

Laboratori sull'affettività per la scuola primaria

PREMESSA

La competenza emotiva è una componente molto importante dell'adattamento socio-emotivo del bambino, in quanto permette di avere maggiori risorse per reagire alle avversità e per stabilire relazioni positive con i pari e con gli adulti di riferimento.

Per questo appare fondamentale fornire ai bambini competenze emotive e affettive che permettano loro di conoscere, ri-conoscere, esprimere e regolare le proprie emozioni, in una prospettiva intrapersonale e interpersonale, per accompagnarli e sostenerli al meglio durante la crescita.

Prevedere momenti in cui i bambini possano condividere emozioni e stati d'animo crea rispetto e fiducia nell'altro e diventano occasioni importanti per de-costruire vecchi e nuovi stereotipi e conoscere e valorizzare le differenze.

Si rivela indispensabile agire in un'ottica preventiva, fornendo alle nuove generazioni strumenti di comprensione della propria unicità, insegnando a scoprire le differenze che le contraddistinguono in un'ottica di valorizzazione, con l'obiettivo di creare una società improntata al rispetto reciproco e alla non violenza. Realizzare un progetto sull'ascolto e sulle emozioni all'interno delle classi significa creare e sviluppare un "alfabeto emotivo" grazie ad esperienze di apprendimento che favoriscano l'acquisizione di una consapevolezza dei propri stati emotivi e di quelli altrui, partendo dal presupposto che la dimensione emotiva è alla base del comportamento sociale dell'individuo.

Inoltre, maggiori abilità di gestione delle emozioni e una maggiore autostima rappresentano fattori protettivi rispetto al rischio di perpetuare episodi di bullismo. Aiuta a ridurre il rischio di bullismo anche una maggiore conoscenza del mondo di internet e dei suoi rischi.

Per questi motivi, lo sviluppo di capacità emotive e relazionali rappresenta una forma importante di prevenzione del malessere e del conflitto, fuori e dentro la classe. I bambini si trovano infatti sempre più immersi nelle nuove tecnologie e di conseguenza esposti a rischi di cui non sempre sono consapevoli, mentre i genitori risultano sempre più confusi in merito alla loro funzione e allo stile educativo. Sono necessarie informazione e formazione su rischi e potenzialità della Rete, nonché di un sostegno nello sviluppo di fattori di protezione dalle condotte a rischio (bullismo, cyberbullismo).

La matrice teorica sostiene che promuovendo fattori quali la prosocialità, la comunicazione tra pari, la gestione emotiva, la cooperazione, l'empatia, si possano prevenire le condotte a rischio di cui sopra.

Si lavorerà per facilitare nei bambini e nei ragazzi lo sviluppo e/o potenziamento di capacità emotive e relazionali al fine di promuovere il benessere psicosociale degli stessi.

OBIETTIVI

L'obiettivo generale è quello di permettere ai bambini di esplorare e prendere maggior confidenza e consapevolezza con il mondo delle emozioni, a riconoscerle e ad esprimerle in modo funzionale per sé e per gli altri, in un'ottica di prevenzione del disagio in età evolutiva.

Gli **obiettivi specifici** delle azioni implementate sono:

- esplorare il mondo delle emozioni e dei sentimenti, propri e altrui, imparando a dare un nome, esprimerli, riconoscerli e accettarli;
- sviluppare capacità autoriflessive ed aumentare il livello di autoconsapevolezza rispetto a emozioni, pensieri e comportamenti;
- cogliere le differenze tra sé e gli altri, valorizzando i punti di forza e riconoscendo l'unicità di ciascuno;
- facilitare le relazioni a livello del gruppo classe, stimolando la capacità di ascolto, di rispetto reciproco, di empatia, la riflessione e il confronto tra pari, l'accettazione e la valorizzazione delle differenze;
- favorire la formulazione di domande, le espressioni di dubbi, curiosità e incertezze, in un clima non giudicante di apertura e accoglienza dei vissuti.

METODOLOGIA DI INTERVENTO

Le modalità di intervento che verranno utilizzate sono il circle time, il brainstorming, il lavoro in piccolo gruppo, il role playing e il gioco. In ciascun incontro, è prevista la rielaborazione e la restituzione ai bambini dei contenuti emersi.

CONDUZIONE

Psicologa con competenza ed esperienza sull'età evolutiva e la psicologia scolastica, in particolare nella conduzione di interventi sul tema dell'affettività.

COSTI

Il costo di ogni edizione di un percorso di sei ore per classe è di **210 euro** oltre iva al 5%. Il costo dei due incontri iniziali e finali di un'ora con i docenti è di **70 euro** iva esente. Gli incontri con i docenti sono previsti indipendentemente dal numero di edizioni dei percorsi nelle classi.

AZIONI

Prima dell'intervento nelle classi è previsto un incontro di un'ora con i docenti delle **classi prime, seconde e terze** e un incontro con gli insegnanti delle **classi quarte e quinte** per la presentazione del progetto e l'acquisizione di informazioni su eventuali situazioni specifiche all'interno delle classi.

Al termine dell'intervento nelle classi è previsto un incontro con i docenti delle **classi prime, seconde e terze** e un incontro con gli insegnanti delle **classi quarte e quinte** per la condivisione riguardo allo svolgimento del progetto e di ciò che è emerso.

Classi prime, seconde e terze

● **Primo Incontro: Io**

L'incontro è dedicato alla presentazione e alla conoscenza reciproca tra i bambini. Si svolgerà un circle time in cui ognuno condividerà qualcosa che gli piace. Successivamente, individualmente, i bambini compileranno una "carta d'identità" con informazioni sui propri gusti, interessi e caratteristiche. Nelle classi seconde, le carte saranno anonime per un gioco di abbinamento, mentre nelle classi prime i bambini disegneranno anche il proprio ritratto. L'attività si concluderà con un lavoro in piccolo gruppo ("Raccontamene UNO") e una condivisione in circle time di ciò che ha colpito di più di ogni compagno.

● **Secondo Incontro: Le Emozioni**

L'incontro si focalizza sull'esplorazione del mondo delle emozioni.

Inizialmente, si svolgerà un brainstorming per far emergere le emozioni conosciute dai bambini. Seguirà un circle time in cui ognuno racconterà un'esperienza personale legata a un'emozione. Attraverso il "gioco dei mimi", a coppie, i bambini rappresenteranno un'emozione da indovinare per il resto della classe. Infine, individualmente, disegneranno una sagoma umana colorando le parti del corpo dove sentono maggiormente le diverse emozioni, per poi condividere le proprie rappresentazioni in circle time.

● **Terzo Incontro: I Rapporti con Gli Altri**

L'incontro è dedicato all'esplorazione delle dinamiche relazionali. Si inizierà con il gioco "Cos'ho in comune con i miei compagni?", in cui i bambini dovranno trovare caratteristiche condivise con i compagni vicini quando la musica si ferma. Seguirà un circle time per discutere il significato dell'amicizia. Attraverso un brainstorming, si rifletterà sull'impatto positivo e negativo delle parole. La visione di un breve video su un litigio tra bambini farà da spunto per un lavoro in piccolo gruppo in cui immaginare soluzioni alternative. L'incontro si concluderà con una discussione collettiva in circle time sulle riflessioni emerse.

Classi Quarte

● **Primo Incontro: Il Sé, Come Sono Io**

L'incontro introduce il tema della conoscenza di sé e delle proprie

emozioni, sottolineando come il riconoscimento delle caratteristiche personali sia fondamentale per lo sviluppo dell'identità e per costruire relazioni positive basate sull'empatia e una comunicazione efficace. Si esplorerà come la consapevolezza dei propri punti di forza e debolezze permetta un'interazione più consapevole in classe, e come il confronto con gli altri contribuisca a superare una visione egocentrica. Le attività includeranno una presentazione, la creazione individuale di una "carta d'identità" con le proprie caratteristiche e un gioco di gruppo con le carte create, seguito da una riflessione collettiva sull'esperienza.

● **Secondo Incontro: Il Nostro Corpo Nelle Relazioni con Gli Altri**

L'incontro invita i bambini a riflettere sulle emozioni provate durante le attività, con un focus sulle manifestazioni corporee. Si esplorerà il legame tra emozioni e relazioni, evidenziando l'importanza dell'ascolto e

dell'empatia per instaurare rapporti positivi. Le attività comprenderanno giochi di movimento sulla fiducia, un circle time di confronto e un'introduzione al mondo delle emozioni. Si utilizzerà anche l'attività

del "sacchettino delle emozioni", con domande stimolo per favorire la condivisione e il confronto tra i partecipanti.

● **Terzo Incontro: Apprezzarsi e Apprezzare - Come Mi Vedo e Come Mi Vedono**

L'incontro è orientato al consolidamento dell'autostima e dell'autoefficacia, valorizzando le peculiarità di ciascuno. Attraverso i feedback del gruppo, i bambini potranno esplorare gli aspetti che li

rendono unici e le somiglianze con i compagni, rafforzando la fiducia in sé stessi e negli altri. Le attività includeranno un momento individuale dedicato a riconoscere le proprie qualità ("Le mie qualità"), un'attività in cui riconoscere agli altri caratteristiche positive sperimentando il sentirsi apprezzati, e un momento finale di valutazione e condivisione dell'intero percorso svolto.

Classi Quinte

● **Primo Incontro: Una Tempesta di Cambiamenti**

L'incontro è dedicato all'esplorazione dei cambiamenti corporei ed emotivi che caratterizzano la transizione dall'infanzia alla preadolescenza. Si focalizzerà sui cambiamenti fisici legati allo sviluppo e sulle caratteristiche sessuali primarie e secondarie. Le attività prevedono una ripresa dei contenuti del percorso di educazione all'affettività dell'anno precedente e l'analisi delle aspettative dei partecipanti,

un'introduzione alle tematiche della crescita e della pubertà, e un'attività dal titolo "Cosa mi succede?" per esplorare i cambiamenti del corpo e le differenze tra maschi e femmine.

● **Secondo Incontro: La Relazione Fra Noi e Gli Altri - Emozioni e Sentimenti**

L'incontro si concentra sull'importanza dell'affettività nelle relazioni, intesa come capacità di aprirsi, creare legami, ascoltare e farsi conoscere. Si esplorerà come la creazione di legami affettivi implichi uno scambio di emozioni e sentimenti positivi, evidenziando le diverse forme di relazione come l'amicizia, l'innamoramento e l'amore. Si aiuteranno i ragazzi a modulare la propria comunicazione a livello corporeo, emotivo e affettivo e in base al tipo di relazione desiderata, attraverso un brainstorming sul concetto di relazione, l'identificazione delle persone significative, la riflessione sulle qualità dell'amicizia e un'introduzione al tema dell'innamoramento.

● **Terzo Incontro: Noi e L'Altro Sesso**

L'incontro introduce tematiche legate alla sessualità, con un focus sui concetti di rispetto reciproco e consenso. Le attività saranno volte a fornire una prima conoscenza e consapevolezza su questi argomenti in modo appropriato all'età. L'incontro si concluderà con un momento di valutazione e condivisione finale dell'esperienza complessiva del percorso. Al termine del percorso, si dedicherà un momento alla riflessione sull'esperienza svolta, incoraggiando i bambini a condividere le difficoltà incontrate e i momenti più significativi attraverso un circle time. Successivamente, ogni bambino compilerà un questionario di "soddisfazione". Anche agli insegnanti verrà chiesto di compilare un questionario per valutare l'efficacia dell'intervento e raccogliere feedback utili per eventuali future edizioni del progetto.