

TU CHIAMATE... EMOZIONI

CURRICOLO EMOTIVO - I.C. PIRANDELLO

INDICAZIONI NAZIONALI PER IL CURRICOLO DELLA SCUOLA DELL'INFANZIA E DEL PRIMO CICLO DI ISTRUZIONE

“... Sviluppare l'autonomia significa avere fiducia in sé e fidarsi degli altri; provare soddisfazione nel fare da sé e saper chiedere aiuto o poter esprimere insoddisfazione e frustrazione elaborando progressivamente risposte e strategie; esprimere sentimenti ed emozioni; partecipare alle decisioni esprimendo opinioni, imparando ad operare scelte e ad assumere comportamenti e atteggiamenti sempre più consapevoli ...”

“... Vivere le prime esperienze di *cittadinanza* significa scoprire l'altro da sé e attribuire progressiva importanza agli altri e ai loro bisogni; rendersi sempre meglio conto della necessità di stabilire regole condivise; implica il primo esercizio del dialogo che è fondato sulla reciprocità dell'ascolto, l'attenzione al punto di vista dell'altro e alle diversità di genere, il primo riconoscimento di diritti e doveri uguali per tutti; significa porre le fondamenta di un comportamento eticamente orientato, rispettoso degli altri, dell'ambiente e della natura ...”

Progetto di educazione emotiva: “**Tu chiamale emozioni**”

CHE COSA E' L'EDUCAZIONE EMOTIVA

L'educazione emotiva coinvolge i processi di sviluppo delle competenze emotive e sociali nei bambini. L'idea di fondo si basa sul fatto che l'apprendimento viene favorito da contesti in cui l'attenzione al vissuto emotivo degli allievi o alle loro relazioni è presente e caratterizza i rapporti tra adulti e allievi.

Le **abilità emotive e sociali** sono fondamentali per essere un buon studente e un futuro cittadino responsabile. Quando vengono considerate tra gli obiettivi educativi della scuola e ne viene consapevolmente favorito lo sviluppo, dando cittadinanza all'espressione dei vissuti emotivi in classe, agiscono anche da fattori protettivi di comportamenti a rischio (ad esempio: bullismo, abbandono scolastico, abuso di sostanze...) La natura delle emozioni è transazionale: esiste una influenza reciproca tra emozioni e relazioni interpersonali. In un contesto potenzialmente conflittuale la competenza emotiva può costituire un importante fattore di protezione.

L'attenzione alla dimensione emotiva è una delle sfide che la scuola del nuovo millennio deve affrontare. La conoscenza e la comprensione del proprio spazio interiore permetterà infatti di valorizzare tutti i vissuti e tutte le diversità, educando esseri completi e liberi di potersi esprimere pienamente. L'educazione emotiva è fondamentale perché la vita emotiva regola e influenza l'intera esistenza di un individuo. Per aiutare i bambini a non diventare adolescenti e adulti **analfabeti** sul piano emotivo, è necessario esplorare questo territorio accompagnandoli a capire cosa provano e come si possono esprimere gli stati d'animo, anche quelli più difficili.

Il curriculum dell'INTELLIGENZA EMOTIVA

Daniel Goleman ha coniato il termine INTELLIGENZA EMOTIVA che è un tipo di intelligenza sociale che implica 3 tipi di abilità (skills):

- 1) L'abilità di discriminare i vari tipi di emozioni
- 2) L'abilità di monitorare le proprie emozioni e quelle altrui
- 3) L'abilità di usare le informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni.

D. Goleman ha identificato 5 gruppi principali di competenze sociali ed emotive:

Autoconsapevolezza: essere in grado di valutare accuratamente i propri stati emotivi, interessi, valori, e le proprie forze.

Capacità di gestirsi: regolare le proprie emozioni per gestire lo stress, controllare gli impulsi, perseverare di fronte agli ostacoli; programmare e monitorare i propri progressi a scuola e nella vita personale: esprimere le proprie emozioni in modo adeguato.

Consapevolezza sociale: essere capaci di empatia e di comprendere il punto di vista dell'altro: riconoscere ed apprezzare somiglianze e differenze individuali e di gruppo: riconoscere e utilizzare le risorse familiari, scolastiche e della comunità.

Abilità relazionale: stabilire e mantenere relazioni positive e gratificanti basate sulla cooperazione; resistere alla pressione sociale: prevenire, gestire e risolvere conflitti interpersonali, chiedere aiuto in caso di difficoltà.

Capacità di prendere decisioni responsabili: prendere decisioni tenendo presente aspetti etici, norme sociali, rispetto degli altri, e le possibili conseguenze delle azioni stesse: utilizzare la capacità di decidere in ambito scolastico e sociale: contribuire al benessere della scuola e della comunità.

Organizzazione delle attività di educazione emotiva:

- 1) Scegliere un argomento: si può partire da una storia letta in classe, da un vissuto legato al quotidiano o da un argomento trattato in un altro ambito.
- 2) Pensare all'obiettivo: cosa voglio che imparino i miei alunni? Può essere una nuova emozione da conoscere o una strategia per gestirla.
- 3) Preparare i materiali: sono molto utili le immagini e le fotografie dove sono illustrate situazioni che evocano emozioni oppure visi dall'espressione chiaramente identificabile. Anche i racconti offrono spunti molto ricchi per parlare di emozioni.

- 4) Coinvolgere: un'attività di educazione emotiva non si limita all'ascolto di un racconto, ma presuppone che si organizzino discussioni, che si svolgano giochi di ruolo, che si disegni e ci si metta "nei panni degli altri" per potersi trovare meglio "nei panni propri".
- 5) Diario di bordo: registrare le osservazioni significative in itinere (brevi osservazioni su cosa succede agli alunni, come interagiscono, eventi particolari, ecc.) e le osservazioni conclusive dell'attività (punti di forza e punti di criticità, eventuali modifiche da attuare per migliorare il lavoro).
- 6) Griglia di rilevazione: costruire una griglia dove registrare periodicamente la gestione e il controllo del sé emotivo/affettivo.
- 7) Come e quando: attività da svolgere in compresenza programmando gli argomenti da trattare all'inizio dell'anno scolastico con una scadenza quindicinale o mensile

SCUOLA DELL'INFANZIA 5 ANNI E CLASSE I SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITA'
Riconoscere le espressioni delle 6 emozioni primarie	Conosce i nomi delle 6 emozioni primarie: paura rabbia tristezza felicità sorpresa disgusto	Sa distinguere le espressioni facciali delle emozioni primarie	Ascolto e commento di racconti Riproduzione delle emozioni espresse nei racconti con il viso e con la voce Realizzazione di un cartellone con le rappresentazioni grafiche delle espressioni delle emozioni Elencare persone, cose, luoghi che provocano le varie emozioni

CLASSE II SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITA'
Comprendere il proprio stato d'animo	Le emozioni possono essere positive o negative	Riconosce le emozioni che prova Sa da cosa sono state determinate Sa localizzarle nel corpo	Rappresentare le emozioni provate durante un'esperienza (un gioco di gruppo, lettura di una favola ...) Dare un colore alle emozioni Riconoscere le varie emozioni su immagini di giornali, riviste, filmati ... Interpretare con il viso e con il corpo le emozioni Esprimere le emozioni con il corpo

CLASSE III SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITA'
Gestire le proprie emozioni	Conosce l'intensità delle emozioni	Sa esprimere ciò che prova in determinate situazioni Sta imparando a controllare le sue emozioni e a comportarsi di conseguenza	Realizzare un Diario Amico sul quale scrivere e disegnare le emozioni che passano per la testa, il cuore e la pancia Riflettere sui propri comportamenti negativi e sulle cause

CLASSE IV SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITA'
Riconoscere le emozioni degli altri	Anche gli altri si emozionano	Riconosce le emozioni degli altri Le rispetta Sa "mettersi nei loro panni"	Disegnare insieme ad un compagno, impugnando la stessa matita Disegnare in gruppo sullo stesso foglio, rispettando lo spazio degli altri Completare un disegno iniziato da un altro compagno In palestra: -dare indicazioni ai compagni su come eseguire un esercizio -eseguire lo stesso esercizio su indicazioni di un compagno -riflettere sulle sensazioni provate

CLASSE V SCUOLA PRIMARIA

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITA'
Riconoscere situazioni di conflitto e individuarne cause e conseguenze. Riconoscere la necessità delle regole. Conoscere il significato di ascolto attivo	Gli atteggiamenti e le parole appartenenti alla sfera dell'amicizia e del litigio L'importanza delle relazionali positive con compagni e adulti. I comportamenti corretti e scorretti.	Sa riconoscere quale emozione sottende ad un comportamento Sa rispettare le regole stabilite collettivamente Sa interagire con i compagni secondo modalità stabilite per la soluzione dei conflitti Sa assumere comportamenti di rispetto per gli altri Sa porsi in ascolto attivo Sa accettare punti di vista differenti Sa esprimere le proprie idee in modo adeguato	Ideare strategie per la soluzione dei conflitti Drammatizzare situazioni conflittuali Stabilire con i compagni regole di comportamento Circle time Problem solving

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – LIFE SKILLS – UNPLUGGED

COMPETENZE	CONOSCENZE	ABILITA'	ATTIVITA'
<p>Riconoscere situazioni di conflitto e individuarne cause e conseguenze. Riconoscere la necessità delle regole. Conoscere il significato di ascolto attivo. Relazionarsi e interagire con gli altri in modo positivo. Maturare l'autoconsapevolezza intrapersonale</p> <p>Maturare l'indipendenza dalle influenze sociali relative alla diffusione e alla accettazione dell'uso di sostanze nocive: tabacco, alcol e droghe. Conoscere i rischi dell'uso di tabacco, alcol e droghe.</p>	<p>Gli atteggiamenti e le parole appartenenti alla sfera dell'amicizia e del litigio L'importanza delle relazionali positive con compagni e adulti. I comportamenti corretti e scorretti.</p> <p>Conoscenza di sé, dei propri punti forti e deboli, dei propri bisogni e desideri.</p> <p>Analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo al fine di riconoscere e valutare la pressione dei coetanei e dei mass media.</p>	<p>Sa riconoscere quale emozione sottende ad un comportamento</p> <p>Sa rispettare le regole stabilite collettivamente</p> <p>Sa interagire con i compagni secondo modalità stabilite per la soluzione dei conflitti</p> <p>Sa assumere comportamenti di rispetto per gli altri</p> <p>Sa porsi in ascolto attivo</p> <p>Sa accettare punti di vista differenti</p> <p>Sa esprimere le proprie idee in modo adeguato</p>	<p>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 Giochi di situazione</p>

<p>Conoscere gli interessi economici legati alla loro commercializzazione.</p> <p>Maturare un senso critico sull'uso di queste sostanze perché molto dannose per la salute.</p>		<p>Sa riconoscere le situazioni in cui chiedere aiuto</p>	
---	--	---	--

ALLEGATI

Scuola dell'Infanzia, ultimo anno.

Riconoscere le emozioni:

è il primo passo dell'alfabetizzazione emotiva. Le emozioni si distinguono in **primarie**, non intenzionali (rabbia, paura, sorpresa, disgusto, felicità, tristezza), e in **secondarie**, derivate da una autovalutazione dei comportamenti sociali (orgoglio, invidia, vergogna, frustrazione, empatia...).

Con il gioco scopriamo che attraverso il corpo si esprimono le emozioni: nelle espressioni del viso, nella direzione dello sguardo, nei gesti e nella postura.

L'atto di dare un nome alle emozioni ha di per sé un effetto rassicurante.

Progettiamo situazioni ludico-didattiche nelle quali ogni bambino possa sperimentare come si sente in quel determinato contesto e possa scoprire e verbalizzare gli effetti delle proprie e altrui spontanee reazioni.

Emozioni da favola:

Leggiamo ai bambini, seduti in cerchio, una breve favola e chiediamo loro di "animare" tutti insieme il racconto ogni volta che incontriamo una emozione.

Invitiamo i bambini a utilizzare non solo il viso ma anche la voce (si crea così un contesto dove anche i più timidi e riservati riescono ad esprimersi).

Realizziamo un cartellone con il titolo della favola, prepariamo dei cartellini con il nome esatto delle emozioni. Sotto ogni cartellino attacchiamo i disegni realizzati dai bambini che devono rappresentare le loro espressioni (corrispondenza tra emozione ed espressione).

Sempre seduti in cerchio insieme ai bambini facciamo un elenco delle cose, delle persone, degli animali, dei luoghi che lo fanno sentire felice, triste, arrabbiato, spaventato, disgustato e sorpreso. I bambini dovranno poi disegnare l'elemento che provoca loro l'emozione più forte. I disegni verranno attaccati su un cartellone raggruppati per emozione e di conseguenza si potrà realizzare un ideogramma con le cose che fanno più paura, quelle che li rendono più tristi, etc. traendone uno spunto per parlarne tutti insieme.

In palestra, dove c'è più spazio, i bambini potranno dare "corpo" alle emozioni seguendo le indicazioni delle insegnanti e poi, seduti in cerchio, descriveranno le sensazioni corporee che hanno provato. Chiediamo poi ai bambini di disegnare loro stessi nel momento che mimavano un'emozione che poi potranno essere attaccati sul cartellone già realizzato per le espressioni del viso.

Alla fine dell'anno scolastico le insegnanti dovranno compilare una scheda relativa al curriculum emotivo di ogni **Scuola primaria**

Riconoscere le emozioni

Classe 1°: Emozioni da favola

Si ripete la programmazione dell'ultimo anno della scuola dell'infanzia perché possono esserci dei bambini che vengono da altre scuole e perché la scuola dell'infanzia Ambrosoli non fa parte dell'I.C. Pirandello.

Conoscere le emozioni

Classe 2°: Come ci sentiamo oggi?

Nelle prime classi della scuola primaria può capitare che i bambini scoppino in pianti improvvisi o esplosioni di collera e non riescano a esplicitarne il motivo. Postura e movimenti si irrigidiscono e si riducono i movimenti espressivi del viso.

Proponiamo attività giocose che aiutano a sperimentare la gamma delle emozioni al fine di far maturare la capacità di comprendere e conoscere le emozioni.

Seduti in cerchio ricordiamo con gli alunni quello che abbiamo fatto l'anno scorso a proposito delle emozioni ripartendo anche dalla lettura di una nuova favola. Ricordiamo i nomi precisi delle emozioni e costruiamo un nuovo cartellone con le varie espressioni delle emozioni.

Sottolineiamo che qualsiasi cosa facciamo o pensiamo si accompagna a una emozione. A volte sono emozioni che ci fanno stare bene, altre volte ci causano malessere. Alcune emozioni sono forti, altre lievi.

Cosa c'è nel barattolo?

Chiediamo ai bambini di mettere in un barattolo un foglietto dove ha scritto un brevissimo pensiero, un disegno, un commento rispetto ad una emozione da condividere dopo un'esperienza (un gioco di gruppo, una storia...). I foglietti si leggono poi tutti insieme, si suddividono a seconda delle emozioni e si mettono in diversi barattoli con una etichetta relativa all'emozione. Possiamo fare più volte questa attività durante l'anno con lo stesso gioco o la stessa storia ed osservare così la crescita emotiva dei bambini.

Emozioni a colori:

Scegliamo insieme ai bambini i colori da attribuire alle emozioni primarie e su altrettanti cartoncini colorati incolliamo i disegni che rappresentano le facce delle emozioni oppure incolliamo le fotografie dei visi dei bambini mentre le esprimono. Possiamo anche realizzare questi "pannelli emozionanti" utilizzando figure ed espressioni ritagliate dalle riviste.

Chi pesca la felicità?

Ogni bambino scrive su un bigliettino, senza svelarla, una "parola-emozione". Inseriamo questi bigliettini in una scatola da scarpe decorata e colorata, i bambini pescheranno a turno un bigliettino e dovranno interpretare con il linguaggio del viso e del corpo la parola-emozione che hanno trovato. Gli altri dovranno indovinare. Questo è un gioco che i bambini possono fare anche da "soli" per imparare a riconoscere bene le emozioni sul viso degli altri.

Emozioni in movimento:

Giochiamo ad affrontare la paura attraversando il bosco incantato pieno di insidie e pericoli! Attrezziamo la palestra con piccoli attrezzi e oggetti che predispongono percorsi in cui i bambini devono esercitare schemi motori (saltare, aggirare, passare sotto/sopra, entrare, uscire, attraversare...). Alla fine dopo avercela fatta, un bell'urlo farà volare via la paura.

La gioia è un'emozione che ci fa sentire leggeri leggeri. Esercitiamo coordinamento, equilibrio, orientamento spaziale con l'aiuto di palloncini colorati ben gonfi che i bambini faranno volare nell'aria toccandoli con le mani, soffiando, con piccoli calci.

La rabbia ci fa venire voglia di spaccare tutto, di buttare giù il mondo e allora invitiamo i bambini, singolarmente, a pensare a qualche cosa che li fa arrabbiare tanto e poi a buttare giù con le mani e con i piedi una "montagna" di attrezzi morbidi (di gommapiuma) e poi chiediamo loro come si sentono.

Dopo queste attività chiediamo loro di disegnare sé stessi nell'esprimere l'emozione che hanno sentito di più e realizziamo un bel cartellone. Osserviamoli bene durante questi movimenti, scopriremo se riescono ad esprimere l'emozione o se la trattengono.

Può essere utile: Come ti senti oggi – Il libro delle emozioni - di Molly Potter – ed. Motta Junior

Gestire le emozioni

Classe 3°: Il mio diario delle emozioni

Tutte le emozioni sono importanti, perché esprimono le nostre reazioni di fronte a situazioni che ci toccano e ci coinvolgono. I comportamenti che ne derivano possono essere positivi o negativi. Imparare a gestire le emozioni è la competenza che sostiene l'autostima e le abilità socio-relazionali, indispensabile per regolare i comportamenti nella relazione con l'altro. Per esempio la rabbia non va negata né ignorata, ma occorre imparare a esprimerla con comportamenti non distruttivi verso di sé o verso gli altri.

Quest'anno inizieremo a far tenere ai bambini un diario delle emozioni. Questo sarà un semplice quaderno che il bambino potrà decorare come più gli piace, sul quale verranno svolte, disegnate, descritte delle attività in comune con il gruppo classe, ma dove potrà anche scrivere dei suoi pensieri privati se ne sentirà il bisogno. Questo quaderno dovrà essere trattato con riguardo perché accompagnerà i bambini negli ultimi 3 anni della primaria e avrà in classe una collocazione ben precisa. E' un quaderno speciale.

Lettura-emozione

Il mito di Prometeo: una rabbia da rodere il fegato!

Lettura del mito di Prometeo dove Zeus è così arrabbiato con Prometeo da torturarlo per trentamila anni.

Dopo la lettura del brano, seduti in cerchio invitiamo i bambini a commentare ciò che abbiamo appena letto, cosa li ha colpiti di più, se trovano giusto il comportamento di Zeus, cosa avrebbero fatto al suo posto, povero Prometeo, ecc. Raccogliamo le varie opinioni e le facciamo scrivere sul diario delle emozioni con relativo disegno.

Come ti senti quando sei arrabbiato? Come puoi spegnere la tua rabbia? Come si sentono gli altri di fronte alla tua rabbia?

Proseguiamo con le attività prendendo spunto dal libro Il mio diario delle emozioni di M.Colli, R.Colli, S.Teso e Saviem ed. Erickson. Seguendo le indicazioni del

libro citato parleremo con i bambini della rabbia, della paura, della tristezza e della gioia. Altri 2 libri da cui prendere spunto per le attività sono Le emozioni di Ciripò e Caccia alle emozioni sempre della Erickson dove viene affrontata anche l'emozione del disgusto che se non controllata può provocare negli altri forti reazioni-emozioni. Visione del film Inside out

Empatia.

Classe 4°: Mettiti nei miei panni

“**Mettiti nei miei panni** è un'espressione familiare, che trae origine da un detto di una tribù di nativi americani, i Sioux, secondo cui per giudicare un'altra persona occorre prima aver camminato per almeno 2 settimane nei suoi mocassini”. L'empatia si sviluppa soprattutto nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza, è la capacità di fare proprie le emozioni altrui, senza confusioni tra sé e l'altro, il proprio vissuto e quello degli altri. Un'azione empatica richiede quindi la capacità di riconoscere le emozioni dell'altro, condizione essenziale per prevenire e combattere il fenomeno del bullismo. Troppo spesso, infatti, i bambini non si soffermano a pensare sulle eventuali reazioni dei loro coetanei e, dunque, agiscono senza riflettere e feriscono in maniera irrimediabile i sentimenti degli altri. Un'attività non programmabile ma fondamentale è quella di prestare molta attenzione alle dinamiche fra i bambini, non sottovalutare le piccole o grandi liti che sorgono quotidianamente fra di loro.

Una piccola favola di Schopenhauer

In una fredda giornata d'inverno un gruppo di porcospini si rifugia in una grotta e per proteggersi dal freddo si stringono vicini.

Ben presto però sentono le spine reciproche e il dolore li costringe ad allontanarsi l'uno dall'altro.

Quando poi il bisogno di riscaldarsi li porta di nuovo ad avvicinarsi si pungono di nuovo.

Ripetono più volte questi tentativi, sballottati avanti e indietro tra due mali, finché non trovano quella moderata distanza reciproca che rappresenta la migliore posizione, quella giusta distanza che consente loro di scaldarsi e nello stesso tempo di non farsi del male reciprocamente.

Ecco il segreto dell'empatia, quella capacità di "sentire l'altro", di cui tutti noi, seppure a diverso titolo siamo dotati per natura.

L'empatia è ciò che permette agli uomini di riconoscersi a vicenda dal semplice incontro di uno sguardo, di percepire i bisogni dell'altro come altrettanto importanti quanto i propri, entrando in contatto con il suo mondo interiore e le sue emozioni.

E se pensiamo a quanto contano le emozioni nel processo comunicativo possiamo ben capire perché l'empatia sia ritenuta una dote fondamentale per chi vuole essere un buon comunicatore, ma più in generale per chi vuole vivere felicemente qualsiasi tipo di rapporto (di coppia, di amicizia, di lavoro).

L'uomo è per natura un animale sociale; pertanto non può vivere senza relazionarsi con gli altri, ma, come suggerisce il racconto di Schopenhauer, il segreto sta nel trovare la giusta distanza che ci permette di percepire le emozioni dell'altro senza identificarci con esse.

La vera empatia può essere dunque riassunta nella formula "vicini, ma non troppo".

Attività 1: Il disegno a 2 mani.

Dividiamo i bambini a coppie, a ciascuna coppia diamo un foglio e una penna che deve essere impugnata contemporaneamente da entrambi, devono disegnare una persona senza parlare tra loro. Disegneranno un uomo o una donna, quali caratteristiche avrà? Quando avranno terminato il disegno inviteremo i bambini a riflettere sull'attività appena svolta, come si sono sentiti a non avere sempre il comando, hanno scelto di guidare o di essere guidati, quanto del progetto appartiene a ognuno di loro? Trascriviamo le loro riflessioni e realizziamo un cartellone con i loro disegni.

Attività 2: La mia casa

Formiamo gruppi da 4 bambini, ciascuno con una matita di colore diverso, diamo loro un foglio di carta abbastanza grande (il doppio di un foglio A3) diviso in 4 parti. Nel primo spazio ognuno di loro dovrà disegnare la propria casa e recitarla, nel secondo spazio ciascuno di loro disegnerà la propria casa come se l'intero spazio fosse suo. Nel terzo spazio verrà disegnata una casa comune: stabilendo dei turni ognuno proseguirà il disegno iniziato dal compagno, nel quarto spazio verrà disegnata la casa comune senza stabilire turni, lavorando in contemporanea e liberamente. Noi osserveremo le loro dinamiche di gruppo.

Finito il disegno ci siederemo in cerchio a riflettere sull'esperienza chiedendo ai bambini di dire come si sono sentiti durante le varie fasi, che emozioni hanno provato (non solo le primarie ma anche le secondarie).

La casa è qui metafora delle strategie che utilizziamo quando condividiamo un progetto con qualcuno: ci piace più competere o collaborare, stare in ruoli prestabiliti o in relazioni basate sull'empatia? Riusciamo a rimanere motivati nonostante le inevitabili difficoltà, crisi e frustrazioni che comporta il raggiungimento di un obiettivo per noi importante?

Lasciamoli parlare liberamente e prendiamo appunti che ci serviranno per realizzare un bel cartellone con i loro disegni e le loro riflessioni.

Attività 3: I colori dell'incontro

Dividiamo i bambini a coppie, ognuno di loro sceglie un colore (acquarelli in tubetto su un foglio A3). Gli alunni si devono posizionare uno di fronte all'altro, il foglio in mezzo. Sul foglio, precedentemente inumidito, con le mani stenderanno i colori. Da qualche parte i 2 colori sul foglio si incontreranno originandone un terzo (non c'è immagine migliore di questa per rappresentare l'empatia). Saranno i colori stessi asciugandosi e combinandosi a suggerire ai bambini, senza un progetto preordinato, immagini e forme: starà a loro farle emergere con l'aiuto questa volta del pennello. A loro volta le immagini suggeriranno una storia che i due compagni dovranno sviluppare. Una volta completata la storia verrà raccontata agli altri bambini.

Anche questa attività sarà seguita da una riflessione di gruppo sulle emozioni che si sono provate durante lo svolgimento e che significato ha il fatto che i due colori incontrandosi hanno dato origine ad un altro colore.

Lasciamoli parlare liberamente e prendiamo appunti che ci serviranno per realizzare un bel cartellone con i loro disegni e le loro riflessioni.

Attività 4: Chi guida?

In palestra proponiamo agli alunni di realizzare dei movimenti tutti insieme, in silenzio. Tutta l'attenzione deve essere concentrata sui movimenti del corpo.

1° Tappa con leader: uno dei bambini si mette davanti ai compagni ed esegue una serie di movimenti che il gruppo deve imitare, tutti insieme. Il ritmo è lento e si prova a creare un'armonia di gruppo.

2° Tappa senza leader: il gruppo si mette in cerchio. Al via, i bambini devono provare ad eseguire dei movimenti tutti insieme. In questo caso ognuno può suggerire un movimento al resto del gruppo o seguire il movimento degli altri.

3° Tappa: analisi delle tappe precedenti. Chiediamo ai bambini come ha funzionato la prima attività, come si è sentito ciascuno di loro? Dov'era diretta la loro l'attenzione? Quali difficoltà si sono incontrate nel trovare un'armonia di gruppo? Ci sono suggerimenti per migliorare l'armonia? Ricominciare dalla 2° tappa tenendo conto dei suggerimenti.

4° Tappa: analisi finale. Quali vantaggi e quali svantaggi presenta ognuno dei modi di ricercare l'armonia del gruppo? E' possibile muoversi senza leader? Quali sono le condizioni necessarie a decidere in un gruppo senza leader? Lasciamoli parlare liberamente e prendiamo appunti.

Facciamo riportare sul Diario delle emozioni, via via, tutte le riflessioni, in modo sintetico ma chiaro, relative alle varie attività, che sono emerse, illustrate con dei bei disegni. I disegni sono importanti perché spesso i bambini dicono molto di più con un disegno che con le parole. Alla fine dell'anno parliamo con i nostri alunni del programma svolto e facciamo il punto dell'empatia.

Competenze relazionali

Classe 5°: Io e gli altri...cioè noi

Negli anni precedenti abbiamo lavorato sulla conoscenza delle nostre e altrui emozioni e sulla loro gestione, quest'anno lavoreremo sulla relazione con gli altri per promuovere atteggiamenti responsabili, di accoglienza, di rispetto e assertività. Per sviluppare la capacità di conversare, dialogare con gli altri all'interno di un gruppo, discutere ed esprimere le proprie opinioni, dare il proprio contributo nel ricercare e nell'organizzare le risorse necessarie all'attuazione di uno scopo di gruppo o di un progetto comunitario. Per favorire nei bambini la disponibilità alla verifica di atteggiamenti individuali o di gruppo che turbano l'armonia della convivenza democratica.

La competenza emotiva finora raggiunta dovrebbe aiutare i bambini "...a collegare il cuore con la mente e la mente con il comportamento..." (U. Galimberti).

Obiettivi:

Sapere: riconoscere situazioni di conflitto e individuarne cause e conseguenze - riconoscere la necessità delle regole - conoscere il significato di ascolto.

Saper fare: riconoscere le parole e gli atteggiamenti appartenenti alla sfera dell'amicizia e del litigio - attivare modalità relazionali positive con compagni e adulti - individuare comportamenti corretti e scorretti - rispettare le regole stabilite collettivamente - interagire con i compagni secondo modalità stabilite di soluzione dei conflitti - prendere coscienza del gruppo - assumere comportamenti di rispetto per gli altri - riconoscere i bisogni dell'altro - porsi in ascolto attivo - saper accettare punti di vista differenti - esprimere in modo adeguato le proprie idee - saper rispettare il proprio ruolo.

Saper essere - migliorare e correggere eventuali inadeguatezze.

La classe stessa con le sue dinamiche ci offrirà molti spunti per riflettere insieme agli alunni. Per esempio dopo lo scoppio di un litigio tra alcuni alunni ne potremo parlare con tutta la classe, in cerchio, per capirne le cause, le motivazioni personali degli interessati e per trovare soluzioni alternative a rendere costruttivo il conflitto. I conflitti sono parte inevitabile delle relazioni umane, tuttavia quando succede, deve servire a rafforzare e ad energizzare le relazioni invece che deprimerle. Spieghiamo ai bambini che un conflitto può essere costruttivo quando ci permette di renderci conto di quali ripercussioni il nostro comportamento sta avendo sugli altri. Tuttavia i conflitti possono essere anche molto distruttivi. Come a facciamo a stabilire la differenza? Quali fattori contraddistinguono un conflitto che ci aiuta a crescere insieme da uno che impoverisce e minaccia le relazioni. Proponiamo ai bambini 5 strategie che li aiuteranno a rendere costruttivo un conflitto. (Facciamole riportare anche sul loro Diario delle emozioni)

Strategia n.1 Non attaccare la persona ma il problema. Colpire l'altro alle spalle o usare espressioni avviliti serve solo a far lievitare il conflitto. Una persona che si sente messa da parte, cercherà giustizia in tutti i modi, e queste vendette non fanno altro che alimentare il fuoco del conflitto distruttivo. Invece di attaccare la persona, concentriamoci sul problema, cerchiamo entrambi dei modi che ci permettano di migliorare le cose.

Strategia n.2 Non cercare di vincere facendo perdere l'altro, ma vincere insieme a lui/lei. Nel caso in cui riportiamo una "vittoria" sull'altro facendolo sentire come un perdente, la partita non finisce certo qui! Il vantaggio di cui godiamo è al massimo solo temporaneo. Invece, quando due persone collaborano per trovare una soluzione nella quale sono tenuti in considerazione e soddisfatti i bisogni di tutti, i risultati saranno molto più duraturi.

Strategia n.3 Non cercare di dominare, intimidire o manipolare, ma discutere in modo diretto, onesto ed assertivo. Dominare, intimidire o manipolare sono strategie del tipo "io vinco-tu perdi", miranti ad ottenere potere e controllo sugli altri, che non funzionano certo nel lungo periodo e non favoriscono la collaborazione tra le parti. Otteniamo invece migliori risultati esponendo in modo chiaro e diretto il nostro punto di vista nel rispetto degli altri. Schiettezza e rispetto producono sempre risultati di gran lunga migliori.

Strategia n.4 Non cercare nascostamente di bloccare il processo di risoluzione dei problemi, ma farli affiorare in modo che siano risolti in modo collaborativo. A molte persone non piacciono i conflitti e cercano di evitarli a tutti i costi, ma così facendo, accumulano risentimento. Il risentimento, a sua volta, può bloccare la cooperazione e dare origine a comportamenti passivi-aggressivi come il sarcasmo e parlare alle spalle di qualcuno. E' molto meglio portare i problemi in superficie e parlarne in modo rispettoso in modo che si possa decidere insieme un piano d'azione o arrivare ad una soluzione.

Strategia n.5 Non concentriamoci solo sulle nostre necessità senza tenere in considerazione quelle degli altri. Cerchiamo piuttosto di vedere il mondo con gli occhi dell'altro, ascoltandolo attentamente. Alcuni dei "problemi di vista" più tipici dei conflitti sono la "miopia" e la "visione a tunnel". E' fin troppo facile concentrarci solo su ciò che vogliamo o di cui abbiamo bisogno, senza tenere in considerazione ciò che sta a cuore all'altra persona. Prendersi il tempo di parlarsi a vicenda ed ascoltarsi attentamente ci dà l'opportunità di comprendere il problema più chiaramente e di arrivare ad una soluzione che funzioni per entrambi. Dopo la riflessione di gruppo possiamo proporre agli alunni di compilare la scheda sul loro Diario delle emozioni: Io e il conflitto. Completa le seguenti frasi:

- 1) Molte persone discutono o litigano quando...
- 2) Molte persone discutono o litigano a proposito di...
- 3) Un aspetto positivo di un litigio è...
- 4) Un aspetto negativo di un litigio è...
- 5) Mi accaloro in una discussione o litigio quando...
- 6) Mi arrabbio quando i miei compagni...
- 7) Faccio arrabbiare i miei compagni quando...
- 8) Quando mi capita di parlare con qualcuno che è veramente arrabbiato, la cosa più importante da fare è...
- 9) Quando sono veramente arrabbiato con qualcuno, la cosa più importante da fare è...
- 10) Quando sono arrabbiato o scocciato con un mio compagno posso (elenca 3 possibilità)

Quando tutti i bambini hanno compilato il questionario leggiamo tutte le risposte che hanno dato e riportiamo quelle più condivise su un cartellone che farà da promemoria.

L'isola deserta.

A scuola servono tante capacità diverse! Ti sei mai chiesto/a quante capacità impieghi ogni giorno a scuola senza nemmeno accorgertene?

COMPETENZE SOCIALI: Praticamente lavori tante ore a contatto con compagni/e di classe e insegnanti. Descrivi delle situazioni che condividi quotidianamente con altre persone:

COMPETENZE PERSONALI: Questa categoria riguarda la tua personalità e la tua consapevolezza delle capacità e dei punti di forza che ti contraddistinguono. Pensa a situazioni in cui emergono le tue competenze personali.

COMPETENZE SPECIFICHE: Cosa hai imparato ultimamente nelle materie in cui ritieni di andare meglio?

COMPETENZE ORGANIZZATIVE: Oltre alle doverose competenze specifiche, la scuola presuppone che tu conosca anche tecniche di lavoro e metodi di gestione del tempo.

Descrivi delle situazioni scolastiche che richiedono capacità organizzative: sono in grado di

Chiediamo ai bambini di descrivere sul loro Diario delle emozioni le loro competenze. Formiamo dei gruppi di 3-4 bambini e proponiamo loro di immaginare di fare naufragio insieme ad alcuni compagni di classe e di finire su un'isola deserta, sulla quale daremo delle informazioni di natura fisica. Ognuno scriva le sue capacità e quelle possedute, a suo avviso, dagli altri membri del gruppo su un foglio. Per sopravvivere fino all'arrivo dei soccorsi dovranno stabilire i ruoli e i compiti che si assumerà ciascuno come novelli Robinson Crusoe. Ricordiamo loro quello che hanno imparato sulla gestione dei conflitti perché è molto facile che in un lavoro di gruppo se ne creino e anche su un'isola deserta. Questa attività potrà richiedere molto tempo perché dovrà essere completamente condivisa da tutti i componenti del gruppo.

Quando tutti avranno finito ci sarà un confronto tra i vari gruppi.

Tutto ciò che emergerà dal confronto verrà riportato sul Diario delle emozioni.

Life skills education – OMS 1993

Classi Secondaria di primo grado

Le Life Skills sono l'insieme di abilità personali e relazionali che servono per governare i rapporti con il resto del mondo e per affrontare positivamente la vita quotidiana, «competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità», abilità e competenze «che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana.

La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress». Il «nucleo fondamentale» di life skill è costituito da:

1. Capacità di leggere dentro se stessi (**Autocoscienza**): conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri bisogni e desideri, i propri punti deboli e i propri punti forti; è la condizione indispensabile per la gestione dello stress, la comunicazione efficace, le relazioni interpersonali positive e l'empatia;
2. Capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri (**Gestione delle emozioni**): «essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento» in modo da «riuscire a gestirle in modo appropriato» e a regolarle opportunamente;
3. Capacità di governare le tensioni (**Gestione dello stress**): saper conoscere e controllare le fonti di tensione «sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi»;
4. Capacità di analizzare e valutare le situazioni (**Senso critico**): saper «analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole», riconoscendo e valutando «i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media»;
5. Capacità di prendere decisioni (**Decision making**): saper decidere in modo consapevole e costruttivo «nelle diverse situazioni e contesti di vita»; saper elaborare «in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano»;
6. Capacità di risolvere problemi (**Problem solving**): saper affrontare e risolvere in modo costruttivo i diversi problemi che «se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche»;
7. Capacità di affondare in modo flessibile ogni genere di situazione (**Creatività**): saper trovare soluzioni e idee originali, competenza che «contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni»;
8. Capacità di esprimersi (**Comunicazione efficace**): sapersi esprimere in ogni situazione particolare sia a livello verbale che non verbale «in modo efficace e congruo alla propria cultura», dichiarando «opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti, ascoltando con attenzione gli altri per capirli, chiedendo, se necessario, aiuto»;
9. Capacità di comprendere gli altri (**Empatia**): saper comprendere e ascoltare gli altri, immedesimandosi in loro «anche in situazioni non familiari», accettandoli e comprendendoli e migliorando le relazioni sociali «soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali»;

10. Capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo (**Skill per le relazioni interpersonali**): sapersi mettere in relazione costruttiva con gli altri, «saper creare e mantenere relazioni significative» ma anche «essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo»

Bibliografia:

Educazione emotiva di D. Goleman

L'ABC delle mie emozioni 8-13 anni di Mario Di Pietro - Erickson

Uno scricciolo di nome Nonimporta di M. Sunderland

Il mio diario delle emozioni di M.Colli, R. Colli, S. Teso e Saviem – Erickson

Le emozioni di Ciripò di G. Franchini G. Maiolo – Erikson

Prosocialità e altruismo di M. De Beni – Erickson

L'educazione razionale-emotiva di M. Di Pietro – Erickson

Io e gli altri di G. Petter – Erickson

Educare le life skills di P. Marmocchi, C. Dell'Aglio e M. Zannini – Erickson

Le sei storie delle emozioni di S. Agostini – ed. Giubaudo

L'alfabeto delle emozioni di C. Lo Presti – ed. La meridiana

Educare alla responsabilità – Progetti Educativi Giunti

Filmografia:

Inside out

Kung fu Panda

Il re leone

La bella e la bestia

La guerra dei bottoni

Il signore delle mosche