



PAROLE

della **scuola**

EMOZIONI

Regolare le proprie emozioni è un aspetto centrale nello sviluppo psicologico di ogni individuo. Una buona capacità di **regolazione emotiva** consente infatti di avere buone relazioni, un funzionamento socio-lavorativo adeguato e, in definitiva, un migliore stato di benessere psicologico.

Il loro modo di vedere e rapportarsi al mondo è fortemente colorato dai vissuti emotivi e da tensioni che si avviano a padroneggiare: l'adulto ha un ruolo importante nell'aiutarli a riconoscere le emozioni al fine di modularle e sostenerne l'autoregolazione.

Linee pedagogiche per il sistema integrato "zerosei"

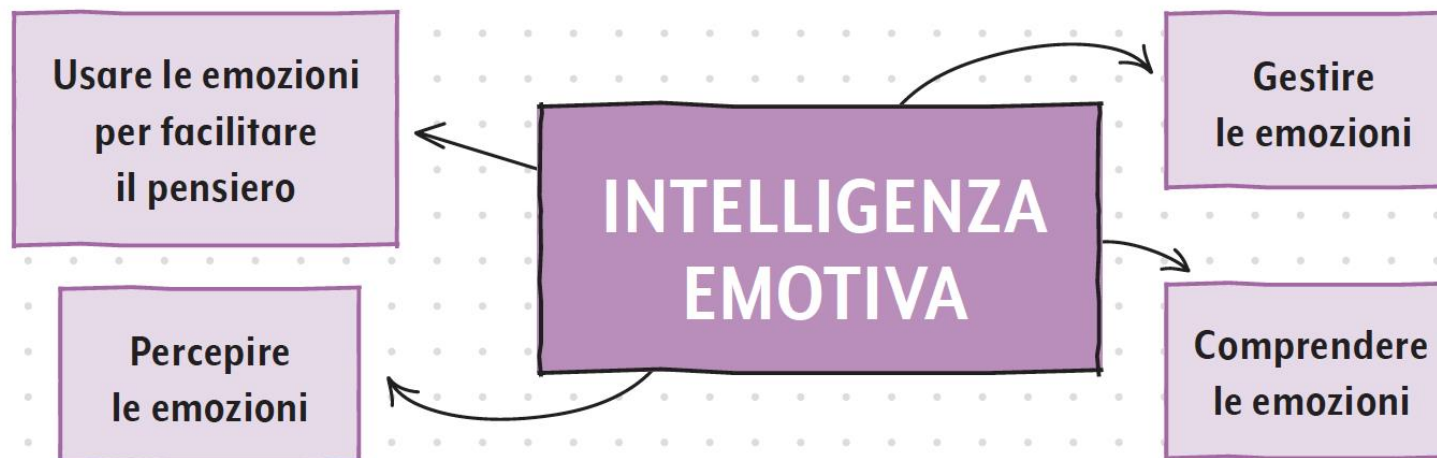
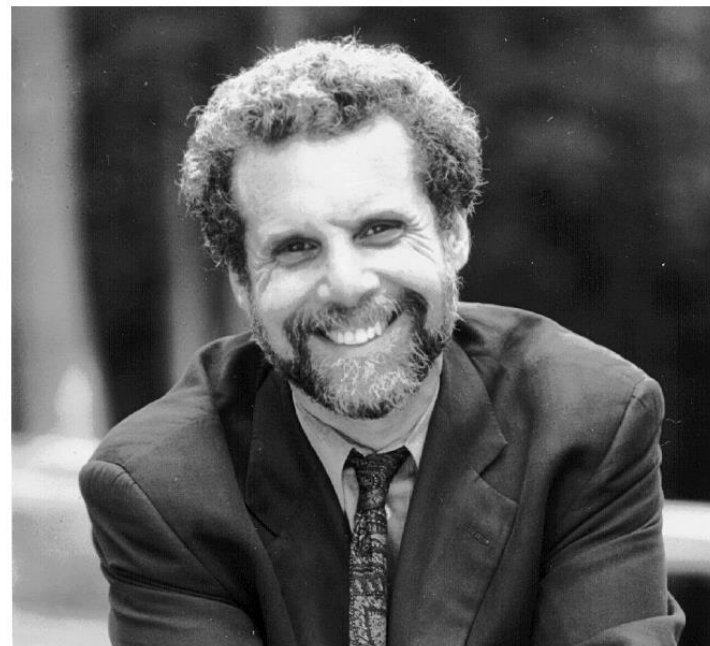
La **COMPETENZA EMOTIVA** è la capacità che permette a un individuo di esprimere le proprie emozioni. L'acquisizione della competenza emotiva permette di **esprimere le emozioni in modo adeguato** rispetto al contesto. La competenza emotiva è una caratteristica che si impara e che determina la capacità di una persona di **interagire in modo costruttivo con gli altri**.

MARTA BARTOLUCCI

Daniel Goleman

è lo psicologo che ha coniato il termine **intelligenza emotiva**, con cui ha specificato un tipo di intelligenza legato al **corretto uso delle emozioni** e alla capacità di saperle gestire, identificandole e comprendendole in relazione con se stesso e con gli altri.

Secondo Goleman, ciascun individuo può sviluppare la propria intelligenza emotiva nel corso della sua vita.



Gioco *del gomitolo*

Mettiamo bambini e bambine in cerchio, seduti a terra con le gambe incrociate, consegniamo a ciascuno il gomitolo e diamo il comando di consegnare il gomitolo a un altro bambino, facendolo rotolare a terra e tenendo ben saldo il capo. Così si formerà una rete di collegamenti tra tutti i partecipanti e una sorta di connessione emotiva.



Gioco *dell'ombrello*

Realizziamo un ombrello speciale decorandolo con fili di lana e appendendolo in giardino: diventerà il luogo in cui bambini e bambine possono trovare un po' di serenità se agitati o semplicemente per fare pace dopo un piccolo litigio.



Gioco *del colore*

Mettiamo a disposizione di bambini e bambine un grande cartellone, le tempere e i lavavetri per pitturare in maniera rilassata e allo stesso tempo rimanere stupiti dal risultato.

EMOZIONI E CUORE

Un **percorso** con la finalità primaria di fissare **buone pratiche relazionali e inclusive** e di centrare l'attenzione sull'**emotività** del singolo inserito in un gruppo.

Partendo da **situazioni** e **proposte-gioco**, affrontiamo un percorso per **diventare amici**, stimolando lo sviluppo delle **competenze relazionali** e la capacità individuale di sapersi rapportare con il proprio mondo interiore e, di conseguenza, con quello degli altri.

FASI DEL PERCORSO

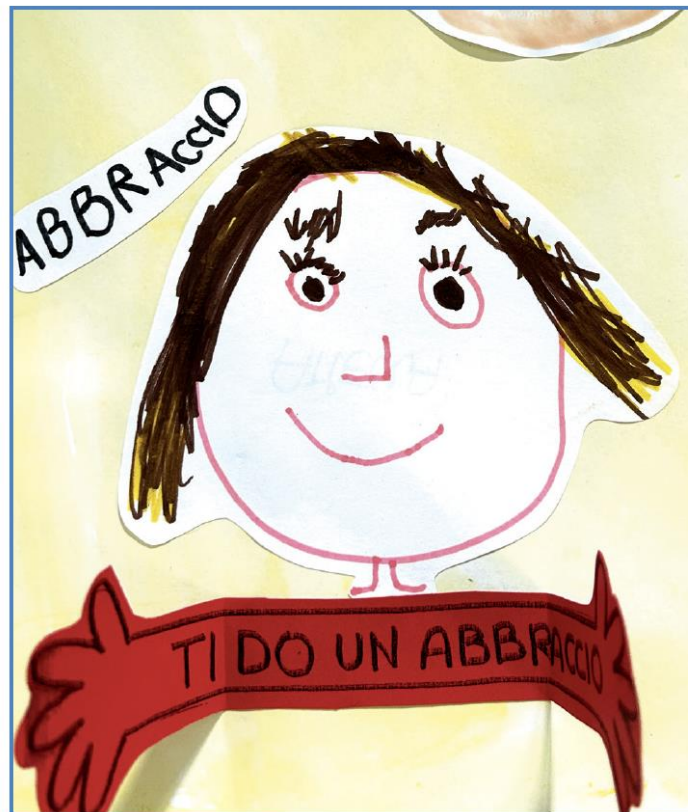
| PROGETTO DIDATTICO | EMPATIA E RESILIENZA | METODOLOGIE DIDATTICHE |
|--------------------|---|--|
| EMOZIONI E CUORE | Capacità di relazione e di interscambio | Educazione emotiva Educazione alla prosocialità Educazione all'ascolto |

OBIETTIVI

- Comprendere le proprie e altrui emozioni
- Imparare a riflettere sulle proprie azioni
- Imparare i modi corretti per relazionarsi con gli altri
- Costruire relazioni positive con i coetanei
- Costruire un rapporto empatico
- Riconoscere il proprio ruolo in un gruppo
- Comprendere un testo ascoltato
- Rielaborare un testo in relazione al proprio vissuto personale

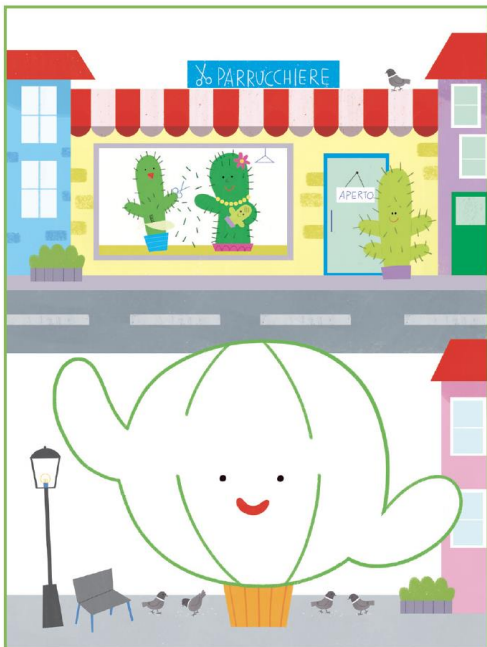
CAMPI D'ESPERIENZA

- Campo d'esperienza principale:
- Il sé e l'altro
- Campi d'esperienza trasversali:
- Immagini, suoni, colori
 - I discorsi e le parole
 - Il corpo e il movimento



COSTRUIAMO UN LAPBOOK, GIORNO DOPO GIORNO, ESPERIENZA DOPO ESPERIENZA, PER DIVENTARE AMICI

CAREZZA



Nel Paese spinoso, gli abitanti assomigliano a cactus e sono abituati a non toccarsi, perché altrimenti si pungerebbero.

Un giorno, però, nasce un piccolo cactus senza spine, che piange ininterrottamente perché vuole essere accarezzato. Ma i genitori non sanno come fare, hanno le spine... Il parrucchiere dei cactus decide allora di fare un taglio speciale: niente più spine sulle mani.

Così il piccolo smette di piangere e da quel giorno chi vuole va a farsi quel taglio speciale, per ricevere e dare una **CAREZZA**.



1

- LETTURA DELLA STORIA
- ANALISI DELLA PAROLA

2

- ESPERIENZA CORPOREA SULLA PAROLA

3

- PREDISPOSIZIONE DELLA PARTE DEL LAP BOOK



"venire a patti con
l'ambiente umano»

Margaret Mahler

«Un cristallo si può
conservare nel vuoto.
Una città morirebbe
nel vuoto.»

Ilya Prigogine

<https://raffaelloformazione.it/events/ho-bisogno-di-coccole/>

MARTA BARTOLUCCI

PAURE DA BUTTAR VIA

Dentro alle mie tasche strette,
che se non sbaglio sono sette,
puoi trovare ben nascoste
tante paure ben riposte,
dalla più grande alla più piccina,
da quella più vecchia, alla più bambina.
Son tutte paure da buttar via,
qualcuna non è neanche mia.
Non so neppure come c'è arrivata
in fondo alla tasca, così infossata.
Son tutte paure da buttar via,
qualcuna mi è venuta in compagnia,
perciò non credo sia solo mia,
ma anche di Francesco e di Mattia.
Son tutte paure da buttar via,
lo dice la nonna, lo dice la zia.
Io vorrei, se potessi, svuotare ogni tasca
e buttarmi poi nell'acqua della vasca.
Perché a quel punto ogni paura
sarà sparita, vero? Giural!



GRAZIE PER L'ASCOLTO

MARTA BARTOLUCCI