, una foto che te la ricorda. Alla fine dell'anno aprilo e scoprirai di avere avuto tanti momenti che ti hanno dato felicità.

Ricordati che le felicità più grandi sono quelle che non si possono comprare e sono gli affetti delle persone che ci vogliono bene!





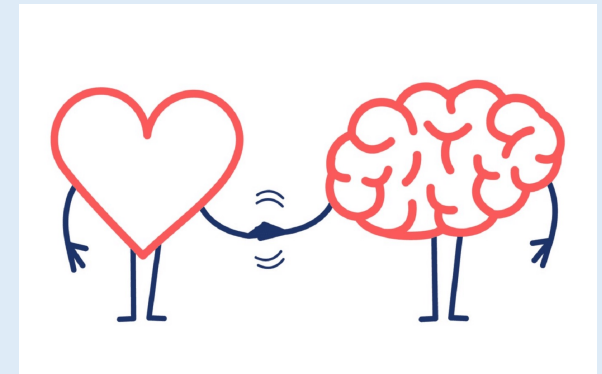
# SCOPRIAMO I TESORI DEL CUORE

Quale' il tuo pensiero prezioso?

A chi è rivolto?

Ci sono i pensieri della testa e i pensieri del cuore,

Quelli del cuore ci emozionano!!



# LE PAROLE HANNO UN PESO E... PROVOCANO EMOZIONI...

Parole leggere come piume e parole pesanti come pietre:  
percorso autoconsapevolezza sui nostri comportamenti

- Letture: «Il paese delle piume e il paese delle pietre».
- Riflessioni sulle parole «leggere come piume ed educate» e parole «pesanti come pietre e maleducate».
- Conversazioni guidate con domande stimolo.

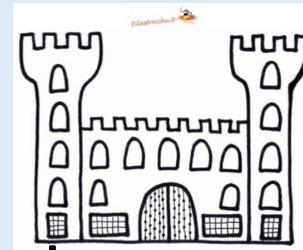


# LA TRISTEZZA



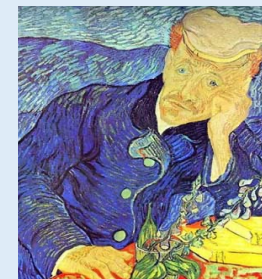
# LA TRISTEZZA

Facciamo trovare ai bambini una lettera speciale con appeso al muro un grande disegno di un castello senza colori. Leggiamone il contenuto



**Conversazione guidata con domande stimolo:**

- Qual è la tua prima sensazione guardando questo disegno? Cosa provi? Cosa potremmo fare per rallegrarlo?
- Di che colore potremmo colorarlo?
- Perché il castello sia abitato cosa potremmo fare?
- Secondo te in che stagione siamo? Come ti immagini il cielo... Provi freddo o caldo..?
- Oltre alla lettera Vignolino lascia la visione di un quadro famoso di Van Gogh.
- Osserviamolo insieme e con le nostre parole descriviamo quello che sentiamo..
- Cosa vedi in questa immagine?
- Come è l'espressione?
- Quali colori predominano?
- Come ti fa sentire?





# LA TRISTEZZA

- Come è l'espressione del viso quando sei triste? Prova a disegnarla- E la postura del tuo corpo? Simuliamo una andatura «triste» Dove si guarda? In basso o in alto? Perché secondo te?



- Ti è mai capitato di sentirti così? Prova a raccontare ai tuoi compagni un episodio..
- Troviamo le parole della tristezza e mettiamole dentro una scatola.. ( malinconia, pianto, infelicità ,dolore, noia, dispiacere..)
- Simuliamo situazioni concrete ... Come possiamo aiutare un nostro compagno\a se è triste?
- Pensa ad un oggetto o a una cosa che ti dà tristezza.... Prova a spiegare il perché..
- A scuola ti sei mai sentito triste? Ne hai parlato all'insegnante o a un tuo compagno\a?
- Scopriamo i colori della tristezza



# LA RABBIA

Conversazione guidata con domande stimolo:

## COS'E' LA RABBIA?

- Com'è la postura del corpo e l'espressione del viso di chi prova rabbia? (proviamo a simulare la camminata e l'espressione)
- a livello fisico cosa proviamo?
- il colore della rabbia.
- **proviamo a simulare "situazioni rabbiose" vissute in classe e riflettiamo sul come si sono risolte e come avremmo potuto risolverle. troviamo strategie.**
- disegniamo il semaforo della rabbia:



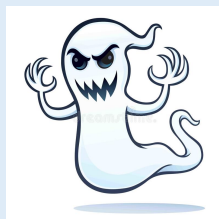
# LA RABBIA

- Audioletture: " CHE RABBIA" a cura della maestra Stella; "FIAMMIFERINO" (Rita Bimbatti, Pedagogista clinica); «LA TARTARUGA E LA RABBIA" (la storia fa parte di un programma PATHS: strategie per promuovere un pensiero alternativo).



- Che cosa ti fa arrabbiare?
- Quando sei arrabbiato cosa fai?
- L'intensita' della rabbia (esempi).
- Prova a disegnare una "tua rabbia forte, intensa" e una tua "rabbia debole, meno intensa".

# LA RABBIA



## Lettura Storie: **BARRACUDINO SUPERSTAR**

- Baraccudino Superstar racconta le vicende di un pesciolino che si sente spesso arrabbiato e triste perché a causa dei suoi comportamenti è isolato da tutti. Insieme ad un amico speciale il gambero Fernando inizierà un viaggio che lo porterà a scoprire isole e personaggi interessanti e divertenti che lo aiuteranno a imparare modalità nuove per controllare la rabbia e conoscere meglio le sue emozioni.
- Seguirà comprensione del testo tramite compilazione di schede.



# LA PAURA



- Che cos'è la paura? Proviamo a definirla
- Com'è l'espressione del viso? E la postura?
- Ci sono 2 tipi di paure: razionali e irrazionali Facciamo degli esempi.
- Le tue paure: quali sono? Sono le stesse di quando eri più piccolo\la? Se no perché?
- Come si può vincere la paura? Quali strategie adottare.
- Letture:  
« Martina e la paura del buio » e « Le cassette delle emozioni »

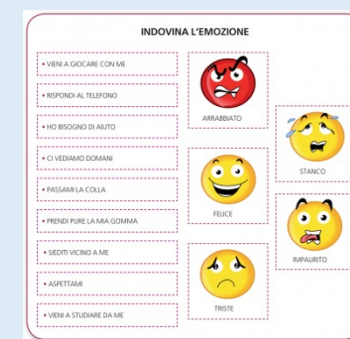




# GIOCHIAMO CON LE EMOZIONI

Perché giocare con le emozioni?

- Per divertirsi
- Per impararne i nomi
- Per capirne tutte le sfumature
- Per trovare l'occasione di parlare di cosa proviamo, di cosa ci fa stare bene o male
- Per familiarizzare con la nostra emotività
- Attività: mima o indovina l'emozione
- L'albero delle emozioni
- Costruiamo le palette delle emozioni
- Emozioni
- Indovina l'emozione
- Costruiamo il libro delle emozioni



## RIFLESSIONE FINALE

Le emozioni, gli affetti, i sentimenti, sono il costante sottofondo delle nostre esperienze quotidiane, il nostro sfondo integratore. Le emozioni ci sono sempre, «si sentono». Conoscere, accettare e gestire le emozioni è una strada lunga che non termina affatto con l'età adulta. Forse in fondo siamo tutti alla ricerca di «noi stessi», della parte più intima della nostra personalità, in cerca della parte più autentica che ci appartiene.



UN RACIONAMENTO  
PUO' ESSERE SBAGLIATO  
UN' EMOZIONE NO.  
♡



# OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Esprimere bisogni, sentimenti, paure, pensieri e raccontare di sé e del proprio vissuto.
- Imparare a conoscere le emozioni e dar loro un nome
- Imparare ad esprimere lo stato emotivo in modo adeguato
- Riconoscere le principali emozioni stimolando l'espandere del proprio vocabolario emotivo.
- Aiutare ad accettare anche le emozioni spiacevoli (es: la rabbia) e trovare strategie per esprimerle in modo costruttivo
- Apprendere e collaborare anziché competere
- Sviluppare abilità sociali positive come empatia e gentilezza
- Creare un gruppo classe coeso e collaborativo

*continua ...*

# OBIETTIVI DEL PROGETTO

- Comprendere che le emozioni degli altri sono diverse dalle proprie.
- Ascoltare e comprendere storie e racconti, drammatizzarle
- Le scatole dei sentimenti da riempire con le parole
- Ascolto di brani musicali analizzando le emozioni suscitate
- Giocare con le emozioni: il domino delle emozioni, l'albero delle emozioni, mima o indovina l'emozione.
- Costruiamo il lapbook delle emozioni e le palette delle
- emozioni

# IL PROGETTO

**DURATA:** a partire dal mese di ottobre fino ad aprile-maggio due incontri al mese con tutta la classe

**INSEGNANTI COINVOLTI:** insegnante di sostegno con la collaborazione delle insegnanti di classe

**SPAZI:** classe

**MATERIALI:** MATERIALI REPERITI IN RETE: VIDEO, IMMAGINI, ARTICOLI, QUESTIONARI , SCHEDE STRUTTURATE, LIM, PC, TESTI DELL'ERICKSON, LIBRI VARI.

**RESTITUZIONE:** Ad ogni alunno verrà consegnato un prodotto finale costituito da tutti i disegni e le attività svolte durante il progetto. Simbolicamente tale prodotto rappresenta il «bagaglio» emotivo acquisito con lo sviluppo della loro competenza emotiva.

•



# **Grazie per l'attenzione**

**Ins. di sostegno ANTONELLA MALAGOLI**

**con la disponibilità e la collaborazione  
delle insegnanti di classe**

**ALICE TOSATTI e MARA DI COSTANZO**

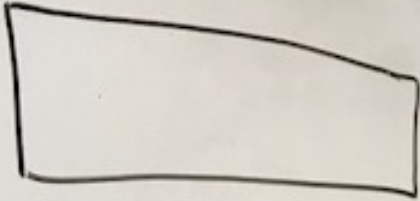
**e la partecipazione attiva di tutti i bambini della 1<sup>^</sup> B!**

IL CASTELLO TRISTE DI  
VIGNOLINO



A small white sheet of paper with printed text, possibly a story or instructions, pinned to the display.





SCATOLA DELLA  
GIOIA



RISATE  
ALLEGRIA  
GIOIA  
AMICI



# LE PAROLE DELLA GIOIA



RIDERE

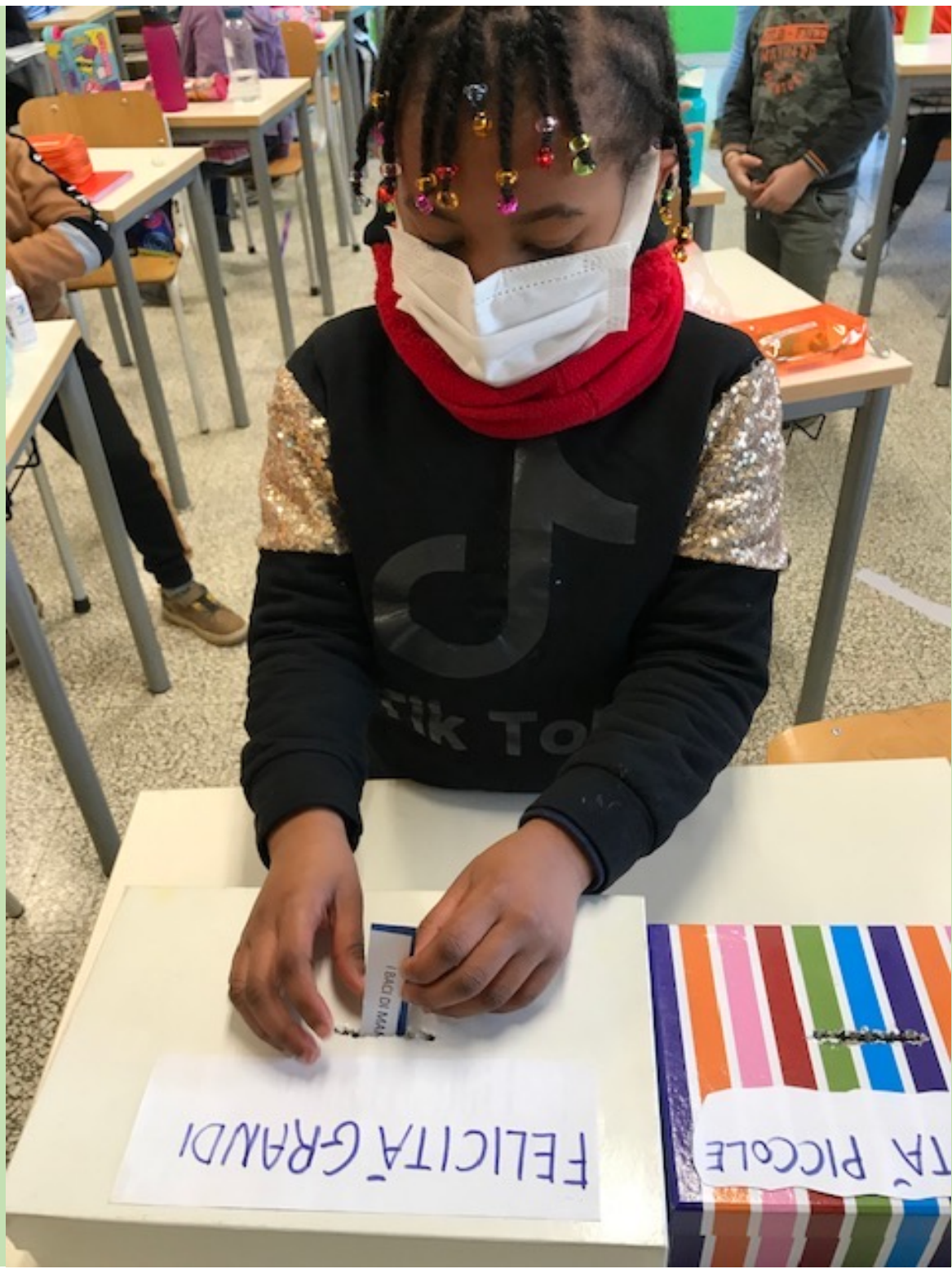
RISATE  
SORRISO  
SCHERZI

# LE PAROLE (☹️) DELLA TRISTEZZA

PIANGERE  
MALINCONIA  
DOLERE

Servizio: 112  
Servizio Accoglienza  
Per la guida presso il piano #



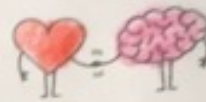


BEATRICE

ASSAPORARE LE GIOIE ATTRAVERSO LE COSE GRANDI  
E PICCOLE CHE CI SONO VICINE  
DOPO L'ASCOLTO E LA VISIONE DI : " LE SCATOLE DI  
FELICITA'", DISEGNA UNA FELICITA' GRANDE E UNA  
PICCOLA...



SCOPRIAMO I TESORI DEL CUORE  
QUALE' IL TUO PENSIERO PREZIOSO?  
A CHI E' RIVOLTO?



CI SONO I PENSIERI DELLA TESTA E I PENSIERI DEL CUORE,  
QUELLI DEL CUORE CI EMOZIONANO!!



GIOCARE CON  
TUTTI OFFRENDO  
UNA FETTA DI  
TORTA