

# Life Skills Training

## UNITÀ 6 ABILITÀ COMUNICATIVE: LE PAROLE PER DIRE COME STO

Benvenuti a questa presentazione dedicata alle abilità comunicative e all'espressione delle emozioni. Esploreremo insieme l'importanza di comunicare efficacemente i nostri stati d'animo, un'abilità fondamentale che si può apprendere fin dall'infanzia.

Imparare a riconoscere e comunicare le proprie emozioni aiuta i bambini a diventare adulti più consapevoli e capaci di affrontare le difficoltà della vita in modo sano, senza ricorrere a comportamenti dannosi.



by Danilo Cozzoli



# L'importanza della comunicazione efficace

Saper comunicare efficacemente è un'abilità che si può apprendere fin dall'infanzia. Attraverso esperienze pratiche, i bambini possono sviluppare competenze comunicative che li aiuteranno a diventare adulti più attenti e consapevoli.

Quando i bambini si sentono a loro agio nell'esprimere i propri sentimenti ed emozioni, saranno più propensi a parlare dei propri problemi. Questo li renderà meno inclini, durante l'adolescenza, a cercare di "risolvere" le proprie difficoltà ricorrendo a sostanze dannose come alcol, farmaci, tabacco o droghe.



In questa unità didattica, gli alunni impareranno l'importanza di esprimere le proprie emozioni e scopriranno il potere del linguaggio corporeo nella comunicazione quotidiana attraverso attività pratiche e coinvolgenti.

# Obiettivi e materiali dell'unità



## Finalità

Insegnare agli alunni come comunicare efficacemente le proprie emozioni, fornendo loro strumenti pratici per esprimersi in modo chiaro e consapevole.



## Obiettivi principali

Identificare cos'è la comunicazione, discutere l'importanza di esprimere le proprie emozioni e fare pratica nell'esprimerle usando il linguaggio del corpo.



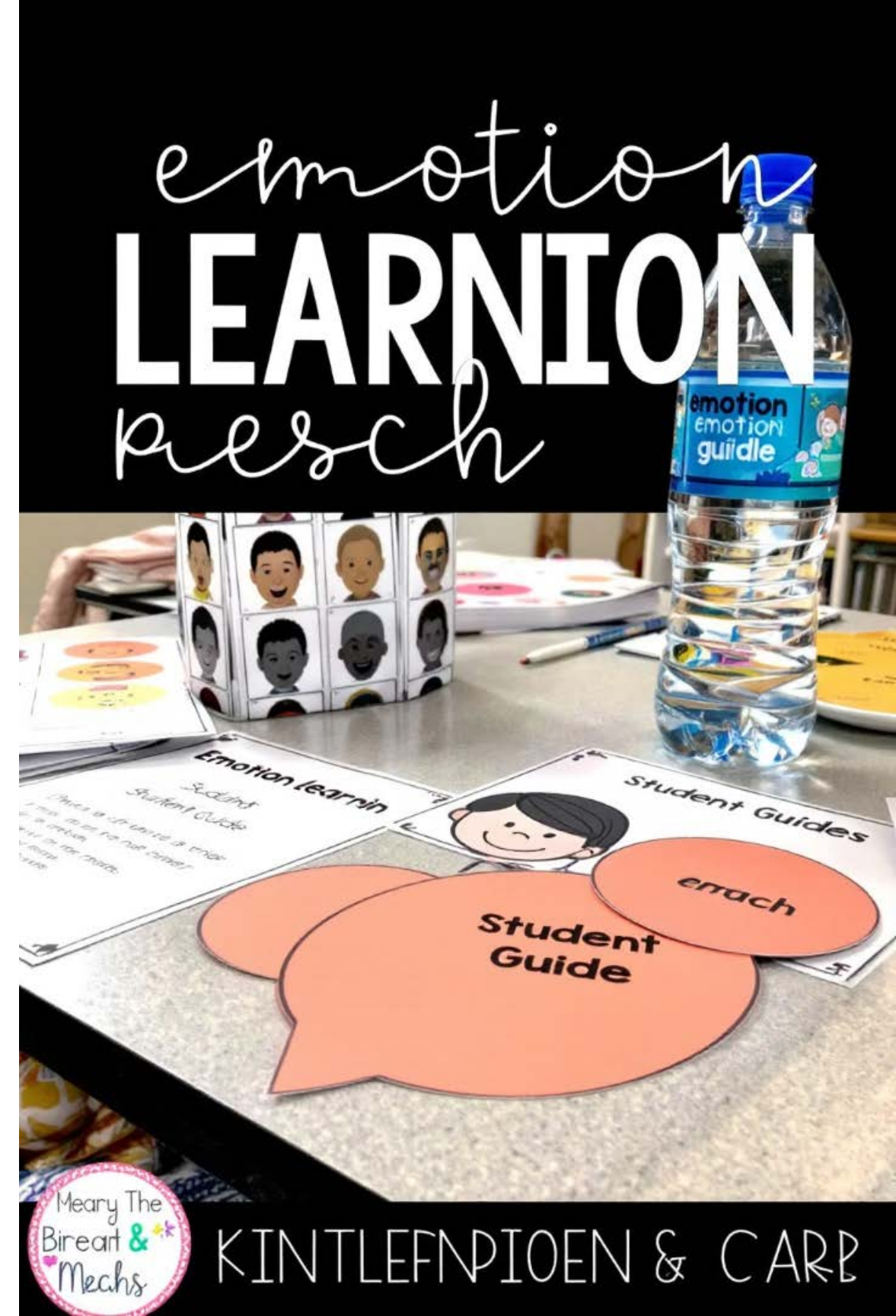
## Materiale necessario

Guida dello Studente, una bottiglia di acqua gassata e carte per il Gioco dei mimi sulle emozioni.



## Tempi di realizzazione

L'unità richiede circa 3 ore per essere completata, con attività distribuite in diverse sessioni.



KINTLEFNPIOEN & CARB



# Introduzione alla comunicazione delle emozioni

## Comunicazione costante

La comunicazione è un processo continuo che accompagna ogni momento della nostra vita quotidiana, sia in modo verbale che non verbale.

## Espressione delle emozioni

È fondamentale comunicare i propri stati d'animo affinché gli altri possano comprendere come ci sentiamo e rispondere in modo appropriato.

## Conseguenze della repressione

Non esprimere le proprie emozioni e non condividerle con gli altri può portare a sentimenti di tristezza, isolamento e malessere psicologico.

La comunicazione efficace delle emozioni è un ponte che ci collega agli altri. Quando questo ponte manca, rischiamo di rimanere isolati con i nostri sentimenti, creando barriere invisibili che possono influenzare negativamente il nostro benessere emotivo.



# Attività 1: Comunicare le proprie emozioni



## Definire la comunicazione

Gli alunni costruiscono una definizione condivisa: "quando una persona manda un messaggio a un'altra persona che ascolta per condividere pensieri, stati d'animo o informazioni".



## Riflettere sull'importanza

Discussione sui benefici dell'esprimere le emozioni: "ti fa sentire meglio, così le altre persone sanno come ti senti, non è positivo tener tutto dentro".



## Dimostrazione pratica

Utilizzo della bottiglia di acqua gassata per mostrare come le emozioni represses possano "scoppiare" se trattenute troppo a lungo.

Le emozioni faticose come ansia, paura, rabbia e tristezza, se tenute dentro senza essere condivise, possono crescere fino a esplodere improvvisamente, proprio come accade scuotendo e aprendo una bottiglia di acqua gassata.

# Punti da evidenziare sulla comunicazione emotiva



È fondamentale riconoscere le emozioni e gli stati d'animo, sia nostri che degli altri, per costruire relazioni sane e un ambiente positivo. Quando tratteniamo le nostre emozioni senza condividerle, rischiamo di accumulare tensione fino a reagire in modo sproporzionato anche di fronte a piccoli eventi.



# Attività 2: Mima l'emozione



## Distribuzione delle carte

Ogni alunno riceve una carta con un'emozione da tenere nascosta ai compagni.



## Mimare l'emozione

A turno, gli alunni mimano l'emozione indicata sulla carta usando solo il linguaggio del corpo, senza parlare.



## Indovinare l'emozione

Il resto della classe cerca di indovinare quale emozione viene rappresentata.

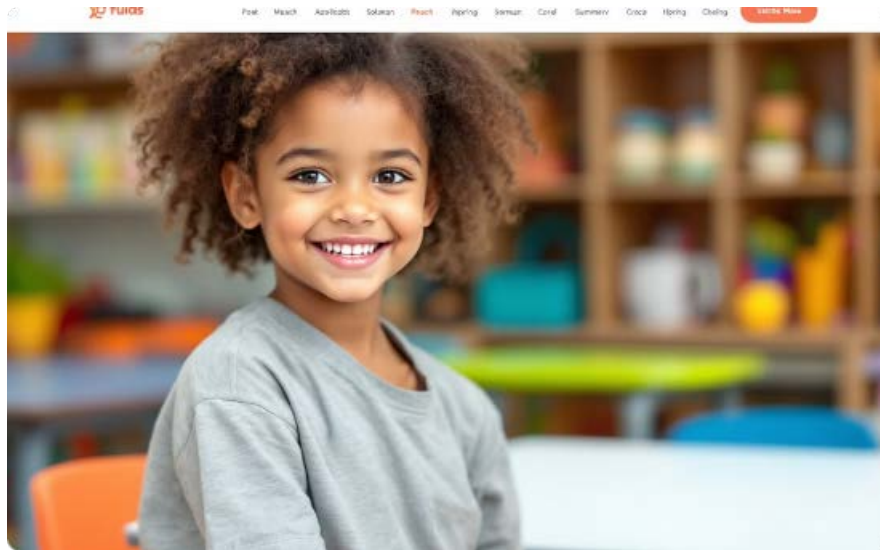


## Riflessione finale

Discussione sull'importanza del linguaggio del corpo nella comunicazione delle emozioni.

Attraverso questa attività ludica, gli alunni sperimentano come sia possibile comunicare i propri stati d'animo non solo attraverso le parole, ma anche utilizzando il linguaggio del corpo: gesti, espressioni facciali e postura.

# Il linguaggio del corpo nella comunicazione



## Espressioni facciali

Il viso è uno degli strumenti più potenti per comunicare le emozioni. Un sorriso, un sopracciglio alzato o una fronte corrugata possono trasmettere immediatamente il nostro stato d'animo.

Le persone comunicano attraverso un complesso sistema di segnali che include parole ed espressioni corporee. Imparare a riconoscere le emozioni e i loro diversi linguaggi ci aiuta non solo a esprimere i nostri stati d'animo, ma anche a comprendere quelli degli altri.



## Gesti e postura

La posizione del corpo, i movimenti delle mani e la postura generale possono rivelare molto su come ci sentiamo, anche quando non parliamo.

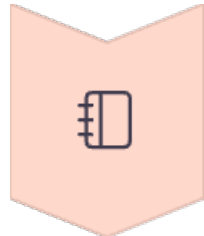


## Osservazione reciproca

Imparare a riconoscere i segnali non verbali negli altri ci aiuta a comprendere meglio le loro emozioni e a rispondere in modo appropriato.



# Diario di viaggio: Il grande freddo



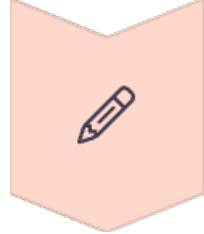
## Presentazione della situazione

Un'ondata di gelo ha causato mal di gola e perdita di voce



## Sfida comunicativa

Comunicare emozioni senza parlare



## Esercizio creativo

Descrivere metodi di comunicazione non verbale

In questa attività, gli alunni devono immaginare una situazione in cui nessuno può parlare a causa di un'ondata di gelo che ha causato mal di gola e perdita di voce. Come esperti del linguaggio del corpo, devono descrivere e fare esempi di come le persone possono comunicare le proprie emozioni senza usare le parole.

Questo esercizio creativo permette agli studenti di applicare quanto appreso durante l'unità, rafforzando la consapevolezza dell'importanza della comunicazione non verbale nella vita quotidiana.



Scheda 17

## DIARIO DI VIAGGIO: IL GRANDE FREDDO

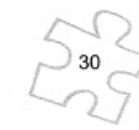
C'è stata un'ondata di gelo e tutte le persone hanno mal di gola e hanno perso la voce.

Le persone non riescono più a parlare e a comunicare tra loro le proprie emozioni. Tutti sanno che sei un esperto del linguaggio del corpo e ti chiedono aiuto per riuscire a comunicare.

Usa lo spazio sottostante per descrivere e fare esempi di come le persone possono comunicare le proprie emozioni senza parlare.

Traduzione e adattamento di Brian, G.L.  
L'abilità Training: Promoting Health and Positive Development, Primary School Program, Level One Student's Guide.  
Copyright 2011 Dr. Gilbert J. Berkin. All Rights Reserved.

Area con linee guida per scrivere le risposte, con testo invertito e linee orizzontali per la scrittura.



# Riassunto dell'unità didattica

## Importanza della comunicazione

Esprimere le proprie emozioni è fondamentale per il benessere personale e relazionale.

## Rischi della repressione

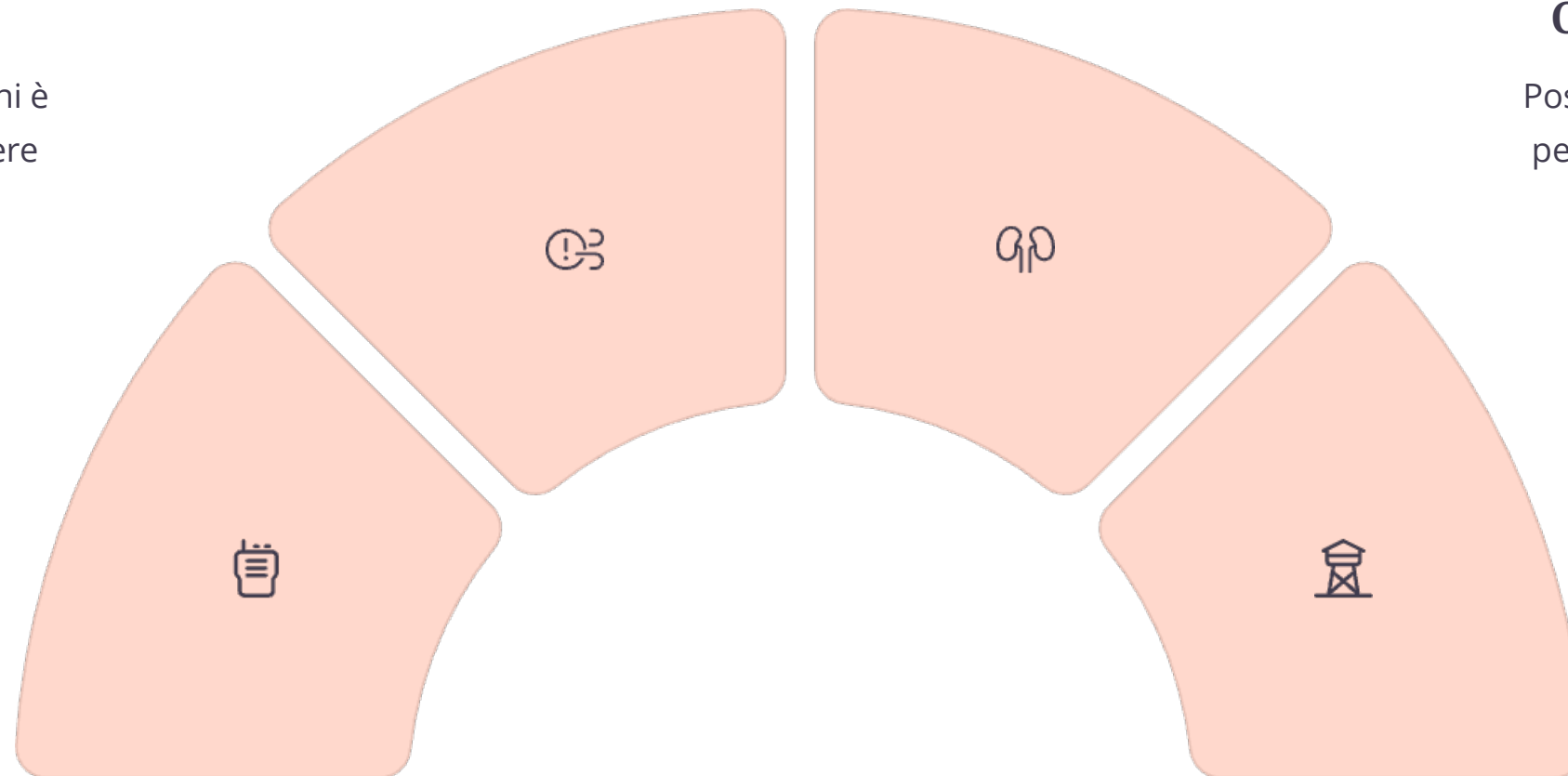
Non parlare dei propri stati d'animo può portare a reazioni sproporzionate anche di fronte a piccoli eventi.

## Linguaggio corporeo

Possiamo comunicare molto attraverso gesti, espressioni facciali e postura.

## Osservazione degli altri

Possiamo capire molto di come una persona si sente osservando il suo linguaggio corporeo.



Questa unità ha permesso agli alunni di esplorare il concetto di comunicazione efficace, con particolare attenzione all'espressione delle emozioni. Attraverso attività pratiche e riflessioni guidate, hanno scoperto l'importanza di condividere i propri stati d'animo e di prestare attenzione ai segnali non verbali nella comunicazione quotidiana.



# Lettera alla famiglia



## Supporto familiare

I genitori possono aiutare i bambini a migliorare le loro abilità comunicative stimolandoli a parlare di come si sentono, soprattutto nei momenti di difficoltà.



## Dare l'esempio

È utile mostrare ai bambini come esprimere le emozioni, condividendo con loro i propri stati d'animo in modo appropriato.



## Prevenzione

Bambini a loro agio nell'esprimere emozioni saranno meno inclini, da adolescenti, a ricorrere a sostanze dannose per affrontare i problemi.

La lettera alla famiglia sottolinea l'importanza della collaborazione tra scuola e casa per sviluppare efficaci abilità comunicative nei bambini. Spiega come l'unità didattica abbia affrontato il tema della comunicazione delle emozioni e invita i genitori a continuare questo lavoro nell'ambiente domestico.

Attraverso il dialogo aperto e l'esempio personale, le famiglie possono creare un ambiente sicuro in cui i bambini si sentano liberi di esprimere i propri sentimenti, ponendo così le basi per un sano sviluppo emotivo.

# Integrazione nel curriculum

L'unità sulle abilità comunicative offre numerose opportunità di integrazione nel curriculum scolastico. Ecco come le diverse materie possono contribuire allo sviluppo delle competenze comunicative ed emotive:



## Italiano

Approfondimento degli elementi della comunicazione verbale e non verbale. Analisi del lessico emotivo e attività di scrittura creativa per esprimere stati d'animo.



## Lingua Inglese

Giochi di ruolo e attività di mimo per imparare a riconoscere e nominare le emozioni in inglese. Conversazioni guidate sui propri stati d'animo.



## Educazione Fisica

Osservazione e analisi della postura, delle espressioni facciali e dei movimenti corporei. Esercizi di consapevolezza corporea legati alle emozioni.



## Arte e Immagine

Realizzazione di disegni sulle emozioni e analisi di opere d'arte per comprendere come gli artisti hanno espresso sentimenti attraverso colori e forme.



## Cittadinanza

Riflessione sulla comunicazione non verbale attraverso fonti iconografiche significative. Discussioni sull'importanza dell'empatia e dell'ascolto attivo.