

## **Esempio di un percorso di educazione emotiva: le nostre emozioni diventano intelligenti.**

### **Obiettivi:**

1. Autoconsapevolezza: Saper riconoscere sul nascere e monitorare le proprie emozioni, saper essere consapevoli di sé (caratteristiche-punti forti e punti deboli –aspirazioni -inclinazioni).
2. Verbalizzazione: Saper esprimere verbalmente le proprie emozioni e i propri sentimenti.
3. Autocontrollo: Saper controllare le dinamiche emozionali e i propri impulsi ad agire in modo immediato, saper resistere e dominare le emozioni e pensieri per renderli adeguati alla situazione, saper riconoscere e controllare le tensioni, saper prevenire e gestire lo stress, l'angoscia, la collera e l'aggressività.
  - Empatia: saper capire e comprendere, dimostrandolo, le emozioni e i sentimenti degli altri.
  - Saper avviare, costruire e tenere in vita relazioni sociali e interpersonali positive e costruttive. Saper coesistere con altre persone anche se non parlano la stessa lingua (letteralmente e metaforicamente) né appartenenti alla stessa storia (capacità sociali e multiculturali).
  - Saper cooperare, collaborare in gruppo e saper tendere ad un fine comune.
  - Saper gestire il conflitto, assumendolo come aspetto intrinseco alle relazioni umane e saperlo risolvere con la negoziazione, affrontandolo in modo costruttivo.

## Obiettivi specifici

1. Progressiva consapevolezza delle emozioni attraverso il proprio vissuto personale.
2. Arricchimento del lessico.
3. Sviluppo dell'empatia.

## Giochi e attività

1) Mostrare una serie di illustrazioni che ritraggono diverse situazioni.

Ad esempio:

- due bambini che si prendono a pugni.
- una bambina che piange mentre alcuni bambini poco lontano stanno giocando.
- un bambino che riceve un dono.

## Domande-guida:

“Cosa vediamo?”
“Cosa può essere accaduto?”
“Come si sente dentro il bambino?”
“Da cosa te ne accorgi?”
“Ti sei mai sentito così?”
“Racconta cosa è accaduto?”
“Come hai superato quel momento?”
“Cosa potresti dire a quella bambina per aiutarla a superare la tristezza per non essere stata scelta dai compagni per giocare?” (Nel caso della bimba che piange mentre i compagni giocano).

2) Successivamente chiederemo di drammatizzare le diverse situazioni. A turno ciascun alunno potrà mettersi nei diversi “panni” di chi reca l’offesa e di chi è offeso, di chi offre un dono e di chi lo riceve. I differenti stati d’animo al momento della drammatizzazione saranno oggetto di discussione all’interno del “cerchio magico”.

Il tempo del “cerchio magico” può essere usato regolarmente non solo per raccogliere impressioni, pensieri, sensazioni, emozioni sull’attività svolta, ma anche per comunicare liberamente le emozioni che hanno condotto un certo comportamento o dinamica in classe. Ciò è molto utile per dimostrare che le emozioni possono essere comunicate con le parole<sup>1</sup>.

3) L’insegnante chiede ai bambini di drammatizzare le diverse emozioni. Il bambino, da solo o in gruppo, potrà esprimere, con la voce ed il corpo, il sentimento scelto. Il resto del gruppo dovrà riconoscerlo

Potrà accadere che il bimbo non sappia, da solo, esprimere un sentimento. I compagni, rievocando una situazione in cui hanno provato quell’emozione, potranno suggerire parole, atteggiamenti, pensieri.

Le **domande-guida** per aiutare i bambini a “sentirsi” cioè ad acquisire consapevolezza delle loro sensazioni, potranno essere:

“Ti è capitato qualche volta di avere paura?”
“Quando ti è capitato?”
“Cosa ti fa provare paura?”
“Come ti senti quando hai paura?”
“Cosa pensi quando provi paura?”

<sup>1</sup> Rivista didattica “Giulia”, Istituto Didattico, Anno I, Novembre 2001, pag. 69.

4) Dopo questo primo momento di esperienza empirica del bambino, l'insegnante darà l'informazione:

“Abbiamo provato a rappresentare quei momenti in cui abbiamo avuto paura, rabbia o nei quali ci siamo sentiti felici. Ma, come si chiamano “tutte insieme” queste sensazioni? Si chiamano emozioni. Se proviamo a prestare attenzione alle nostre emozioni, saremo in grado di capire quando sperimentiamo: **rabbia** **tristezza** **collera** **gioia** **paura** **noia**.

Ma le nostre emozioni sono molte di più e molte sono le parole che le esprimono. Proviamo a completare l'elenco con tutte le parole che ci vengono in mente”.

A piccoli gruppi i bambini sono invitati a ricercare i termini, troveranno parole come:

astio-vergogna-felicità-gelosia-indifferenza-pietà-soddisfazione-pazienza-dispiacere-trepidazione-calma-armonia-contentezza-angoscia-stupore- smarrimento -spavento -rancore -pienezza -allegria -delusione -fastidio -serenità- piacere -tenerezza -susceptibilità- aggressività -noia -antipatia -insofferenza -inquietudine -turbamento -terrore- brutalità- illusione- offesa- rimpianto- simpatia.....

(Questo lavoro è utile per arricchire il lessico emotivo, per comprendere le sfumature di un'emozione e fornire termini utili alla descrizione dei propri stati d'animo.)

5) Carte delle emozioni: presentazione di carte raffiguranti le espressioni delle cinque emozioni fondamentali (-paura -gioia -tristezza -rabbia -sorpresa). Descrizione dei tratti della mimica facciale e dell'atteggiamento del corpo, distintivi di ciascuna emozione.

**Domande-guida:**

“Come di solito riconosciamo le emozioni negli altri?”
“Vi è mai capitato di osservare una persona triste?...felice?...”
“Come sono gli occhi di una persona triste?...felice?...?”
“Come la fronte?”
“Come la bocca?”
“Quale posizione assume il corpo, le braccia...?”.

Nomenclatura delle emozioni con l'aiuto delle carte delle emozioni (“Questa emozione si chiama....”).

7) Dopo il semplice appaiamento della figura al nome, proseguiamo con la ricerca delle “famiglie” di parole che indicano la stessa emozione o le sue sfumature:

Insegnante: “Sono molte le parole che possono descrivere la stessa emozione. Vediamone alcune insieme. Poi potrai trovarne altre”

Soddisfatto – contento – allegro – felice - euforico

Scontento – dispiaciuto – triste – infelice - depresso

Preoccupato – agitato – ansioso – spaventato - terrorizzato

Infastidito – irritato – nervoso – arrabbiato - furioso

8) Far rievocare un ricordo, una situazione in cui il bambino si è sentito, ad esempio, triste. Si può chiedere di disegnare quel momento. E' molto importante soffermarsi sulle sensazioni provate e sui pensieri.

Si può, inoltre, chiedere di trovare un colore per quella emozione. “Che colore useresti quando sei triste? ...quando hai paura?...quando sei felice?”

9) Emozioni opposte: presentare due elenchi di emozioni, il bambino dovrà collegare l'emozione della colonna di sinistra con l'emozione opposta della colonna di destra.

es.

Contento	Interessato
Fiducioso	Triste
Deluso	Calmo
Annoiato	Scoraggiato
Imbarazzato	Ansioso
Furioso	Entusiasta
Tranquillo	

Evidenzia ciascuna emozione col colore che preferisci.

10) **Gioco allo specchio**: proviamo a riprodurre una determinata emozione:

“Prova a diventare aggressivo allo specchio. Provaci senza preoccuparti di essere ridicolo.” (L'insegnante può essere la prima a farlo).

“Ora prova con le altre emozioni: la timidezza, la gioia, la paura...?”

“Quale emozione sei riuscito ad esprimere con facilità?” “Quale emozione hai riprodotto con maggiore difficoltà?”

11) Possiamo giocare al **gioco dei mimi**: un bambino riproduce un'emozione, mentre i compagni dovranno indovinare di quale emozione si tratta.

12) Interessante sarà anche fornire un elenco di emozioni e chiedere all'alunno di metterle in ordine da quelle più dolorose a quelle più piacevoli.

13) Proporre di tenere un diario emotivo in cui l'alunno potrà annotare le varie emozioni provate nell'arco di una giornata e gli eventi che le hanno determinate.

14) Raccontare una fiaba o una storia. Ricerchiamo i vari personaggi della storia e connotiamoli attraverso un'emozione.