



# **IN RELAZIONE CON LE EMOZIONI!**

**L'EDUCAZIONE PSICOEMOTIVA A SCUOLA**

# INTRODUZIONE

- La salute, lo star bene con se stessi e con gli altri, la capacità di affrontare la vita, di risolvere i propri problemi dipendono da competenze che fanno riferimento all'intelligenza emotiva più che ad altri tipi d'intelligenza. L'intelligenza emotiva punta allo sviluppo delle competenze che permettono di riconoscere, esprimere e modulare le proprie emozioni modificando i propri pensieri negativi, imparando a dialogare con se stessi e nello stesso tempo a riconoscere le emozioni altrui, migliorando la capacità di dialogo interpersonale
- In un periodo delicato e complesso come quello che stiamo vivendo è di fondamentale importanza fare in modo che i bambini ed i ragazzi possano sentirsi liberi di esprimere le proprie emozioni, essere in grado di riconoscerle e poter capire quelle degli altri.

- La capacità di empatizzare, di mettersi nei panni dell'altro e di poter vivere in maniera piena le proprie emozioni sono abilità che vanno allenate sin da piccoli. Promuovere un'educazione emotiva per aiutare i bambini a muoversi nel turbinio di emozioni che hanno caratterizzato questo ultimo anno è di grande importanza.
- **Un buon sviluppo della nostra intelligenza emotiva fa sì che possiamo adattarci meglio all'ambiente e di conseguenza di migliorare il nostro benessere,**
- In questa brochure vi presenterò alcuni principi dell'educazione psicoemotiva e le attività che andremo a svolgere



# PROPOSTA ATTIVITÀ



**SCUOLA PRIMARIA**

## MI PRESENTO!

La reciproca presentazione e conoscenza è uno dei momenti più importanti quando si inizia un percorso insieme.

Viene chiesto ai ragazzi di disegnare sé stessi e descriversi e la stessa cosa verrà chiesta alle insegnanti e verrà fatto dalla psicologa.

### SCOPO

Favorire la conoscenza e procedere in delle attività simili per tutte con l'intenzione di favorire il clima classe.

## SENSAZIONI DEL CORPO SENSAZIONI DEL CUORE

### **Obiettivo**

Distinguere il piacere fisico dal piacere emotivo, il dolore fisico dal dolore emotivo.

### **Materiali**

Un grande manifesto di carta bianca poco più grande delle dimensioni di un bambino.

Un cuore disegnato su un cartone quadrato di circa 50 centimetri di lato.

Bollini adesivi di due colori diversi. Lista delle condizioni fisiche ed emotive.

### **Procedura**

Attaccare con del nastro adesivo il manifesto alla parete. Disegnare con un pennarello la sagoma del corpo di un bambino. Sulla stessa parete attaccare, poco distante dalla sagoma, il cartoncino con il cuore.

I bambini vengono divisi in due squadre: ciascuna squadra riceve i bollini adesivi del proprio colore e si dispone in un lato della stanza.

Si estrae a sorte quale squadra inizierà. Viene letto, una alla volta, le condizioni della lista, poi la squadra estratta decide se l'evento che è stato letto riguarda una sensazione fisica o una sensazione emotiva, dopodiché un componente della squadra andrà ad attaccare uno dei bollini o sul cuore o sulla sagoma del corpo umano, a seconda che l'evento venga collegato a una sensazione fisica o a una sensazione emotiva. Segue un feedback dell'insegnante, che indicherà se la risposta è esatta o sbagliata, e i bambini spiegheranno il perché.

**Si prosegue sino all'esaurimento di tutte le condizioni elencate**

## Domande per i bambini

Qual è la principale differenza tra le sensazioni del corpo e quelle del cuore?  
Sono più dolorose certe sensazioni del corpo o certe sensazioni del cuore?  
Sono più piacevoli certe sensazioni del corpo o certe sensazioni del cuore?  
Cosa si può fare per far diminuire certe sensazioni spiacevoli del corpo? E cosa si può fare per far diminuire certe sensazioni spiacevoli del cuore?

**Quest'ultima domanda prepara il terreno per successivi apprendimenti riguardanti il meccanismo delle emozioni, e introduce l'importante concetto che è possibile fare qualcosa riguardo alla propria sofferenza. Nel corso della discussione, i bambini vanno spinti a elaborare soluzioni da adottare quando si provano sensazioni del cuore spiacevoli. Alcune soluzioni potrebbero essere ad esempio parlare con qualcuno, impegnarsi in qualcosa di gradevole, pensare a qualcosa di bello.**

# mimo

Cinque/sei scenette rappresentanti episodi emotivi, aventi ognuna 2 – 3 protagonisti.

## **Procedura:**

Per ciascuna scenetta verranno presi in disparte 2 –3 alunni e verrà spiegato loro nei dettagli cosa dovranno mimare. Dopo essersi accertati che gli alunni abbiano compreso bene i dettagli importanti, essi verranno portati davanti al resto del gruppo per mimare la scena. È di fondamentale importanza la collaborazione delle/degli insegnanti per poter individuare i bambini che ritengono più predisposti per rompere il ghiaccio.

Agli alunni spettatori vengono fornite indicazioni sull'ambiente in cui si svolge la scena e su chi sono i personaggi. Alla fine di ogni scenetta mimata gli spettatori devono indicare quali sono le emozioni che hanno riconosciuto nei personaggi.

## **Domande per i bambini:**

nella vita reale è sempre facile riconoscere le emozioni degli altri..Ci sono modi diversi per esprimere una stessa emozione?

Conoscono qualcuno che quando si arrabbia alza la voce e qualcun altro che

# ESERCIZI DI VISUALIZZAZIONE DELLE EMOZIONI

Il ricorso al pensiero visivo (immaginare mentalmente di svolgere un compito, di mettere in atto particolari strategie ecc.) è una strategia per affrontare e superare difficoltà di vario genere: cognitive, emotive, relazionali e comportamentali. La funzione degli esercizi è quella di aiutare i bambini a sperimentare le proprie emozioni mediante l'immaginazione.

## **Il cane (storia introduttiva)**

**Viene chiesto ai bambini di immaginare uno schermo bianco, proprio davanti ai loro occhi, rimanendo ad occhi chiusi.**

**Tramite l'immaginazione, viene chiesto di visualizzare una casa, il solo contorno della casa, senza nessun dettaglio. Poi di visualizzare la porta sul davanti, e poi ancora due finestre al piano inferiore e una, centrale, al piano superiore. Ora il comignolo. Poi chiedete loro di vedere i particolari del giardino; ci sono degli alberi e sotto l'albero più alto c'è un cane. Poi la porta d'ingresso della casa si apre; escono dei bambini, che vanno a giocare in giardino.**

**Chiedete loro di mettere a fuoco il cane: guardatelo attentamente, osservate il suo colore, il pelo, la coda, le orecchie e il modo in cui si muove o sta seduto. Ora guardategli il muso: ha un'espressione felice, come se fosse contento dell'arrivo dei bambini. Ora l'espressione del cane cambia e diventa attento, come se aspettasse il lancio della sua pallina preferita.**

# LA PAURA, LA RABBIA, LA TRISTEZZA

## RIUSCIRE A COMBATTERE LA PAURA

Immaginate di guardare alla tv un film di avventura, piuttosto pauroso. Un ragazzo e una ragazza, protagonisti principali, corrono in un bosco di notte. C'è vento e gli alberi si muovono facendo strani rumori. Sono inseguiti da un mostro gigantesco e stanno provando a lasciarlo indietro... ad un certo punto arrivano ad una casa molto buia, provano ad aprire la porta ma è chiusa...

### **Domande per i bambini:**

In che modo riconoscete la sensazione di paura?

Qual è la sensazione che dà la paura? E' spiacevole?

Perché? Se chiudiamo gli occhi e cerchiamo di localizzarla, in quale zona del corpo è situata?

Poi si chiede di rilassarsi, di fare in modo che la sensazione di paura scompaia e di ascoltarsi mentre ridiventano tranquilli.

Successivamente verrà fatta una discussione sul conoscere la paura; per far capire che non è altro che l'insieme di quelle sensazioni che hanno poco prima identificato all'interno del proprio corpo e che la paura svanisce non appena essi si rilassano. E' importante che comprendano che si tratta di una misura protettiva che sentiamo quando percepiamo un pericolo; questo ci dà la possibilità di allertarci e di avere a disposizione un'immediata quantità di energia, grazie alla quale possiamo ad esempio darci velocemente alla fuga, qualora fosse necessario. Della paura quindi non dobbiamo vergognarci: si tratta di una reazione naturale e potenzialmente utile. **Tuttavia è fondamentale che i bambini imparino a gestirla, mantenendola entro certi limiti, riconoscendo quando è realmente necessaria e quando invece deriva soltanto**

## AFFRONTARE LA RABBIA

Stesso metodo dell'esercizio precedente.

Un bambino di nome Pinco Pallino confida un segreto a un suo grande amico. Pochi giorni dopo viene a scoprire che tanti altri bambini sono venuti a scoprire il suo segreto...

### **Domande per i bambini:**

In che modo riconosci che si tratta di rabbia? Qual è la sensazione che dà? Perché è sgradevole?

Se chiudo gli occhi e cerco di localizzarla, in quale zona del corpo è situata? Poi lasciamo andare la rabbia, rilassiamoci e sentiamo come lentamente la rabbia svanisce. Descrivere le situazioni che li fanno arrabbiare e analizzatene insieme alcune.

**Aiutare a comprendere che la rabbia è, come la paura, una reazione naturale che ha la funzione di proteggerci quando veniamo attaccati e/o di batterci per altre persone trattate ingiustamente o che non possono difendersi da sole. Ma anche la rabbia deve essere conosciuta: occorre saper analizzare le situazioni che la scatenano e distinguere i casi in cui dobbiamo lasciarla svanire, perché improduttiva, da quelli in cui è naturale provarla e imparare a controllarla, per fare in modo si riveli uno strumento positivo e non una fragilità.**

## RIUSCIRE AD AFFRONTARE LA TRISTEZZA

Un giorno d'estate Pinco Pallino stava giocando col suo giocattolo favorito...era davvero felice e soddisfatto...ad un certo punto, il giocattolo cadde e bum. si ruppe in mille pezzi!!

### **Domande per i bambini:**

In che modo riconoscono che si tratta di tristezza e non di un'altra emozione? Qual è la sensazione che dà? E' sgradevole? Perché?

Se si concentrano chiudendo gli occhi per localizzarla, a quale zona del corpo la collegano? Poi verrà chiesto di rilassarsi e di sentire la tristezza diminuire e poi svanire.

Racconto di alcuni eventi che nella loro vita li hanno resi tristi, domandando le motivazioni di tale tristezza. Discutere coi bambini il valore e l'utilità della tristezza; aiutarli a capire che condividere il dolore altrui e preoccuparsi per gli altri può spingerci a fare qualcosa per aiutare quelli che soffrono o che può aiutarli a comprendere e riconoscere le situazioni che possono dare loro dolore. **Come per le emozioni precedentemente trattate, anche la tristezza può diventare però un problema quando non ha motivo di essere provata e dura troppo. Bisogna dunque fare in modo che i bambini imparino a comprenderla e, grazie alla riflessione e al rilassamento, a gestirla in modo efficace.**

# SCOPO

Attraverso questi esercizi i bambini potranno imparare a:

- riconoscere e accettare la presenza delle emozioni e capire che esse sono un aspetto naturale della vita umana;
- comprendere le proprie emozioni, sia a livello psicologico che fisico;
- capire la loro funzione;
- saper valutare quando le emozioni sono appropriate e quando invece derivano solo dall'abitudine o da fraintendimenti;
- imparare a gestire le emozioni in modo che non prendano il sopravvento, ma che siano segnali dei nostri stati d'animo.

# AUTOCONSAPEVOLEZZA

**La conoscenza di Sé è una abilità fondamentale per l'apprendimento di ulteriori conoscenze e competenze. Tale capacità si acquisisce nel corso dell'esperienza quotidiana ponendo attenzione a cosa pensiamo, come ci comportiamo, cosa proviamo, in un dato momento e come tali pensieri, azioni ed emozioni possano modificarsi in funzione dei rimandi che ci offre l'altro. Gli esercizi di seguito descritti sono da intendersi come sollecitazioni per la creazione di possibili occasioni/situazioni utili all'acquisizione di crescenti informazioni su Sé.**

# CHE ANIMALE SONO?

## **Obiettivo**

Imparare a riconoscere alcune caratteristiche personali, raccontarle agli altri, arricchendo così la conoscenza di Sé.

## **Materiale necessario**

Fogli e colori

## **Modalità di attuazione**

Pensare individualmente all'animale in cui ogni singolo bambino si identifica . Agli alunni verrà richiesto come prima cosa di fare un disegno dell'animale in cui si riconoscono. Verrà poi richiesto di scrivere le qualità/capacità possedute dall'animale e che il bambino ritrova in se stesso. Ogni alunno racconterà poi alla classe di fatto cosa conosce di se stesso. Il gruppo “regalerà” poi ad ogni singolo una qualità positiva aggiuntiva.

# IL PERSONAGGIO

## **Obiettivi**

Aiutare i ragazzi, attraverso il meccanismo dell'identificazione, a comprendere e saper poi comunicare agli altri, le proprie caratteristiche, qualità, limiti, idee ed emozioni.

## **Modalità di attuazione**

L'esercizio si svolge in tre fasi:

Si invitano i bambini a scrivere su un foglio il nome del personaggio cui vorrebbero assomigliare.

Possono scegliere tra personaggi reali (sportivi, dello spettacolo, persone conosciute o sconosciute...) che fantastici (personaggi dei cartoni animati, di favole...) e devono esplicitare i motivi della loro scelta (15 minuti di tempo).

Si chiede invece poi di indicare il nome del personaggio al quale non si vorrebbe in alcun modo assomigliare e di motivare la scelta. (10 minuti di tempo).

Infine dovranno scrivere il nome del personaggio che percepiscono come più simile a loro, indicandone sempre la motivazione ( 10 minuti di tempo).

Fatte le scelte individuali, i bambini dovranno condividere e discutere in gruppo le loro scelte, cercando di esprimere agli altri le loro idee, motivazioni ed emozioni

## **CAPACITÀ DI RELAZIONI INTERPERSONALI**

**La capacità di relazioni interpersonali aiuta ogni individuo a costruire sani contesti sociali di interazione che acquisiscono significati positivi in quanto “luoghi di relazione costruttive”, nei quali si diventa abili sia al mantenimento stesso dei legami, ma anche all’elaborazione positiva della fine di una relazione. Fondamentale è educare i bambini alla consapevolezza circa la rete relazionale, e al significato che questa acquisisce nel loro scenario di vita dove le relazioni, a seconda di “quante” sono e “come” sono, producono benessere e serenità.**

# PARLO ASCOLTANDO

## **Obiettivo**

imparare a comunicare e a interagire con gli altri.

## **Modalità di attuazione**

bambini in coppia; disposti poi uno di fronte all'altro.

Viene chiesto loro di parlare uno per volta iniziando il discorso con la frase **“lo penso che.....”**. Vengono poi invitati a riflettere su quanto si sono detti, quali pensieri hanno avuto durante l'esercizio, quali sensazioni hanno provato in relazione a se stesso e al compagno.

## **Elementi da far emergere**

**evitare di dire a un'altra persona che ciò che pensa non ha senso**

**spiegare bene il proprio punto di vista -**

**non essere offensivi e aggressivi**

**imparare ad ascoltare gli altri**

**provare a mettersi nei panni dell'altro, cercando di capire che cosa pensa**

**confrontare i propri pensieri con quelli degli altri**

# PROBLEM SOLVING

**Allenare i bambini a costruire ragionamenti che li aiutino a focalizzare i problemi, analizzare le situazioni, ipotizzare soluzioni e scegliere la più appropriata e rispondente al problema stesso.**

# ACCENDI LA LAMPADINA

## **Obiettivi**

Conoscere un problema in tutti i suoi aspetti e pensare a possibili soluzioni.

## **Materiale necessario**

Fogli, penne, materiale narrativo

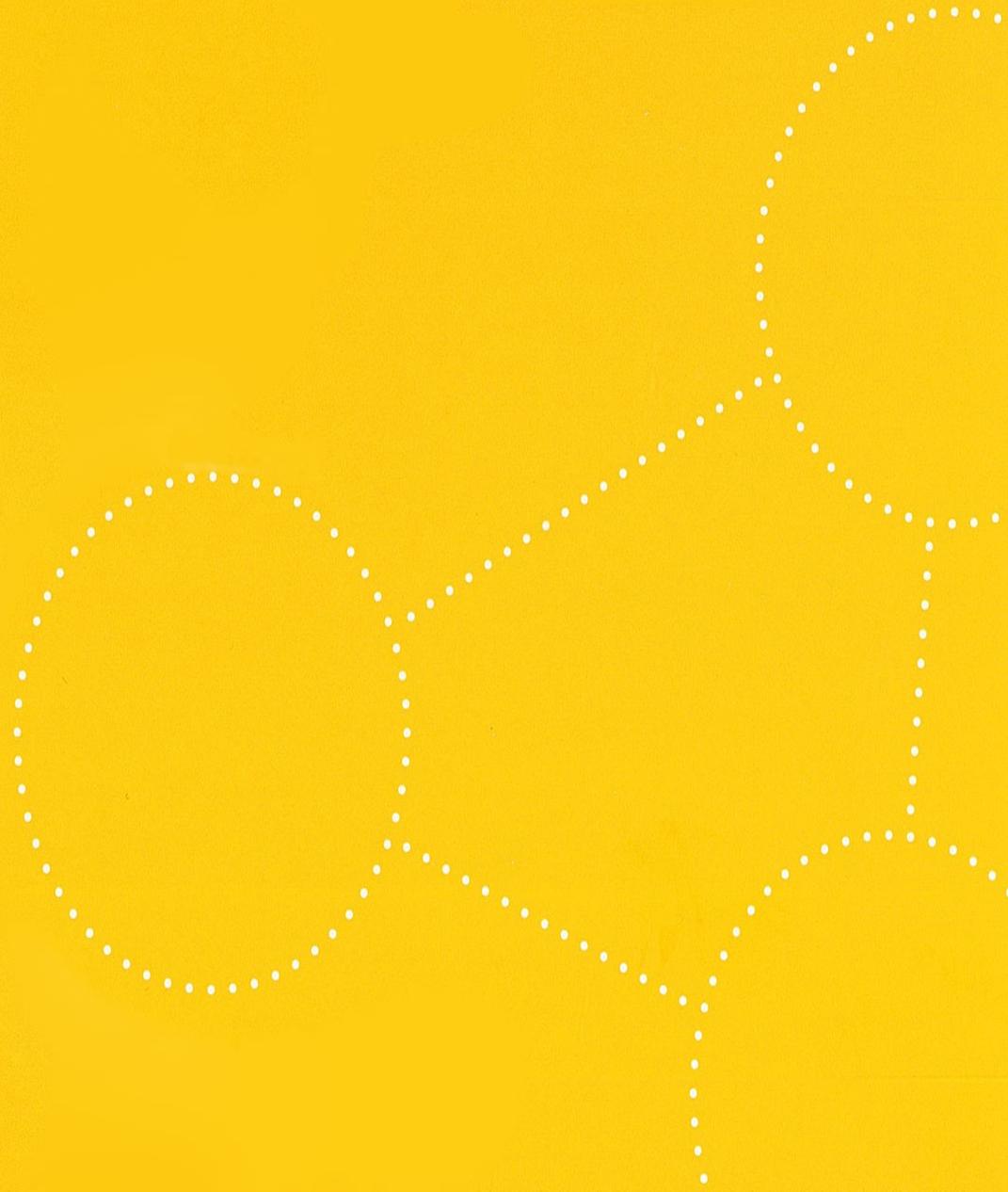
## **Modalità di attuazione**

### **1° modalità: produco le idee**

Partendo da una fiaba, o da un racconto reale (per esempio, un conflitto tra pari) che propone un problema, gli alunni, individualmente, scriveranno più idee possibili sulla soluzione. Ogni idea sarà esposta su un foglio in modo da raccogliere tutte le idee e raggrupparle secondo delle soluzioni simili. Lo scopo è quello di ottenere una combinazione di proposte che evidenzia la possibilità di più soluzioni.

### **2° modalità: disegno la soluzione**

Partendo da una fiaba, da un racconto gli alunni proveranno, individualmente, a disegnare la soluzione del problema. La scena problematica potrebbe essere “recitata” attraverso il roleplaying in modo da sollecitare maggiormente l’individuazione di possibili conclusioni della storia. Tutte le soluzioni potranno essere messe in scena (non distinguendo tra quelle più pertinenti o meno), solo successivamente si farà una riflessione per individuare quella più soddisfacente e





**SCUOLA SECONDARIA  
DI PRIMO GRADO**

- L'adolescenza e la preadolescenza costituiscono fasi del percorso di crescita caratterizzate da importanti cambiamenti fisici, psicologici e relazionali che richiedono una ristrutturazione dell'immagine di sé.
- I ragazzi, in questa fase, si trovano di fronte a complessi compiti di sviluppo come la costruzione di un'identità, la ricerca di indipendenza e di autonomia.
- Nell'affrontare questi compiti molti ragazzi possono sentirsi confusi e disorientati e questa situazione spesso si unisce alla difficoltà nel comunicare e condividere le proprie esperienze. Il processo di crescita, talvolta, se non accompagnato da un'adeguata riflessione può portare l'adolescente a esperire disagio e confusione.
- La scuola secondaria di primo grado riveste, in questa fase, un'importanza cruciale sia per i ragazzi che per le loro famiglie, non solo per la formazione didattica educativa, ma anche come luogo di riferimento nel quale si strutturano le relazioni con il gruppo dei pari, che assume in questi anni un ruolo centrale.

- La scuola rappresenta un luogo di passaggio tra fanciullezza e adolescenza e si può configurare come un prezioso osservatorio dei processi di crescita e delle fatiche ad essi correlate.
- L'ambiente scolastico pur essendo per i preadolescenti un contesto che richiede impegno e che può comportare una quota di frustrazione, è comunque un luogo che contribuisce alla realizzazione di sé, un ambiente che accoglie e contiene e che offre la continuità delle relazioni, ma a volte è anche lo spazio in cui si attivano ed emergono atteggiamenti di sfida tipici dell'età e potenziali disagi emotivi.
- In un'ottica di prevenzione del disagio e di promozione del benessere, l'offerta di uno percorso sulle emozioni che possa ha come obiettivo mettere in contatto i ragazzi con le propria emotività, tramite attività di vario tipo, anche ludiche.

# ATTIVITÀ

- Ideare strategie per la soluzione dei conflitti
- Drammatizzare situazioni conflittuali
- Stabilire con i compagni regole di comportamento
- Circle time
- Problem solving
- Brain storming
- Role playing

# IL RUOLO DELLO PSICOLOGO

Le principali funzioni dello psicologo all'interno della scuola possono essere individuate nelle seguenti attività:

- Costruire un'opportunità per favorire delle riflessioni;
- Costruire un'occasione di educazione alla salute e prevenzione del disagio, per il benessere psicofisico degli alunni e degli insegnanti;
- • Intervenire per prevenire il disagio evolutivo;
- Collaborare con le famiglie per la prevenzione del disagio scolastico

# FINALITÀ

La finalità del progetto è quella di migliorare la qualità della vita degli studenti, favorendo nella scuola benessere, successo e piacere e promuovendo quelle capacità relazionali che portano ad una comunicazione assertiva e collaborativa. Gli interventi si pongono l'obiettivo di effettuare prevenzione rispetto alle situazioni di rischio per la salute.

# **OBIETTIVI SPECIFICI**

- **Migliorare la qualità della vita a scuola con risvolti positivi anche in famiglia**
- **Aumentare la motivazione allo studio**
- **Aumentare il benessere psicofisico**
- **Aumentare le capacità metacognitive**
- **Migliorare il senso di efficacia personale e di autostima**
- **Aumentare il senso di autonomia**
- **Aumentare il senso di responsabilità delle proprie scelte;**
- **Aumentare le capacità relazionali e affettive che favoriscono una buona costruzione dell' identità;**

- **Migliorare il rapporto e il dialogo con gli insegnanti**
- **Migliorare la capacità di gestire il proprio tempo**
- **Fornire un sostegno per prevenire e gestire eventuali difficoltà scolastiche**
- **Prevenire il disagio evolutivo**
- **Aiutare a capirsi e a conoscersi meglio**
- **Migliorare le capacità**