

# MOSAICO FAMIGLIA

## PROGETTO “EMOZIONI IN GIOCO”

### 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 aiuterà, non solo a conoscere le emozioni, ma a riconoscerle successivamente, in sé stessi e negli altri, in un allenamento costante.

**Un progetto sulle emozioni che partendo dall’analisi dei bisogni favorisca auto-consapevolezza, promuova auto-regolazione, apra all’empatia.**

Il lavoro è destinato al gruppo omogeneo di bambini della scuola primaria e secondaria di I grado.

### FINALITÀ

Favorire la competenza emotiva dei bambini e dei ragazzi per abituarli a decentrarsi, riconoscendo le “ragioni” dell’altro (empatia).

Stimolare la presa di coscienza della propria sfera emozionale nell’ottica della promozione della capacità di auto-regolazione e ad un utilizzo delle proprie emozioni funzionale al benessere.

Contrastare fenomeni emergenti di bullismo.

Ciascun individuo vive più sistemi (familiare, scolastico, amicale, sportivo etc...)

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 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 ed 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 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

### Mosaico Famiglia

Sede legale:

Via Piave 11 - 50019 Sesto Fiorentino (FI)

Sede operativa:

Via F.lli Bandiera, 6 - 50019 Sesto Fiorentino (FI)

**web:** [www.mosaicofamiglia.org](http://www.mosaicofamiglia.org)

**mail:** [info@mosaicofamiglia.org](mailto:info@mosaicofamiglia.org)

**telefono:** 055.4493230

**C.F.** 94236450485



# MOSAICO FAMIGLIA

## CONTENUTI E ATTIVITÀ

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

## TEMPI E SPAZI

1 incontro descrittivo del progetto con gli insegnanti e di confronto sulle caratteristiche e i bisogni della classe (1h)

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

1 incontro a fine progetto con i genitori (1h) per confrontarsi sul percorso svolto dai bambini

### 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.

Il Presidente *Valentina Palmieri*

Referente: Erika Fulceri tel. 3495285075 mail [info@mosaicofamiglia.org](mailto:info@mosaicofamiglia.org)



## Mosaico Famiglia

Sede legale:

Via Piave 11 - 50019 Sesto Fiorentino (FI)

Sede operativa:

Via F.lli Bandiera, 6 - 50019 Sesto Fiorentino (FI)

**web:** [www.mosaicofamiglia.org](http://www.mosaicofamiglia.org)

**mail:** [info@mosaicofamiglia.org](mailto:info@mosaicofamiglia.org)

**telefono:** 055.4493230

**C.F.** 94236450485

