



Istituto S. Caterina
Suore Agostiniane Serve di Gesù e Maria
Via Dal Verme, 12 – 27058 Voghera (Pavia)
tel. 0383.41439

UN MONDO DI GENTILEZZA ED EMOZIONI **PERCORSO DI ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA**

• **Premessa**

Dopo due anni di Progetto, incentrato sul riconoscimento delle emozioni proprie e altrui, si propone un percorso di approfondimento, finalizzato alla corretta gestione del proprio modo emotivo, alla comprensione del significato di rispetto, gentilezza ed empatia, intesa come capacità di immedesimarsi negli stati d'animo dei compagni, offrendo supporto affettivo. In quest'ottica il bambino sarà guidato a creare rapporti positivi e ad acquisire responsabilità individuale e di gruppo nella vita scolastica.

• **Finalità**

La finalità del percorso è quella di offrire a bambini adeguate opportunità di esplorazione ed elaborazione dei loro mondi emotivi e relazionali.

• **Obiettivi**

- ✓ Conoscere il Sé, le proprie capacità, i propri interessi e i cambiamenti personali nel tempo
- ✓ Favorire la relazione tra coetanei e adulti
- ✓ Prendere coscienza delle principali differenze psicologiche, comportamentali tra maschi e femmine
- ✓ Conoscere stati d'animo, sentimenti, emozioni nelle diverse situazioni
- ✓ Attivare atteggiamenti di ascolto/conoscenza di sé e di relazione positiva nei confronti degli altri
- ✓ Riflettere su di sé e sulle proprie relazioni attraverso la rielaborazione scritta dei propri vissuti
- ✓ Comunicare la percezione di sé e del proprio ruolo nella classe, nella famiglia e nel gruppo
- ✓ Esercitare modalità socialmente adeguate di espressione delle proprie emozioni e della propria affettività
- ✓ In situazione di gioco, di lavoro, di relax, esprimere le proprie emotività con attenzione agli altri
- ✓ Prendere coscienza che la propria umanità è misurata dal grado di gentilezza che si manifesta nei confronti dell'altro.

- **Destinatari**

Gli alunni di Scuola Primaria

- **Attività**

Attraverso giochi, conversazioni, disegni e lavori di gruppo, canzoni, adatti ad ogni fascia d'età, i bambini potranno scoprire le proprie emozioni e i propri sentimenti, anche quelli negativi, per conoscerli, comprenderli, accettarli e trasformarli senza averne timore.

- 1) Giocare con le parole trovando rime, inventando formule magiche e filastrocche
- 2) Ascoltare storie, rielaborare vissuti emozionali reali o immaginari attraverso il linguaggio grafico-pittorico
- 3) Produrre testi di fantasia immaginando di trovarsi "nei luoghi dei sogni"
- 4) Elaborare in modo personale il **Quaderno del cuore**, un prezioso contenitore delle emozioni
- 5) Confrontarsi attraverso il "**Circle time**", tecnica psicologica finalizzata a promuovere *l'ascolto attivo e la partecipazione di tutti*; esso consente agli alunni di esprimere meglio le proprie emozioni e comprendere quelle altrui.

- **Metodologia**

Conversazioni, , verbalizzazione individuale, "Circle time", rielaborazione grafico/pittorica, drammatizzazione, filastrocche.

- **Durata**

Ottobre 2018-maggio 2019

Si ipotizzano 7 incontri in ogni classe della Scuola Primaria, con cadenza quindicinale, da suddividere in tutto l'anno scolastico.

Docente: dott. Alessandra Torrielli (psicologa)