MOSAIC FAMIGLIA

PROGETTO "EMOZIONIAMOCI"

PREMESSA

Il percorso che vogliamo realizzare intende "alfabetizzare alle emozioni" e nasce dall'esigenza di fornire ai bambini e ai ragazzi strumenti per riconoscere il linguaggio delle emozioni.
Dare un nome a ciò che si prova lo aiuterà, non solo a conoscere le emozioni, ma a riconoscerle successivamente, in sé stesso e negli altri, in un allenamento costante.
A seguito della pandemia da COVID 19 si è acuita la difficoltà a riconoscere ciò che si prova e ad esprimerlo senza essere limitati dal giudizio del proprio gruppo dei pari. Le emozioni hanno perso il loro nome e tendono ad essere inespresse creando stati emotivi disfunzionali e conseguenze fisiche. Il lavoro è destinato al gruppo omogeneo di bambini della scuola primaria e secondaria di primo grado.

FINALITÀ

Favorire la competenza emotiva dei bambini e dei ragazzi per abituarli a decentrarsi, riconoscendo le "ragioni" dell'altro (empatia).
Ciascun individuo vive più sistemi (familiare, scolastico, amicale, ecc) ed è l'armonia fra le richieste dei vari sistemi che contribuisce al benessere individuale.
È fondamentale che la scuola, accanto alla sua funzione educativa, sia in grado di adottare una strategia che permetta agli studenti di sviluppare capacità relazionali, affrontare meglio i problemi della loro vita scolastica e familiare e di capire meglio se stessi e le proprie interazioni con gli altri per prevenire il disadattamento di alcuni e promuovere il benessere psicofisico di tutti.
È necessario abbattere le insicurezze personali per evitare di avere come unica possibilità quella di seguire il gruppo dei pari, imparando invece ad avere un punto di vista critico.
L'educazione affettiva si propone di favorire i comportamenti pro sociali degli individui, incrementando i sentimenti di accettazione e di autostima, le capacità di far fronte agli stress emotivi e alle relazioni interpersonali con atteggiamenti di collaborazione, solidarietà e mutuo rispetto.

OBIETTIVI

- Offrire la possibilità di sentire, riconoscere, esprimere ed elaborare le emozioni - Esprimere il proprio stato emotivo
- Controllare le proprie emozioni
- Riconoscere le emozioni altrui
- Rafforzare l'autostima e la fiducia nel rapporto con gli altri
- Sviluppare l'attitudine al lavoro di gruppo
- Conoscere e dare un nome alle emozioni fondamentali (gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto, sorpresa)
- Discriminare le diverse espressioni e mimiche facciali, la postura, il tono della voce, il linguaggio non verbale del corpo
- Sviluppare atteggiamenti di apertura e condivisione dei problemi propri
- Dare ai docenti la possibilità di interpretare i segnali di disagio da parte dei ragazzi

MOSAIC FAMIGLIA

CONTENUTI E ATTIVITÀ

Attraverso giochi, lettura di libri, conversazioni, musica e canzoni, disegni, schede attinenti l'argomento, lavori di gruppo, il progetto permetterà di scoprire le proprie emozioni e i propri sentimenti, anche quelli negativi, per conoscerli, comprenderli, accettarli e trasformarli senza averne timore.

REFERENTE

Fulceri Erika tel. 0554493230, 3703100394 e-mail info@mosaicofamiglia.org

TEMPI E SPAZI

4 incontri della durata di 1h da svilupparsi all'interno delle classi selezionate.

1) PRIMO INCONTRO: La Paura

Obiettivi:

- Condividere le proprie paure con il gruppo
- Trovare diverse strategie per affrontare la paura
- Rafforzare l'autonomia nella gestione della paura

L'obiettivo è attivare l'empatia e la collaborazione in quanto ad ognuno è chiesto di proporre strategie per aiutare il compagno ad affrontare la paura. In questo modo ogni bambino riceverà una possibile soluzione personalizzata per la propria paura.

2) SECONDO INCONTRO: La Rabbia

Obiettivi:

- Promuovere la consapevolezza delle situazioni che innescano la rabbia
- Imparare a non reagire impulsivamente
- Comprendere la connessione tra pensieri-emozioni-comportamenti
- Fornire strategie per calmarsi

3) TERZO INCONTRO: La Tristezza

Obiettivi:

- Riconoscere ed esprimere anche le emozioni difficili
- Fornire strategie per affrontare momenti di tristezza

Si promuoverà la capacità di esprimere la tristezza proponendo strategie efficaci che permettano di non nascondere questa emozione

4) QUARTO INCONTRO: La valigia delle emozioni

Obiettivi:

- Revisionare le emozioni affrontate
- Condividere vissuti in merito al percorso
- Ricordare le strategie utili apprese per gestire le emozioni
- Personalizzare le proprie attività

Simbolicamente il prodotto degli incontri rappresenta il "bagaglio" emotivo acquisito con lo sviluppo della loro competenza emotiva.