



Emozioni e apprendimento

Luisa Lauretta

WEBINAR GRATUITI DIDATTICA + STAR BENE A SCUOLA

3 percorsi di formazione composti da:

- 4 webinar trasversali *Star bene a scuola*
- 3 webinar dedicati alla didattica della disciplina



Webinar di *Star bene a scuola*

- 16/01/2020 - ore 17,00
Emozioni e apprendimento a cura di Luisa Lauretta
- 19/02/2020 - ore 17,00
Padroneggiare il lessico per diventare cittadini
a cura di Alberto Sobrero
- 26/03/2020 - ore 17,00
Educazione ambientale alla scuola primaria
a cura di Daniela Panero
- 15/04/2020 - ore 17,00
Educazione civica alla scuola primaria a cura di Daniela Panero



Luisa Lauretta

Luisa Lauretta, Psicologa clinica, è direttore della rivista "Psicologia e scuola".

È docente presso scuole di specializzazione in psicoterapia, riconosciute dal MIUR. Responsabile del Master di teatroterapia.

Suo ambito di studio e di ricerca sono le relazioni interpersonali, in particolare nel contesto scolastico.

Editor presso Giunti Editore e Giunti Scuola, si è occupata di libri per la scuola primaria e secondaria di primo grado e di saggi di psicologia.



Attestato di partecipazione

A conclusione dell'intero ciclo di webinar, Giunti Scuola rilascerà un attestato di partecipazione per **12 ore di formazione in servizio**.

Giunti Scuola è un ente accreditato per la formazione del personale della scuola (D.M. 170/2016).

Anche la visione in differita delle registrazioni dà diritto all'attestato di partecipazione.



Contattaci!

Per info scrivi a formazione@giunti.it

Iscriviti alla Community FB di Star Bene a Scuola:

<https://www.facebook.com/groups/395184707693677/>



Emozioni e apprendimento



Emozioni e apprendimento

GIUNTI Scuola
star bene a scuola

Definizione

- L'emozione, già nella sua radice etimologica (da **ex** = fuori + **movere** = muovere, letteralmente *portare fuori, smuovere, scuotere, agitare*), è un movimento fisiologico che spinge l'organismo verso una direzione in risposta a un evento.
- Le emozioni ci accompagnano fin dalla nascita e sono fondamentali per la **sopravvivenza** e per la **dimensione relazionale**.



Uno studio complesso

La complessità delle emozioni e, di conseguenza, la complessità del loro studio, secondo K. Oatley (2007) dipende dal fatto che:

hanno profonde radici neurobiologiche nel nostro organismo;

sono un'esperienza soggettiva dotata di importanti significati in connessione con i propri interessi e scopi;

hanno valenza sociale nelle relazioni con gli altri e sono definite dalla cultura di appartenenza.



Che cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono frutto di un **adattamento evolutivo** all'ambiente e forniscono **risposte immediate**, spesso del tutto adeguate, a **stimoli rilevanti**.

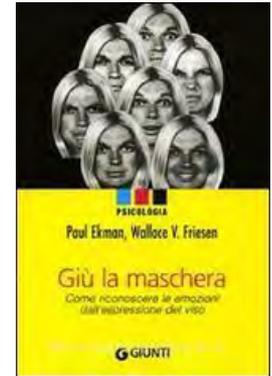
Sebbene sorgano “dentro di noi” le emozioni non sono un fenomeno esclusivamente interiore, né esclusivamente individuale: al contrario hanno un importantissimo **valore comunicativo**.



Molte di esse si rivelano nel volto e nella postura.



Le emozioni fondamentali secondo Ekman



Lo psicologo americano Paul Ekman, a partire dallo studio delle espressioni facciali di persone appartenenti a culture diverse, ha individuato **sei emozioni universali** condivise da tutti gli esseri umani al di là dalla loro cultura di appartenenza:

disgusto

paura

sorpresa

rabbia

tristezza

gioia



Inside Out

<https://www.youtube.com/watch?v=Uyo5M3dYSu4>



Emozioni e apprendimento

GIUNTI Scuola
star bene a scuola

Intenzionalità e aspetto contestuale delle emozioni

Le emozioni sono sempre **intenzionali**, cioè sempre rivolte a un oggetto, di cui si può anche non essere consapevoli.

Sono il segnale di un'**interazione** in atto tra l'organismo e uno stimolo esterno, tra l'organismo e l'ambiente in cui è immerso: sia le cause che le conseguenze delle emozioni sono relative a un **preciso contesto di riferimento**.



L'intelligenza emotiva

“INTELLIGENZA
EMOTIVA”
(Goleman, 1995)

Lo psicologo Daniel Goleman ha contribuito a divulgare il concetto di **intelligenza emotiva**:

- conoscere le proprie emozioni
- maneggiare le proprie emozioni
- motivare se stessi
- riconoscere le emozioni degli altri
- utilizzare le competenze sociali nell'interazione con gli altri



Empatia

Per empatia si intende la **capacità di mettersi nei panni dell'altro**, di riconoscerne il vissuto emozionale.

Si tratta di un **meccanismo innato** (dovuto ai neuroni specchio) in dotazione dell'essere umano.

Come tutti i meccanismi biologici **può essere modificato dall'esperienza**.

Va continuamente alimentata.



In caso contrario la capacità di provare empatia diminuisce.



Le emozioni a scuola

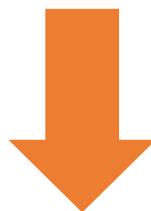
Ambiente **emotivamente carico**: condiziona le relazioni tra i vari attori del processo educativo.

- Insegnanti
- Genitori
- Dirigenti
- Educatori
- Allievi
-



La classe come contesto sociale

Gli alunni si trovano a vivere in classe con insegnante e compagni.



Le esperienze personali di riuscita o di fallimento in un compito individuale acquistano valenza sociale:

si verificano davanti al pubblico della classe

sono misurate dal giudizio di un adulto



Emozioni e apprendimento

La ricerca mette in evidenza lo **stabile legame tra cognizione ed emozioni**, costantemente presente nell'apprendimento, e particolarmente nei processi di costruzione della conoscenza che si producono a scuola.



Importanza dell'affettività nell'apprendimento.



Come “rispondere” alle emozioni?

REPRESSIONE



l'emozione
“soffocata” preme
comunque

AZIONE



è disfunzionale
per la relazione
interpersonale

ESPRESSIONE



agevola la relazione
interpersonale

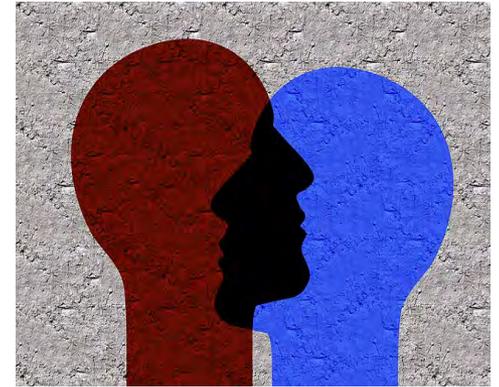


Uso della metafora



Alfabetizzazione emozionale

- Identificare e denominare le emozioni
- Esprimere le emozioni
- Valutare l'intensità delle emozioni
- Gestire le emozioni



È necessario **nominare** ed **esprimere** le proprie emozioni per poterle “**gestire**”.



Proposte di attività da fare in classe con i bambini

- https://media.giuntiscuola.it/_tdz/@media_manager/3899873.laboratorio-giodano-lauretta.pdf

RELAZIONI LABORATORIO

Il valore delle emozioni

A cura di **Sandra Giordano**, Psicoterapeuta e formatrice e **Luisa Lauretta**, Direttore di Psicologia e Scuola



VAI AL BLOG RELAZIONI
www.psicologiaescola.it
[facebook.com/psicologiaescola](https://www.facebook.com/psicologiaescola)

BREVE PREMESSA ALLE ATTIVITÀ

Le proposte che seguono, finalizzate a sensibilizzare bambini e ragazzi al tema della dimensione emozionale, a condividere vissuti emozionali, a trovare modalità di espressione funzionali nella relazione con il mondo, possono essere variamente articolate, a seconda dell'ordine di scuola e del gruppo che si ha di fronte. Le attività suggerite potranno essere utili anche agli stessi insegnanti/educatori perché possano riflettere sul proprio modo di vivere le emozioni, considerando che anche gli adulti possono avere difficoltà a riconoscerle e a gestirle.

REFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Davanti E. (2012), *L'esperienza delle emozioni nell'infanzia e negli animali*, Bollati Boringhieri, Torino.
Ekman P. (1982), *I volti della meraviglia*, Giunti, Firenze.
Ekman P., Wadsworth KF. (1978), *Chi la maschera*, Giunti, Firenze.
Skinner B. (1957), *I modelli interpersonali del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino.

38 | **Psi** | 2019 |

IMPARARE A PENSARE

E tu, di che cosa hai paura?

Il buio è pieno di cose...



VIDEO

Talia (chiama il suo bambino), *Stanno se ti fa paura* (2009)

Il buio. Buio. Nel letto vicino a me mio fratello dorme beato. Io no. Io sono qui, con gli occhi sbarrati nel buio e penso... Che forse un ladro è entrato in casa e adesso è nel mio armadio... Che quel rumore là fuori l'ha fatto un mostro, un terribile mostro che sta venendo da me... E quello scricchiolio sul pavimento... no, NO, FERMATELO VE NE PRE-GO...
- Mamma!
La mamma arriva di corsa, si china su di me e mi abbraccia stretto, stretto.
- Che cosa c'è Mame? Sciocchino...
- Qualcuno mi soffia sulla faccia... È il fiato gelato... mi toglie il respiro... - le voglio piangendo.
- Non dico stupidaggini. Non c'è nessuno qui... Sono i brutti pensieri che vengono al buio quando non si dorme. Anch'io, sai, da bambina...
- Cosa?..
- Avevo paura...
- Avevi paura? Avevi proprio paura del buio?..
- Da notte. Ma, come vedi, sono ancora qui. E lei invece, la paura, che se ne è andata...
La voce della mamma mi rassicura, mi calma: adesso sono tranquillo, eredo che riuscirò a dormire.
- Accendimi la lucina, però... - le dico, mentre se ne va.

? Come vedi, capito ci tuffi di vivere paura. Anche di grandi è, di sicuro, anche di tuoi amici e delle tue amiche. Perché avere paura è una cosa normale. E tutti, prima o poi, in situazioni diverse e per motivi diversi, la proviamo.

- Secondo se perché si prova paura del buio?
- Prova a indicare una cosa che secondo te fa paura a molti bambini.

184

© 2019 Giunti Scuola S.p.A.
Tutti i diritti sono riservati. Giunti Scuola, Firenze, 2019.

- https://media.giuntiscuola.it/_tdz/@media_manager/3899884.dispense-italiano.pdf



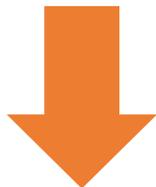
Qualità degli adulti “emotivamente competenti”

Accoglienza

Ascolto

Rispetto

Metodo maieutico



Per aiutare gli allievi a sviluppare competenze trasversali (*soft skills*) necessarie per la vita adulta.



«Educazione significa sempre cambiamento. Se non ci fosse niente da cambiare, non ci sarebbe niente da educare».
L.S. Vygotskij



Qualche riferimento bibliografico

- Cantelmi T., Costantini B. (2016), *Amare non è soltanto un sentimento. Psicologia delle emozioni e dei comportamenti morali*, Franco Angeli, Milano.
- Darwin C. (1872), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, (trad. it.) Bollati Boringhieri, Milano.
- Di Fabio A. (2010), *Potenziare l'intelligenza emotiva in classe. Linee guida per il training. Con CD-ROM*, Giunti Organizzazioni Speciali, Firenze.
- Ekman P. (2007), *Giù la maschera. Come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso*, Giunti, Firenze.
- Goleman D. (1995), *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici*, Rizzoli, Milano, 2011.
- Oatley K. (2007), *Breve storia delle emozioni* (L.M. Anolli, a cura di), Il Mulino, Bologna.
- Salovey P., Mayer J.D. (1990), «Emotional intelligence», *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.



Il valore delle emozioni

A cura di **Sandra Giordano**,
Psicoterapeuta e formatrice
e **Luisa Lauletta**,
Direttore di *Psicologia e Scuola*



VAI AL BLOG RELAZIONI

www.psicologiaescuola.it
facebook.com/psicologiaescuola

L'emozione, già nella sua radice etimologica (dal latino *emo-vere*, smuovere, trasportare fuori), è un movimento fisiologico che spinge l'organismo verso una direzione in risposta a un evento.

Le emozioni ci accompagnano fin dalla nascita e sono fondamentali per la sopravvivenza e per la dimensione relazionale. Una delle emozioni primarie del bambino, per esempio, è il pianto, che esprime dolore o mancanza di qualcosa (per esempio calore) o desiderio di qualcosa (per esempio cibo), a cui la madre risponde prendendosi cura di lui. Quell'espressione emozionale, quindi, che tendiamo a connotare come negativa, in realtà agevola e struttura la relazione tra madre e bambino. A poco a poco con la mimica facciale (per esempio la mamma ride, il bambino ride) lo scambio comunicativo, di tenore emozionale, si fa più ricco e articolato. Grazie alla mimica facciale è possibile la sintonizzazione emotiva tra madre e bambino. Come hanno dimostrato gli studi su *Infant research* (Stern, 1987) tale sintonizzazione permette l'apprendimento di modelli relazionali ed è un passaggio psichico fondamentale per arrivare alla mentalizzazione di ciò che avviene nel mondo interno e nel mondo esterno del bambino, che, grazie alle relative cure ma-

terne e paterne, saprà entrare in seguito in empatia con gli altri.

■ IMPARARE A ESPRIMERE LE EMOZIONI

Come hanno messo ben in evidenza gli studi di Ekman e Wallace (1975) e di Ekman (1985), l'espressione delle emozioni è universale e si manifesta in forme analoghe in tutte le culture umane.

Le emozioni sono quindi efficaci strumenti di risposta agli eventi della vita e se si ascoltano e si impara a gestirle, a esprimerle in modo funzionale, diventano una bussola utile per comprendere se stessi e gli altri.

Nonostante siano un corredo genetico importante, crescendo tendiamo a perdere il contatto con la nostra dimensione emozionale, che rischia quindi di diventare "ingestibile" e di creare disfunzionalità a vari livelli (esplosioni di rabbia, incapacità di esprimere la felicità, l'ansia...). Un'educazione alle emozioni è molto importante nei contesti scolastici, sia per agevolare la relazione tra pari, ed evitare fenomeni di prevaricazione che possono sfociare in atti di bullismo, spesso frutto di una carente attitudine empatica, sia per acquisire competenze importanti per amministrare se stessi e la relazione con il mondo.

■ BREVE PREMessa ALLE ATTIVITÀ

Le proposte che seguono, finalizzate a sensibilizzare bambini e ragazzi al tema della dimensione emozionale, a condividere vissuti emozionali, a trovare modalità di espressione funzionali nella relazione con il mondo, possono essere variamente articolate, a seconda dell'ordine di scuola e del gruppo che si ha di fronte.

Le attività suggerite potranno essere utili anche agli stessi insegnanti/educatori perché possano riflettere sul proprio modo di vivere le emozioni, considerando che anche gli adulti possono avere difficoltà a riconoscerle e a gestirle.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Darwin C. (2012), *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, Bollati Boringhieri, Torino.
Ekman P. (1985), *I volti della menzogna*, Giunti, Firenze.
Ekman P., Wallace V.F. (1975), *Giù la maschera*, Giunti, Firenze.
Stern D. (1987), *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino.

SCHEDA 1

Il colore delle emozioni

È importante far comprendere agli allievi che non esistono emozioni buone o cattive, ma che sono tutte importanti, che provarle è normale ed è il primo passo per imparare a gestirle.

Per sviluppare un'alfabetizzazione emotiva di base è utile imparare a dare un nome alle proprie emozioni, associarle a una qualità cromatica che le racconti per via metaforica, condividerle con gli altri.

INTENZIONI

- Alimentare lo scambio e la condivisione nel gruppo classe.
- Far acquisire consapevolezza della propria dimensione emozionale.
- Invitare gli allievi a condividere i propri stati d'animo all'interno del gruppo classe per nutrire una conoscenza reciproca.
- Far riconoscere agli allievi l'aspetto fisiologico delle proprie emozioni.

PAROLE CHIAVE

Il colore delle emozioni, scambio comunicativo, fisiologia delle emozioni, condivisione, stati d'animo.

ORDINI DI SCUOLA

Scuola dell'infanzia, primaria, secondaria di primo grado.

ATTIVITÀ IN GRUPPO

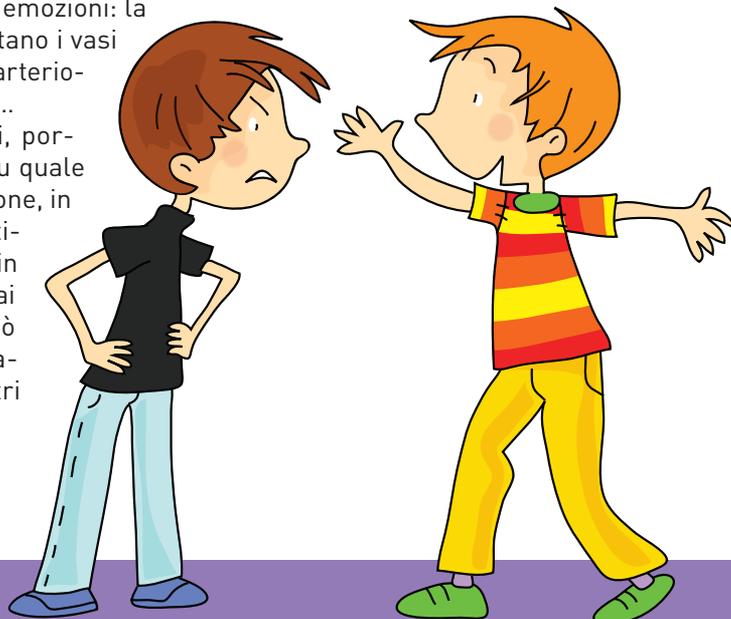
1. Invitare gli allievi a ragionare insieme sui "colori delle emozioni": «Di che colore, secondo te, è la rabbia? E la paura? E la felicità?». Spesso infatti si tende ad attribuire un colore a ciascuna emozione: rosso o nero per la rabbia, verde per l'invidia, giallo per indicare una persona solare, gioiosa.
2. Chiedere agli allievi come mai, secondo loro, si usa quella particolare espressione (rosso di rabbia) e (a seconda dell'ordine di scuola) ragionare sulla "fisiologia" delle emozioni: la rabbia porta ad arrossire, si dilatano i vasi sanguigni, aumenta la pressione arteriosa, c'è una scarica di adrenalina...
3. Invitare gli allievi ad accordarsi, portandoli a negoziare tra di loro, su quale colore affidare a ciascuna emozione, in modo da creare un codice emotivo condiviso. Da quel momento in poi ognuno dovrà fare attenzione ai "colori" degli altri e chi vuole può testimoniare il proprio stato d'animo indossando indumenti o altri elementi che raccontino agli altri la propria condizione emozionale.

CONDIVISIONE

Come è stata la vostra giornata? Che "colori" avete avuto oggi? Qual è il colore emozionale dominante in questo momento per ognuno di voi? E, in generale, nella vostra vita? Come mai? Che cosa attiva quella determinata emozione? Che cosa la fa passare?

Quali sono le emozioni più frequenti che si registrano nel gruppo classe?

Come è stato parlare insieme delle vostre emozioni? Che cosa avete scoperto?



Emozioni in musica

Come mostrano gli studi nell'ambito delle neuroscienze, c'è una stretta relazione tra emozioni e musica. Anche per questo la musica, le note, il ritmo sono un buon canale di accesso per incontrare ed esprimere il proprio mondo emozionale.

INTENZIONI

- Far rintracciare, attraverso il suono, una modalità funzionale all'espressione emozionale.
- Mettere gli allievi in primo piano, valorizzando la loro presenza nel gruppo come risorsa positiva.
- Proporre modalità di lavoro basate sulla cooperazione e il fare per e con gli altri.
- Sperimentare modi diversi per parlare di sé.

PAROLE CHIAVE

Suono, ritmo delle emozioni, cooperazione sonora, sonorizzare le emozioni, dialoghi sonori.

ORDINI DI SCUOLA

Scuola dell'infanzia, biennio primaria e secondaria di primo e secondo grado.

ATTIVITÀ IN PICCOLI GRUPPI

1. Dopo aver ragionato insieme su alcune emozioni ricorrenti, per esempio, paura, rabbia, tristezza, felicità, invitare gli allievi a dividersi in tanti gruppi quante sono le emozioni che si sceglie di rappresentare. Ciascun gruppo avrà in carico un'emozione diversa e dovrà decidere che ritmo, che cadenza, dare a quell'emozione. Lasciare un tempo di circa 10 minuti per far preparare al gruppo l'attività.
2. Quindi ogni gruppo fa ascoltare agli altri il proprio lavoro.
3. Sulla base delle sonorità dei gruppi si possono creare dei "dialoghi" sonori tra emozioni, basati sull'ascolto reciproco in modo tale che sia possibile ascoltarsi e non sovrapporsi.

PROPOSTA ULTERIORE

4. Chiedere a ogni allievo di portare in classe brani musicali che esprimano le emozioni scelte. Oppure, a seconda dell'ordine di scuola, proporre vari possibili brani musicali e far scegliere agli allievi quelli che a loro sembrano più adatti per esprimere una data emozione.

PER GLI ALLIEVI PIÙ PICCOLI

5. Ognuno, a turno, esprime un'emozione percuotendo un tamburo. Gli altri dovranno indovinare di quale emozione si tratta.
6. Quindi invitare gli allievi a rappresentare il suono dell'emozione che hanno apprezzato di più con un disegno.

CONDIVISIONE

Qual è la vostra musica preferita? Che cosa dice di voi? La musica quanto vi aiuta a "sentire" le emozioni? Quanto vi aiuta a esprimerle? Come è stato lavorare in gruppo per rappresentare una specifica emozione? Ognuno di voi era vicino a quella emozione o lontano? È stato facile e possibile contattare un'emozione che non si "frequenta" tanto (per esempio la rabbia, la felicità...)?



SCHEDA 3

La temperatura delle emozioni

È importante che gli allievi imparino a riconoscere e accogliere le proprie emozioni, rendendosi conto che hanno intensità differenti e che loro stessi possono fare qualcosa per variarne l'intensità, e quindi per modularle e non "subirle".

INTENZIONI

- Elaborare modalità funzionali per rappresentare l'espressione emozionale.
- Far condividere agli allievi modalità di espressione delle proprie emozioni per supportarsi a vicenda.
- Proporre modalità di lavoro basate sulla cooperazione e il fare per e con gli altri.

PAROLE CHIAVE

Introspezione, emozioni, elaborazione delle emozioni, supporto emotivo e cooperazione.

ORDINI DI SCUOLA

Scuola dell'infanzia, scuola primaria, secondaria di primo grado.

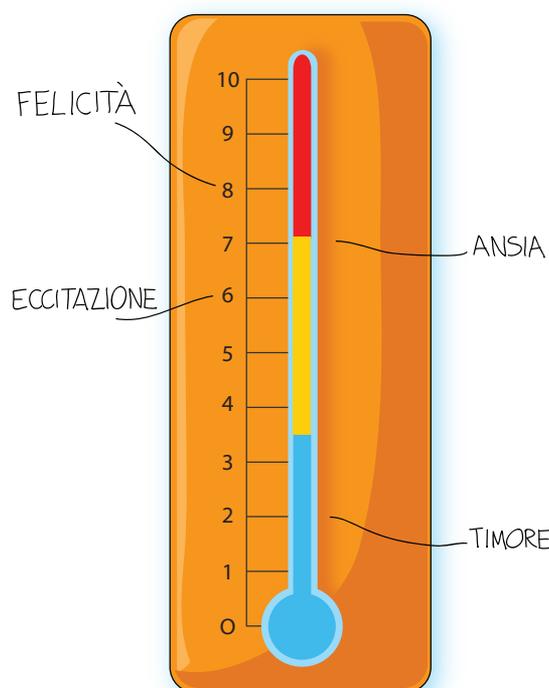
ATTIVITÀ INDIVIDUALI E IN GRUPPO

1. Domandare ai partecipanti che emozioni hanno provato in quel giorno, o il giorno prima e invitarli a scrivere per sommi capi gli episodi più significativi corrispondenti (i bambini più piccoli possono rappresentarli con un disegno). Si lascia un tempo di circa 10 minuti per elaborare tale attività.
2. Quindi ciascuno rappresenta su un foglio un "termometro delle emozioni" con una temperatura che va da 0 a 10.
3. Ciascun partecipante racconta i propri episodi indicando sul termometro la temperatura raggiunta per ogni emozione.
4. Infine, se la temperatura delle emozioni più perturbanti (rabbia, tristezza ecc.) fosse elevata si lavora in piccoli gruppi per capire come ciò è potuto accadere e pensare a come poterla "abbassare"; se la temperatura delle emozioni più funzionali è bassa, invece, a come poterla fare alzare.

CONDIVISIONE

Qual è l'emozione che preferisci? Qual è l'emozione che ti disturba di più? Che cosa si può fare per sentirsi meglio? Che cosa si può chiedere agli altri perché ci si possa sentire meglio?

TERMOMETRO DELLE EM[😊]ZIONI^{☹️}



La scena delle emozioni

Il gioco della messa in scena è una buona occasione per esplorare il proprio mondo emozionale. Mettere in scena episodi connotati emozionalmente consente di vedere con chiarezza la propria risposta agli eventi e permette di concepire nuove risposte, magari più funzionali, a ciò che ci accade.

INTENZIONI

- Sollecitare l'espressione verbale e non verbale delle emozioni, individuandone i tratti salienti.
- Promuovere l'empatia.
- Utilizzare la narrazione di episodi di vita vissuta in gruppo per favorire l'apertura all'altro.
- Condividere le proprie esperienze emotive.
- Proporre modalità di lavoro basate sulla cooperazione e il fare per e con gli altri.

PAROLE CHIAVE

Emozioni, teatro, psicodramma, empatia, narrazione autobiografica, messa in scena.

ORDINI DI SCUOLA

Biennio scuola primaria, secondaria inferiore e superiore.

ATTIVITÀ IN PICCOLI GRUPPI

1. Dopo una breve presentazione teorica sulle emozioni, invitare gli alunni (chi vuole) a raccontare qualche episodio di vita quotidiana in cui hanno sperimentato emozioni che hanno lasciato in loro una traccia significativa.
2. Dividere gli alunni in piccoli gruppi, in modo tale che in ogni gruppo ci sia almeno una persona che ha raccontato un episodio. La persona farà da regista e gli altri alunni-attori rappresenteranno scenicamente, collaborando con il regista, quanto narrato. Inoltre dovranno creare in aggiunta due finali diversi.
3. Rappresentazione in plenaria del lavoro dei gruppi e discussione finale.

VARIANTE

1. Dopo una breve presentazione teorica delle emozioni dividere gli alunni in piccoli gruppi e assegnare a ciascun gruppo la rappresentazione di una specifica emozione, da mettere in scena attraverso un episodio reale o immaginario.
2. Rappresentazione in plenaria delle scene da parte dei vari gruppi e discussione finale.

CONDIVISIONE

Come è stato rappresentare l'episodio? Come è stato collaborare con il regista? Di che cosa vi siete accorti con i due finali diversi? Quanti altri finali si potevano concepire per ciascun episodio? Chi ha proposto le scene, le "vive" ora in modo differente? Adesso sono più chiare, più confuse, comunque diverse?



SCHEDA 5

Emozioni in poesia

La poesia da sempre si nutre della dimensione emozionale: leggerla o scriverla permette di entrare in risonanza con il proprio vissuto emotivo ed è quindi un buon veicolo, grazie all'uso di parole evocative e metaforiche, per esplorare stati d'animo ed emozioni.

INTENZIONI

- Sperimentare come ciascuna parola, a seconda dell'uso, possa evocare una particolare emozione.
- Insegnare agli alunni un uso non ostile delle parole.
- Capire come l'uso delle metafore possa aiutare l'espressione delle emozioni.
- Utilizzare un patrimonio condiviso di frasi/stati d'animo, a scopo creativo e per uscire dall'autoreferenzialità.

PAROLE CHIAVE

Espressione poetica, stato d'animo, linguaggio metaforico, condivisione, creazione.

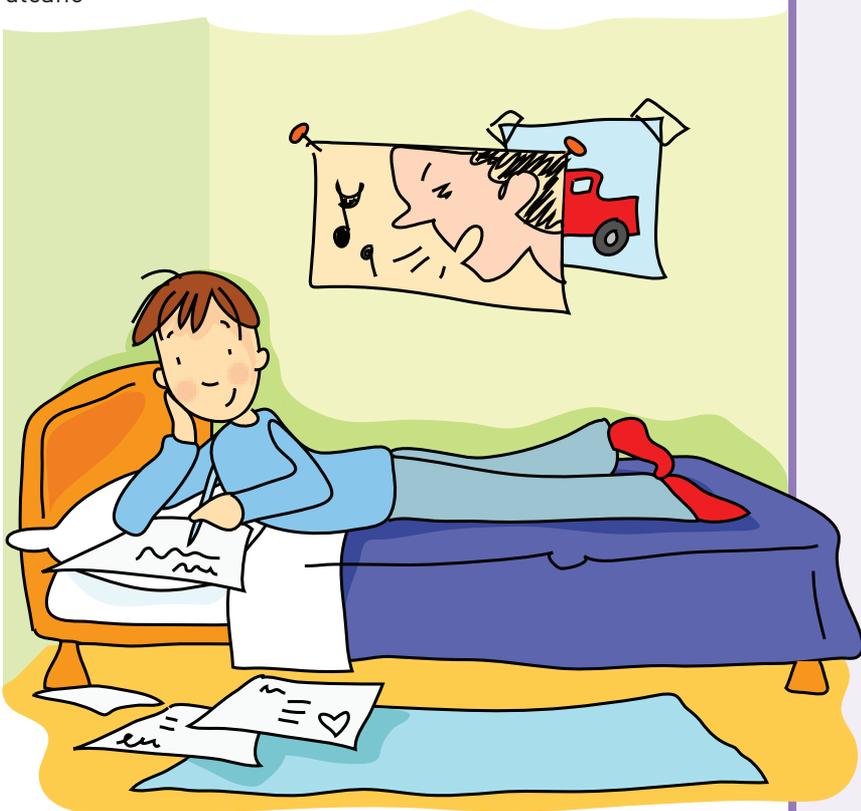
ORDINI DI SCUOLA

Biennio scuola primaria, secondaria inferiore e superiore.

ATTIVITÀ INDIVIDUALI E DI GRUPPO

1. Invitare gli allievi a scrivere, ogni giorno, nell'arco di una settimana scolastica, una o più frasi che esprimano il loro stato d'animo di quel momento, possibilmente in modo metaforico (sono un temporale estivo, un vulcano in eruzione, un lago di montagna...)
2. Ogni frase sarà anonima, possibilmente scritta in stampatello, e riposta dentro una scatola comune.
3. Il giorno stabilito, invitare ognuno a pescare quattro o cinque foglietti con su scritta la frase.
4. Utilizzare le frasi disponibili per comporre un breve testo poetico che racconti i propri stati d'animo, utilizzando solo quello che serve dei testi a disposizione.
5. Ognuno consegnerà il proprio testo a un compagno di classe a scelta che lo leggerà al posto suo.
6. Volendo si potrà creare una piccola raccolta poetica della classe.

re la vostra poesia, non solo le vostre frasi, ma anche quelle degli altri? Vi ha permesso di scoprire qualcosa di voi di cui non vi eravate accorti? È stato facile, difficile?





E tu, di che cosa hai paura?



Il buio è pieno di cose...

Tullia Colombo, Giusi Quarenghi, **Dimmi se ti fa paura**, Giunti

È notte. Buio. Nel letto vicino a me mio fratello dorme beato. Io no. Io sono qui, con gli occhi sbarrati nel buio e penso... Che forse un ladro è entrato in casa e adesso è nel mio armadio... Che quel rumore là fuori l'ha fatto un mostro, un terribile mostro che sta venendo da me...

E quello scricchiolio sul pavimento... no, NO, FERMATELO VE NE PREGO...

- Mammaaa!

La mamma arriva di corsa, si china su di me e mi abbraccia stretto, stretto:

- Che cosa c'è Marco? Sciocchino...

- Qualcuno mi soffia sulla faccia... ha il fiato gelato... mi toglie il respiro... - le spiego piangendo.

- Non dire stupidaggini. Non c'è nessuno qui... Sono i brutti pensieri che vengono al buio quando non si dorme. Anch'io, sai, da bambina...

- Cosa?...

- Avevo paura...

- Avevi paura? Avevi proprio paura del buio?

- Da morire. Ma, come vedi, sono ancora qui. È lei invece, la paura, che se ne è andata...

La voce della mamma mi rassicura, mi calma: adesso sono tranquillo, credo che riuscirò a dormire.

- Accendimi la lucina, però... - le dico, mentre se ne va.



? Come vedi, capita a tutti di avere paura. Anche ai grandi e, di sicuro, anche ai tuoi amici e alle tue amiche. Perché avere paura è una cosa naturale. E tutti, prima o poi, in situazioni diverse e per motivi diversi, la proviamo.

- Secondo te perché si prova paura del buio?
- Prova a indicare una cosa che secondo te fa paura a molti bambini.



? Adesso facciamo un'indagine: quali saranno le paure più comuni tra i bambini e le bambine della tua classe?

Quanta paura ho?

- | | | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1 Quanta paura ho... dei posti bui. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 2 Quanta paura ho... di perdermi in un posto sconosciuto. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 3 Quanta paura ho... dei serpenti o di altri animali spaventosi. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 4 Quanta paura ho... del terremoto. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 5 Quanta paura ho... di incubi e mostri. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 6 Quanta paura ho... di essere rapito. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |
| 7 Quanta paura ho... di cadere da posti alti. | <input type="checkbox"/> nessuna | <input type="checkbox"/> un po' | <input type="checkbox"/> molta |

Pensa che queste stesse domande sono state rivolte a un grande gruppo di tuoi coetanei italiani, e che ben 3 bambini su 10 hanno risposto di avere MOLTA PAURA quando pensano alle situazioni descritte ai numeri 2, 3 e 4 di questo elenco e circa la metà hanno molta paura di essere rapiti o di cadere da posti alti. Quindi provare paura è un'esperienza molto comune, in qualche caso perfino utile!



COSA FA PIÙ PAURA?

Adesso potete vedere che cosa fa più paura ai bambini della vostra classe. Provate a chiamare ciascuna delle paure qui riportate e a far alzare la mano a quelli che hanno detto MOLTA. Avete raccolto i risultati? Che cosa fa più paura e perché, secondo voi?



? Ecco quindi alcune cose importanti da ricordare:

- Non bisogna vergognarsi di provare paura, perché tutti, prima o poi, per un motivo o per l'altro, la provano o l'hanno provata.
- La paura è anche utile: chi non ha paura di nulla non riconosce il pericolo e corre seri guai.
- Parlare delle proprie paure, raccontarle a qualcuno, fa stare molto meglio.
- L'aiuto di qualcuno, della mamma o del papà, di un fratello o sorella, della maestra, di un compagno... può spesso aiutare a risolvere il problema.
- È molto brutto sentirsi derisi perché si ha paura. Ricordatelo quando ti accorgi che qualcuno ha paura.
- Vivere insieme vuol dire imparare a conoscere le esigenze degli altri, a rispettarne i sentimenti e a capirne i comportamenti, anche se sembrano diversi dai nostri.



Tante emozioni

? Osserva i disegni di questa pagina. Che cosa provano questi bambini secondo te? Da che cosa lo capisci?

.....
.....

Ma le emozioni si possono nascondere?

Chi sorride è sempre felice, chi sta serio è sempre infelice?

.....
.....

Tutte le emozioni possono essere utili. Come hai visto nelle pagine precedenti, la paura serve per segnalare il pericolo.

E la rabbia a che cosa potrebbe servire?

- A sviluppare energie per essere pronti a reagire.
- A manifestare una risposta agli attacchi ricevuti (per esempio quando ci si sente offesi da qualcuno, quando ci sembra di aver subito un'ingiustizia...)

.....

.....

? È bene tirare fuori le proprie emozioni spiacevoli?

- No**, le emozioni spiacevoli sono negative e rendono deboli, meglio tenerle per sé.

- Non è una dimostrazione di coraggio ammettere, per esempio, di provare paura?
- Ma se non le tiri fuori non rischi di star male e di subirle, diventando quindi veramente debole?

- No**, bisogna cercare di controllarle e di scacciarle via, senza far vedere che si sono provate.

- Come possiamo comunicare con gli altri se non esprimiamo le nostre emozioni?
- Non preferiresti sapere quando i tuoi amici provano tristezza o rabbia?
- È meglio dire a una persona amica che provi rabbia nei suoi confronti o non dire niente e magari rischiare di rompere l'amicizia?



□ **Si**, per farmi capire dagli altri e per eliminare un peso eccessivo...

- Ma se attacchi gli altri in modo violento, non rischi di far male e di farti male?
- È questo il modo migliore per tenerti l'affetto delle persone care?
- Non è meglio a volte imparare a dosare la tua forza e invece di sfogarti trovare un modo diverso per esprimere quello che senti?
- Non è meglio piuttosto comunicare agli altri l'emozione che provi ("sono arrabbiato con te") senza usare la forza e senza darne la colpa agli altri?

L'ALBERO DELLE EMOZIONI

Prendete dei post-it di quattro colori diversi: uno per la rabbia, uno per la paura, uno per la felicità, uno per la tristezza. Ogni bambino scriverà sui rispettivi post-it che cosa suscita in lui ciascuna delle emozioni (Mi arrabbio quando..., Ho paura quando...). Disegnate un grande albero spoglio su un cartellone. Attaccate poi i post-it sui rami dell'albero, mettendo insieme le emozioni dello stesso tipo. Scoprirete insieme che una stessa emozione può nascere da tante diverse situazioni.



? Un'indicazione per "usare" le emozioni

Pensi che ti aiuterebbe, quando provi un'emozione intensa (rabbia, paura, gioia...), esprimerla in modo creativo, per esempio facendo un disegno o scrivendo i tuoi pensieri? Lo sai che tanti artisti usano le loro emozioni per creare opere d'arte?



ANCORA UN PENSIERO

Tutti noi ogni giorno abbiamo a che fare con le emozioni: fin da piccoli sperimentiamo paura, rabbia, gioia, gelosia, tristezza, vergogna... Riconoscerle e gestirle però non è sempre facile. Le emozioni hanno un ruolo molto importante per tutti noi. Se diamo loro attenzione, se ci alleniamo a riconoscerle in noi e negli altri se, invece di subirle, sappiamo utilizzarle come un motore per orientare i nostri comportamenti, possono aiutarci a stare bene con noi stessi e con gli altri.

Carte delle emozioni



RABBIA



PAURA



TRISTEZZA



GIOIA



SORPRESA



DISGUSTO



DISPREZZO