

# PARROCCHIA S.MARIA ASSUNTA SCUOLA DELL'INFANZIA "CAPPELLINI"

---

## PROGETTO DI EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI E ALLA CONSAPEVOLEZZA DI SE' "TU CHIAMALE SE VUOI...EMOZIONI "

GIARDINI D'INFANZIA A.S.2022-23



### PREMESSA

Le emozioni rappresentano la prima esperienza che il bambino fa del mondo e delle relazioni con le persone che lo circondano. Attraverso le emozioni egli dà forma ai propri pensieri, agli apprendimenti, ai legami affettivi, al proprio percorso di crescita.

La qualità dello sviluppo è influenzata dal modo in cui il bambino apprende fin dai primi anni ad affrontare le proprie emozioni. Acquisire, scoprire, costruire nuove conoscenze e competenze sono attività ricche di vita affettiva.

Tutto questo spesso accade nella scuola che è luogo privilegiato in cui si intrecciano due dimensioni fondamentali per lo sviluppo del bambino: l'apprendimento e la relazione.

Se per gli adulti può essere relativamente facile riconoscere il proprio stato d'animo, non si può affermare lo stesso per il bambino più piccolo: fatica a parlare di ciò che prova, anche perché non ha ancora acquisito un linguaggio adeguato ad esprimere concetti astratti; alle volte gli risulta difficile riconoscere quel "qualcosa" che lo pervade, dargli un nome.

Può capitare così che nasconda ciò che prova, oppure che, non sapendo come gestire le sue emozioni, reagisca con azioni violente o aggressive, proprio a causa della grande confusione interiore che lo tormenta.

E' quindi importante esporre il bambino ad una sorta di **alfabetizzazione all'emozioni**, processo che avviene già in maniera spontanea e inconsapevole nell'interazione con l'altro sin dalle prime ore di vita.



# PARROCCHIA S.MARIA ASSUNTA

## SCUOLA DELL'INFANZIA "CAPPELLINI"

Nella nostra realtà socio-culturale le emozioni offrono al bambino che cresce una mappa del mondo. Esse forniscono informazioni sulla collocazione di cose importanti, buone o cattive, demarcano il mondo e al contempo vi collocano il Sé: ad esempio, un bambino che non impara la paura è un bambino in pericolo; la rabbia è un utile tentativo di acquisire controllo e affermare l'integrità di un'identità lesa. Questa mappa emotiva ha una sua finalità evolutiva, perché insegna al bambino l'importanza dei suoi confini e lo salva da un senso di impotente passività di fronte al mondo.

La **competenza emotiva** può svilupparsi di pari passo con quella fisica e cognitiva e può svolgere una funzione di supporto per entrambe. Il bambino diventa così un soggetto emotivamente competente: è in grado di riconoscere, rispettare e mettere in parola il mondo dei sentimenti e delle emozioni; sviluppa in modo globale il funzionamento mentale e la comprensione della realtà, grazie all'accrescimento delle **competenze sociali e relazionali**, che gli permetteranno di dare una risposta in termini di **empatia** e di **aiuto ai problemi e alle difficoltà dell'altro**. Le emozioni costituiranno il mediatore fondamentale tra se' e l'ambiente circostante.

Il percorso di educazione ai sentimenti intende aiutare il bambino a leggere e comprendere il suo mondo interiore offrendogli la possibilità di riconoscere le sue emozioni, così da poterlo avviare verso una maturazione della sua identità e una conquista alla sua autonomia personale. Educare i bambini alla conoscenza e alla regolazione della propria vita emozionale aiuta una crescita sana e armoniosa e ha la funzione di prevenire il disagio e il malessere.

I bambini emotivamente allenati, con una buona **intelligenza emotiva** svilupperanno una maggior autoconsapevolezza delle proprie potenzialità e difficoltà, avranno una miglior autostima, otterranno buoni risultati a scuola, stabiliranno relazioni più positive con i coetanei; riusciranno a gestire meglio le proprie risposte emotive e comportamentali e supereranno più efficacemente e rapidamente esperienze negative, riuscendo a tollerare le proprie frustrazioni. Riuscire a mettere in parola il mondo delle emozioni, associato alle esperienze, è un traguardo importante e diventa per gli educatori, genitori e insegnanti un compito primario favorirne le condizioni.



# PARROCCHIA S.MARIA ASSUNTA

## SCUOLA DELL'INFANZIA "CAPPELLINI"

---

### FINALITÀ

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

Inoltre, in caso di problematiche transitorie o permanenti, questo laboratorio rappresenterà l'occasione per offrire una didattica davvero inclusiva, centrata sui bisogni e sulle risorse personali, che riesce a rendere ciascuno protagonista della propria crescita, qualunque siano le proprie capacità, potenzialità e limiti. Ciascun bambino troverà un supporto specifico e personalizzato che gli permetterà sia di affrontare le difficoltà e i disagi che sta vivendo in quel particolare momento della propria crescita attraverso il proprio stile cognitivo, sia di potenziare le proprie risorse e talenti.

### DESTINATARI E MODALITÀ DI CONDUZIONE

In seguito ad un momento di formazione con la Dottoressa Veronica Ornaghi, professoressa di Psicologia dell'Educazione presso la facoltà di Scienze della Formazione dell'Università degli Studi Milano Bicocca, il collegio docenti ha deciso di proporre tale progetto a **tutti gli alunni della scuola dell'infanzia "Cappellini"**.

Dagli studi della ricercatrice precedentemente citata, è infatti emerso che una precoce alfabetizzazione emotiva favorisce un miglior sviluppo delle competenze sociali e relazionali, permettendo così al bambino di diventare un adulto maggiormente empatico rispetto ad un coetaneo che non è stato sottoposto a tale approccio educativo.

Il progetto verrà proposto dalle insegnanti titolari di sezione supportate dalla consulenza di Cristina Guarnaccia, insegnante interna e psicologa specializzata in psicologia dell'età evolutiva, iscritta all'Ordine degli Psicologi della regione Lombardia che ha ideato il progetto.

### OBIETTIVI

#### Per i gruppi "Piccoli", "Mezzani" e "Grandi"

- ☐ essere in grado di attribuire un nome alle proprie emozioni
- ☐ riconoscere le emozioni primarie: felicità, sorpresa, tristezza, rabbia e paura
- ☐ leggere correttamente espressioni del viso e del corpo

#### Per i gruppi "Mezzani" e "Grandi"

- ☐ comprendere il linguaggio non verbale
- ☐ saper utilizzare il proprio corpo per esprimere le emozioni
- ☐ comunicare le proprie emozioni attraverso diversi linguaggi: verbale, grafico-pittorico, motorio, musicale
- ☐ produrre suoni e rumori capaci di indurre particolari stati d'animo

#### Per il gruppo "Grandi"

- ☐ rielaborare e comunicare esperienze e vissuti



# PARROCCHIA S.MARIA ASSUNTA

## SCUOLA DELL'INFANZIA "CAPPELLINI"

- individuare all'interno dei racconti la valenza morale delle azioni dei diversi personaggi e le relative motivazioni
- distinguere in un testo narrato le emozioni dalle azioni
- riconoscere i rapporti causa-effetto
- sviluppare la consapevolezza dei propri sentimenti, controllarli ed esprimerli in modo adeguato
- comprendere che le emozioni degli altri sono diverse dalle proprie
- comprendere e rispettare le regole del vivere insieme
- rafforzare l'autostima e la fiducia nel rapporto con gli altri
- promuovere abilità di gestione dei conflitti



### CONTENUTI E ATTIVITÀ

Attraverso giochi, conversazioni, disegni e lavori di gruppo, il laboratorio permetterà ai bambini di scoprire le proprie emozioni e i propri sentimenti per conoscerli, comprenderli, accettarli ed elaborarli senza averne timore.

Con attività ludiche, si lavorerà con i bambini rafforzando la capacità di cogliere la comunicazione emotiva corporea.

Ad esempio "facciamo le facce" e le fotografiamo; giochi di imitazione di espressione facciale (faccio come lui, lei).

Per il gruppo "Grandi", saranno prese in considerazione, in maniera più dettagliata, le emozioni primarie (felicità, meraviglia/interesse, tristezza, rabbia e paura).

I bambini avranno modo di trattare tali emozioni una per volta, analizzandone e comprendendone le possibili cause e le conseguenze.



# PARROCCHIA S.MARIA ASSUNTA

## SCUOLA DELL'INFANZIA "CAPPELLINI"

---

### METODOLOGIA

Letture di brevi storie, attività manipolative e multisensoriali, giochi motori, attività di drammatizzazione, verbalizzazione e grafico pittoriche.

Il gruppo dei Grandi in particolare, in seguito a letture più approfondite riguardanti le singole emozioni, sarà sollecitato ad una rielaborazione grafico/pittorica e comunicativo/verbale delle esperienze e vissuti personali.

In generale, per tutte le tre fasce d'età, il gioco sarà la modalità utilizzata per scoprire se stessi, scorgendo le proprie potenzialità e difficoltà, e il mondo circostante.

Giocare ricorrendo alla manipolazione del corpo, giocare con un oggetto, giocare con un altro significativo (ad esempio il "rispecchiamento" delle espressioni facciali e dei movimenti corporei) permetteranno al bambino di imparare gradualmente a distinguere tra "me" e "diverso da me", di apprendere i rudimenti del rapporto causa ed effetto e del rispetto dei turni.

Attraverso il gioco simbolico, ovvero la manipolazione degli oggetti come simboli di cose reali, e il gioco immaginativo, in cui lo scenario sono frutto dell'immaginazione, il bambino imparerà a risolvere i problemi e darà un senso alle esperienze in modo semplificato e sicuro, rafforzando così la flessibilità emotiva.

I giochi, di un tipo o dell'altro, offriranno delle opportunità inestimabili per far vivere al bambino le conseguenze delle sue azioni e per sperimentare diverse capacità e risultati senza la paura del fallimento o del giudizio negativo degli altri.

### STRUMENTI E MATERIALI

Il progetto prevede l'utilizzo di libri illustrati, schede operative, materiale manipolativo, giochi di società, cd musicali, riproduttore cd, forbici, cartoncino, colla, colori e materiale di cancelleria.

### MODALITÀ DI DOCUMENTAZIONE

Le attività del progetto saranno documentate attraverso la realizzazione di fotografie, fascicoletti personali, cartelloni murali.

