

**Scuola secondaria di primo grado *Antonino Pecoraro***

**Palermo**

**MODULO DI EDUCAZIONE EMOTIVA A SCUOLA**

**Classi 1<sup>^</sup>-2<sup>^</sup>- 3<sup>^</sup>**

**(a cura della prof.ssa Maniscalco  
con la collaborazione delle docenti Coppola, Mazzara)**

## Premessa

L'educazione emotiva è intesa innanzitutto come promozione di benessere nel contesto scolastico. Essa, infatti, agendo sull'interazione tra alunni e tra alunni e docenti, può dare un contributo prezioso alla costruzione in classe di empatia, autonomia, autostima, motivazione, senso di appartenenza e cooperazione, prevenendo disagio, malessere e disadattamento, in un momento in cui si registrano caduta verticale dell'attenzione e della concentrazione, difficoltà a rispettare le regole, intolleranza alla frustrazione e all'attesa, insofferenza all'impegno e alla fatica, atteggiamenti prevaricatori e quant'altro. E' comprovato, inoltre, come l'apprendimento sia fortemente influenzato dallo sviluppo emotivo e affettivo sin dalla più tenera età.

L'educazione emotiva agisce nell'ottica della prevenzione precoce, non come qualcosa a cui ricorrere in momenti di urgenza o quando un disagio si è già manifestato, "mira, quindi, a rafforzare i più adeguati fattori di protezione per una crescita equilibrata, una sorta di vaccino in grado di immunizzare i ragazzi da tanti rischi" [1].

Senza strumenti per far fronte agli impegni che la vita e la scuola impongono e propongono quotidianamente, bambini e ragazzi stanno sviluppando un *analfabetismo emotivo* così profondo da creare inediti comportamenti disadattati e, a volte, perfino patologici.

I docenti coinvolti non dovranno improvvisarsi psicologi nè tanto meno fare le veci dei genitori, ma servirsi di metodologie educative specifiche finalizzate allo sviluppo di quelle competenze affettive ed emotive, senza le quali non è possibile alcun insegnamento o crescita.

Si tratta di allenarsi ad utilizzare vere e proprie tecniche di alfabetizzazione emotiva a cui fare ricorso e di offrire loro dei momenti in cui avere la possibilità di sentire, riconoscere, esprimere ed elaborare le proprie emozioni, confrontandosi con gli altri.

Rispetto al passato la professione insegnante è mutata ed è senz'altro più complessa: un buon insegnante dovrebbe possedere innanzitutto una disponibilità attenta ad ascoltare, valutare e intervenire in modo adeguato, sintonizzandosi sui bisogni degli alunni, offrendo loro un buon rispecchiamento emotivo, servendosi di tutte le tecniche, strategie o procedure a disposizione per rispondere alle istanze sempre più complesse degli alunni di oggi.

[1] U.Mariani, R.Schiralli, "Intelligenza emotiva a scuola", Erickson

### **RIFERIMENTO AI GOAL DELL'AGENDA 2030:**

GOAL 3 - *Salute e benessere*

GOAL 4 - *Istruzione di qualità per tutti*

**COMPETENZE CHIAVE:** Sociali e civiche

**DISCIPLINE COINVOLTE:** Lettere - Arte e Immagine – Lingue straniere ( Il C.d.c. può decidere di coinvolgere altre discipline)

### **Finalità**

Promuovere il benessere psicofisico di tutti gli alunni attraverso la valorizzazione di competenze quali quelle socio-emotive ed empatiche che li conducano verso l'autonomia, la fiducia in se stessi, l'acquisizione di strumenti di comprensione critica della realtà circostante e di lettura delle proprie esperienze, rafforzando gradualmente la loro capacità di interagire in modo sereno e funzionale con gli altri.

**DURATA:** 6/8 ORE

Classi prime **TITOLO** :: Alla scoperta delle mie emozioni

(N.B. Nel corso dell'anno verranno utilizzate le tecniche di alfabetizzazione emotiva suggerite, a seconda delle circostanze e delle esigenze della classe (l'appello emotivo, Il gioco del quando, la cassetta della posta, Indovina come si sente... vedi presentazione "Educazione emotiva a scuola" prof.ssa Maniscalco)

Descrizione	Obiettivi specifici	Attività proposte (a scelta dei docenti):	Materiali
<p>il modulo proposto, agendo sull'interazione tra alunni e tra alunni e docenti, può dare un contributo prezioso alla costruzione in classe di empatia, confronto, socializzazione, senso di appartenenza e cooperazione, prevenendo sensazioni di disagio, malessere e disadattamento sempre più diffuse oggi e mirando altresì a rafforzare gradualmente i più adeguati fattori di protezione per una crescita equilibrata. "Ascoltare le emozioni dei bambini, dei preadolescenti e degli adolescenti a casa e a scuola, offrendo loro la possibilità di farle esprimere, di rispecchiarle e di modularle all'interno di punti di riferimento autorevoli e sicuri, costituisce il miglior modo per dotarli della più valida "valigia della sicurezza" per affrontare la vita adulta" ( da Intelligenza emotiva, U.Mariani, R.Schiralli, Erickson).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Riconoscere e decodificare emozioni, sensazioni e stati d'animo</li> <li>○ acquisire l'abitudine a decentrarsi, riconoscendo le emozioni e le ragioni dell'altro</li> <li>○ allenarsi ad esternare le proprie emozioni</li> <li>○ sviluppare sensazioni e percezioni somatiche relative alle emozioni</li> <li>○ allenarsi all'individuazione delle emozioni dal punto di vista psicosomatico</li> <li>○ collocare nel tempo e nello spazio gli stati emotivi</li> <li>○ allenarsi al confronto, alla solidarietà e alla cooperazione</li> <li>○ tematizzare i vissuti personali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avvio dell'appello emotivo (utilizzo registrino e attività grafica di vario tipo)</li> <li>➤ visione film <i>Inside out</i> : dibattito e attività in classe</li> <li>➤ <i>Diamo un nome alle emozioni</i> ( in lingua straniera)</li> <li>➤ "Emozionometro" di una mattinata a scuola : cosa provo durante le ore di lezione e nei diversi momenti della mattinata? Cosa mi fa stare meglio?</li> <li>➤ lettura e comprensione del racconto <i>La strega arrabbiata</i> (o altri racconti a tema scelti dal docente);</li> <li>➤ <i>il gioco del quando</i> (vedi presentazione prof.ssa Maniscalco);</li> <li>➤ <i>Giocare con le emozioni</i> attraverso le drammatizzazioni;</li> <li>➤ <i>Il corpo: mappa delle nostre emozioni</i> (vedi presentazione prof.ssa Maniscalco e scheda attività grafica)</li> <li>➤ visione video "Day and night" sul tema <i>Rispetta le differenze</i> (o altri video a scelta dei docenti);</li> <li>➤ Emozioni e tecnologia: amiche o nemiche? Riflessione e attività (si può proporre il video "Una vita senza smartphone" su you tube;</li> <li>➤ <i>Emozioni in gioco negli atti di bullismo</i>: socializzazione eventuali esperienze vissute direttamente o indirettamente alla scuola primaria ( role play) (a questo punto si potrebbe iniziare il modulo Prevenzione al bullismo/cyberbullismo);</li> <li>➤ attività tratte da <i>Come educare le Life skills, Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità</i>, Erickson (es.<i>L'iceberg...</i>)</li> <li>➤ Eventuale socializzazione di materiali prodotti in occasione della venuta degli alunni delle classi quinte delle scuole primaria o della mostra di PecorArt a fine anno (cartelloni, quaderno delle emozioni, video... ).</li> </ul>	<p>Registrino appello emotivo, dvd, scheda filmica e recensione, scheda <i>Il corpo: mappa delle nostre emozioni</i>, video disponibile su you tube <i>Day and Night</i>, <i>Come educare le Life skills, Come promuovere le abilità psico- sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità</i>, Erickson, <i>L'ABC delle mie emozioni</i>, Erickson</p>

**Classi seconde TITOLO : Diamo voce alle emozioni**

**(N.B.Nel corso dell'anno verranno utilizzate le tecniche di alfabetizzazione emotiva suggerite, a seconda delle circostanze e delle esigenze della classe (l'appello emotivo, Il gioco del quando, la cassetta della posta, Indovina come si sente... vedi slides "Educazione emotiva a scuola" prof.ssa Maniscalco)**

Descrizione	Obiettivi	Attività proposte (a scelta dei docenti):	Materiali
<p>Nel modulo proposto si prevede la prosecuzione dell'utilizzo di alcune delle tecniche di allenamento emotivo (ad es. l'appello emotivo) e il ricorso ad alcune tipologie testuali espressive che per loro natura sono preziose occasioni per gli alunni per esplorare il proprio mondo interiore, per imparare a gestirlo meglio e per esternare emozioni e stati d'animo attraverso l'utilizzo di vari linguaggi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Riconoscere e decodificare emozioni, sensazioni e stati d'animo.</li> <li>○ acquisire l'abitudine a decentrarsi, riconoscendo le emozioni e le ragioni dell'altro</li> <li>○ allenarsi ad esternare le proprie emozioni</li> <li>○ sviluppare competenze empatiche</li> <li>○ allenarsi all'individuazione delle emozioni dal punto di vista psicosomatico</li> <li>○ collocare nel tempo e nello spazio gli stati emotivi</li> <li>○ allenarsi al confronto, alla solidarietà e alla cooperazione</li> <li>○ tematizzare i vissuti personali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lettura e comprensione testi espressivi (pagine di diario, lettere e autobiografie);</li> <li>➤ produzione pagine di diario, lettere (lettere aperte) e autobiografie sul proprio vissuto e per dare voce ai propri stati d'animo;</li> <li>➤ attività tratte da <i>Come educare le Life skills, Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità</i>, Erickson ;</li> <li>➤ <i>Giocare con le emozioni</i> attraverso le drammatizzazioni;</li> <li>➤ Le emozioni e le forme artistiche :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individuazione forme espressive che esprimono emozioni: arte, poesia, musica... (brainstorming)</li> <li>- disegna un'emozione e/o produzione testi poetici sulle situazioni che suscitano i diversi stati d'animo;</li> </ul> </li> <li>➤ <i>Il gioco del quando</i> (anche in lingua straniera);</li> <li>➤ lettura libri o stralci tratti da libri sulla preadolescenza (a scelta tra quelli proposti da Oliver o Modusvivendi, o disponibili in biblioteca della scuola in più copie);</li> <li>➤ visione film o cortometraggi relativi al tema (a scelta del docente), dibattito e produzione scheda filmica</li> <li>➤ Eventuale socializzazione di materiali prodotti in occasione della mostra di PecorArt a fine anno (cartelloni, quaderno delle emozioni, video... )</li> </ul>	<p>Registrino appello emotivo, brani antologici, libri, DVD, <i>Come educare le Life skills, Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità</i>, Erickson, <i>L'ABC delle mie emozioni</i>, Erickson</p>

Classi terze **TITOLO** : *Io, le emozioni e gli altri*

**(N.B.Nel corso dell'anno verranno utilizzate le tecniche di alfabetizzazione emotiva suggerite, a seconda delle circostanze e delle esigenze della classe (l'appello emotivo, Il gioco del quando, la cassetta della posta, Indovina come si sente... vedi slides "Educazione emotiva a scuola" prof.ssa Maniscalco)**

Descrizione	Obiettivi	Attività proposte (a scelta dei docenti):	Materiali
<p>Nel modulo proposto si prevede la prosecuzione dell'utilizzo di alcune delle tecniche di allenamento emotivo (ad es. l'appello emotivo) e il passaggio dall'educazione emotiva all'educazione affettiva e sentimentale in sintonia con le diverse esperienze relazionali che i nostri alunni vivono nel contesto scolastico, familiare e nel gruppo dei pari e le esigenze che maggiormente hanno in questa fase della loro crescita (es. gestire frustrazione, mettersi nei panni degli altri, accettare le cose che non possono essere cambiate...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Riconoscere e decodificare emozioni, sensazioni e stati d'animo</li> <li>○ acquisire l'abitudine a decentrarsi riconoscendo le emozioni e le ragioni dell'altro</li> <li>○ allenarsi all'introspezione</li> <li>○ allenarsi ad esternare le proprie emozioni</li> <li>○ sviluppare competenze empatiche</li> <li>○ allenarsi all'individuazione delle emozioni dal punto di vista psicosomatico</li> <li>○ collocare nel tempo e nello spazio gli stati emotivi</li> <li>○ allenarsi al confronto, alla solidarietà e alla cooperazione</li> <li>○ tematizzare i vissuti personali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ lettura e comprensione brani sulla preadolescenza;</li> <li>➤ produzione di testi sul proprio vissuto e per dare voce ai propri stati d'animo;</li> <li>➤ <i>Giocare con le emozioni</i> attraverso le drammatizzazioni;</li> <li>➤ attività tratte da <i>Come educare le Life skills, Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità</i>, Erickson</li> <li>➤ <i>How do you feel?</i>, utilizzo di funzioni comunicative che veicolano i propri stati d'animo;</li> <li>➤ le emozioni e le forme artistiche :</li> <li>- Individuazione forme espressive che esprimono emozioni: arte, poesia, musica... (brainstorming)</li> <li>- <i>"Scegli una canzone che ti rappresenti o che rispecchi il tuo stato d'animo in questa fase della tua vita e spiega i motivi della scelta"</i>;</li> <li>➤ visione film o cortometraggi relativi al tema (a scelta del docente), dibattito e produzione scheda filmica (es. <i>Caterina va in città, Billy Elliot, L'attimo fuggente...</i>)</li> <li>➤ eventuale socializzazione di materiali prodotti in occasione della mostra di PecorArt a fine anno (cartelloni, elaborati multimediali, installazioni...)</li> </ul>	<p>Registrino appello emotivo, DVD, scheda filmica e recensione, brani, video, canzoni..., anche in lingua straniera, sulle emozioni, <i>Come educare le Life skills, Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità</i>, Erickson, <i>L'ABC delle mie emozioni</i>, Erickson</p>

**METODOLOGIA:** Metodo laboratoriale - Cooperative learning – Rispecchiamento emotivo – Role play

**STRUMENTI DI VALUTAZIONE :** Osservazioni sistematiche sul comportamento sociale e nel lavoro. Esercizi di comprensione. Questionari. Produzioni scritte o grafiche. Produzione di testi espressivi. Produzione scrittura creativa. Produzioni di elaborati multimediali.

**RISULTATI ATTESI**

Maggiore capacità nel riconoscimento e nella decodifica delle emozioni, delle sensazioni e degli stati d'animo.

Avvio all'acquisizione dell'abitudine a decentrarsi, riconoscendo le emozioni e le ragioni dell'altro

Miglioramento della capacità di instaurare relazioni positive con gli altri

Incremento della capacità di cooperare con gli altri

Sviluppo della capacità di confrontarsi con gli altri

Incremento del senso di autoefficacia e di autostima

Potenziamento di atteggiamenti di resilienza