



Life Skills Training

UNITÀ 4 GESTIONE DELLE EMOZIONI

Benvenuti a questa presentazione sulla gestione delle emozioni. Esploreremo insieme come riconoscere, nominare ed esprimere correttamente i nostri stati d'animo, un passo fondamentale per vivere le emozioni senza esserne sopraffatti.

Questo percorso aiuterà i bambini a identificare le emozioni di base e a riconoscerne i segnali nel proprio corpo, prevenendo comportamenti impulsivi che potrebbero avere conseguenze negative per la salute.



by Danilo Cozzoli



LE COSE CHE SENTO

Riconoscere le Emozioni

Tutti noi proviamo continuamente diverse emozioni: alcune ci rallegrano e ci entusiasmano, altre ci rattristano e sono spiacevoli da vivere.

Esprimere gli Stati d'Animo

Aiutare i bambini a riconoscere, nominare ed esprimere correttamente i propri stati d'animo è il primo passo per permettere loro di viverli senza esserne sopraffatti.

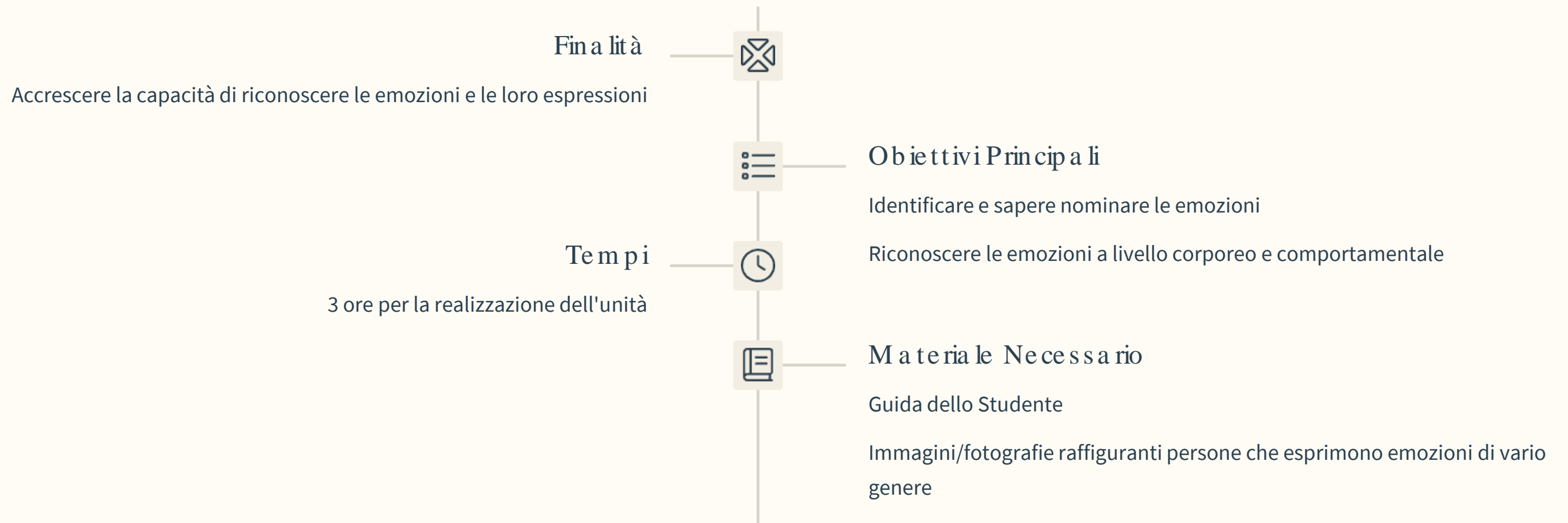
Un'Esperienza Comune

È utile riconoscere che l'esperienza del provare emozioni, anche quelle spiacevoli, ci accomuna tutti.

Saper riconoscere e distinguere le proprie emozioni è il primo passo per imparare a gestirle in modo adeguato, prevenendo comportamenti impulsivi che possono portare a conseguenze rischiose per la salute.



FINALITÀ E OBIETTIVI



INTRODUZIONE ALLE EMOZIONI



Esperienza Interiore Naturale

Le emozioni sono un'esperienza interiore naturale che tutti provano. Tutti i giorni proviamo delle emozioni e non sempre ne capiamo il perché.



Arrivo Improvviso

A volte le emozioni arrivano improvvisamente e involontariamente, sorprendendoci con la loro intensità.



Comunicazione Non Verbale

Le emozioni sono qualcosa che proviamo interiormente, ma possono essere comunicate oppure trasparire dal nostro comportamento e dalle nostre espressioni facciali.

Oggi impareremo a riconoscere le emozioni e a nominarle correttamente, un passo fondamentale per la loro gestione consapevole.



ATTIVITÀ 1: BRAINSTORMING SULLE EMOZIONI

1

Raccolta delle Idee

Chiedete agli alunni di dire liberamente cosa sanno a proposito delle emozioni e riportate tutte le risposte alla lavagna.

2

Evidenziare Caratteristiche

Sottolineate che tutti sperimentiamo emozioni fin dalla nascita; producono "segnali" corporei (battito accelerato, sudorazione, tremori) e durano per un certo periodo.

3

Definire l'Emozione

Costruite insieme una definizione: "Emozione: la risposta del corpo e della mente ad una situazione esterna o uno stimolo interno che ci colpisce, sia in modo positivo che negativo."

4

Normalizzare le Emozioni

Concludete evidenziando che provare emozioni faticose come rabbia o tristezza non ci rende "sbagliati" o "cattivi", ma solo persone che in quel momento non si sentono bene.



PUNTI DA EVIDENZIARE

Segnali Corporei

Le emozioni producono in noi dei "segnali corporei" riconoscibili e misurabili.

Temporalità

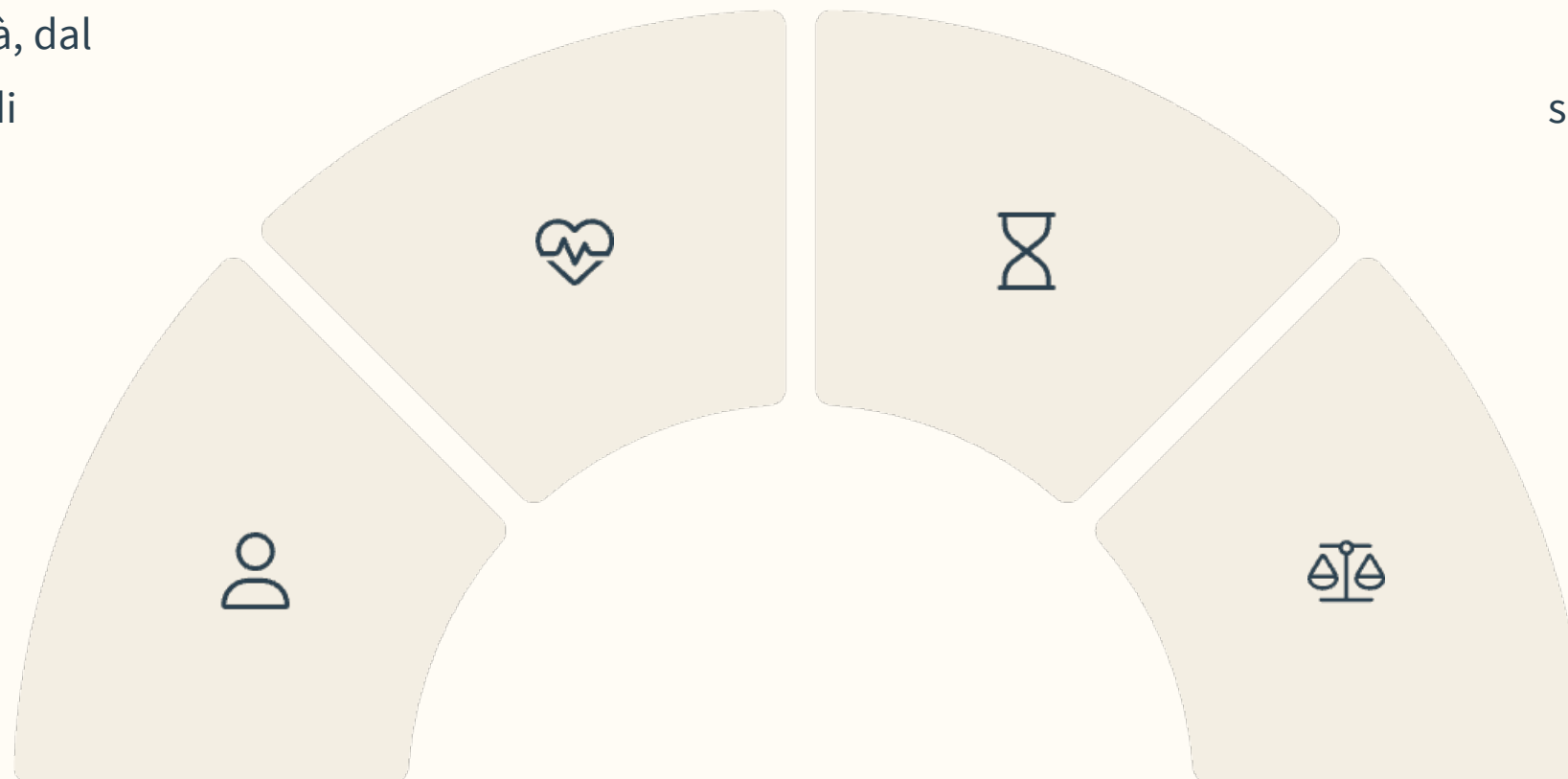
Le emozioni sono temporanee e tendono a modificarsi nel tempo.

Polarità

Esistono emozioni che ci fanno stare bene ed emozioni spiacevoli che ci fanno stare male.

Universalità

Tutti proviamo emozioni, indipendentemente dall'età, dal genere o dalla cultura di appartenenza.





ATTIVITÀ 2: QUALE EMOZIONE?

Introduzione alle Emozioni di Base

Spiegate che esistono emozioni primarie comuni a tutte le persone: felicità, rabbia, paura, tristezza, sorpresa e disgusto. Sono legate alla sopravvivenza e alle relazioni.

Le emozioni sono visibili dalle nostre espressioni e dal nostro comportamento, possono essere comunicate per aiutarci a stare meglio con le altre persone.

Lavoro di Gruppo

Suddividete la classe in sei gruppi e consegnate a ciascuno una serie di immagini di persone che esprimono varie emozioni.

Identificazione delle Emozioni

Ogni gruppo dovrà individuare le immagini che rappresentano felicità, sorpresa, paura, rabbia, disgusto e tristezza.

Condivisione e Analisi

A turno i gruppi mostrano le immagini scelte spiegando quali caratteristiche mimico-gestuali li hanno aiutati a identificare l'emozione.

ATTIVITÀ 3: QUANDO SONO... MI SENTO...



Fe licit à

Situazioni che generano gioia e benessere



So rp re s a

Momenti inaspettati che ci colgono impreparati



Ra b b ia

Reazioni a ostacoli e frustrazioni



Tris te zza

Esperienze di perdita o delusione

Assegnate ad ogni gruppo una delle sei emozioni di base. Ogni gruppo deve individuare situazioni in cui ha provato quella determinata emozione e identificare le sensazioni fisiche associate.

Guidate gli alunni con domande come: "Quali segnali osservate quando siete felici/sorpresi/arrabbiati? Cosa succede al vostro corpo? Come vi sentite dentro?"



PUNTI DA EVIDENZIARE SULL'ATTIVITÀ



Le emozioni producono dei segnali nel nostro corpo che possiamo imparare a riconoscere. È importante capire cosa ci sta succedendo nei momenti in cui sperimentiamo le emozioni e riuscire a dare loro un nome.

Questa consapevolezza è il primo passo verso una gestione efficace delle nostre reazioni emotive, permettendoci di rispondere alle situazioni in modo più equilibrato.

DIARIO DI VIAGGIO: LE MIE EMOZIONI



Disegno dell'Emozione

Gli alunni scelgono un'emozione tra felicità, sorpresa, rabbia, tristezza, paura o disgusto e disegnano una situazione in cui l'hanno sperimentata.

Questa attività permette ai bambini di applicare concretamente quanto appreso, rafforzando la loro capacità di riconoscere e descrivere le proprie esperienze emotive.



Descrizione delle Sensazioni

Invitate gli studenti a descrivere le sensazioni fisiche e i comportamenti relativi all'emozione scelta, utilizzando la Scheda 12 della Guida dello Studente.



Condivisione (Opzionale)

Se lo ritenete opportuno, chiedete agli alunni di condividere ciò che hanno scritto con la classe e, se qualcuno lo desidera, anche con i propri genitori.

PER RI ASSUM ERE...



Natura lezza delle Emozioni

Le emozioni sono un'esperienza interiore naturale, che tutti provano



Polarità Emotiva

Ci sono emozioni che ci fanno stare bene ed emozioni spiacevoli, che ci fanno stare male



Comunicazione Emotiva

Le emozioni sono visibili dalle nostre espressioni e dal nostro comportamento

È importante riflettere su ciò che abbiamo imparato in questa unità: di cosa abbiamo parlato? Quali attività abbiamo fatto insieme? Cosa è stato facile e cosa difficile? In che modo queste conoscenze potranno esserci utili nella vita quotidiana?

Comprendere cosa ci sta succedendo nei momenti in cui sperimentiamo le emozioni e riuscire a dare loro un nome è fondamentale per il nostro benessere.

LETTERA ALLA FAMIGLIA



La **collaborazione scuola-famiglia** è fondamentale per rinforzare l'**apprendimento emotivo**. I genitori possono supportare questo processo attraverso **attività quotidiane** come film o cartoni animati.

Gentile Famiglia, la nostra classe ha affrontato il tema della **gestione delle emozioni**, concentrandoci sul loro **riconoscimento** e sul collegamento con le **situazioni quotidiane**.

Le emozioni possono apparire improvvise e difficili da gestire. Esercitandoci a scoprire il **legame tra eventi, pensieri ed emozioni**, diventiamo più capaci di fronteggiarle.

Potete rinforzare questo apprendimento durante film o cartoni: fate notare che anche i protagonisti si emozionano in determinate circostanze. **Identificate queste emozioni** e discutetene insieme.

I DEE PER L'INTEGRAZIONE NEL CURRICOLO

L'unità sulla gestione delle emozioni può essere integrata in diverse materie:



Italiano

Ricerche sul dizionario dei termini emotivi e letture di testi narrativi che esplorano diverse emozioni



Inglese

Ricerca e apprendimento di vocaboli relativi alle emozioni in lingua straniera



Arte

Analisi del legame tra colori ed emozioni e rappresentazione artistica dei propri stati emotivi



Musica

Ascolto di brani differenti e descrizione delle emozioni suscitate dalle diverse composizioni