

# Indice

<b>7</b>	<i>Introduzione</i>
<b>23</b>	<b>CAP. 1</b> Attività per la scuola dell'infanzia
<b>51</b>	<b>CAP. 2</b> Attività per le classi prime, seconde e terze della scuola primaria
<b>73</b>	<b>CAP. 3</b> Attività per le classi quarte e quinte della scuola primaria e per la scuola secondaria di 1° grado
<b>113</b>	<b>CAP. 4</b> Attività per la scuola secondaria di 2° grado
<b>165</b>	Strumenti di valutazione
<b>169</b>	Bibliografia

## **Attività per le classi prime, seconde e terze della scuola primaria**

Con l'ingresso nella scuola primaria il bambino sviluppa sufficienti abilità cognitive per poter seguire argomenti più complessi concernenti l'educazione emotiva. Con alunni della classe prima sarà bene iniziare riprendendo alcune delle attività proposte nella sezione precedente riguardante la scuola dell'infanzia. Dopo che i bambini avranno acquisito una certa competenza nella lettura e nella scrittura potranno essere coinvolti in quelle attività che richiedono l'utilizzo di materiali più complessi.



# Sensazioni del corpo e sensazioni del cuore

*Una prima conoscenza da far acquisire ai bambini è la distinzione tra le sensazioni provate a livello fisico e le sensazioni emotive. Chiameremo le prime sensazioni del corpo, e le seconde sensazioni del cuore. Viene spiegato al bambino che ci sono sensazioni che sente il corpo, quali la fame e la sete, e sensazioni che sente il cuore, quali la gioia o la tristezza. Ai bambini viene spiegato che il cuore è un simbolo per indicare emozioni e stati d'animo, ma che in realtà si tratta di un organo interno del corpo.*

## Obiettivo

Distinguere il piacere fisico dal piacere emotivo, il dolore fisico dal dolore emotivo.

## Materiali

- Un grande manifesto di carta bianca poco più grande delle dimensioni di un bambino.
- Un cuore disegnato su un cartone quadrato di circa 50 centimetri di lato.
- Bollini adesivi di due colori diversi.
- Lista delle condizioni fisiche ed emotive.

## Procedura

Attaccare con del nastro adesivo il manifesto alla parete e chiedere a un bambino di appoggiarsi ad esso. Disegnare con un pennarello la sagoma del corpo del bambino. Sulla stessa parete attaccare, poco distante dalla sagoma, il cartoncino con il cuore.

I bambini vengono divisi in due squadre: ciascuna squadra riceve i bollini adesivi del proprio colore e si dispone in un lato della stanza.

Si estrae a sorte quale squadra inizierà. L'insegnante legge, una alla volta, le condizioni della lista, poi la squadra estratta decide se l'evento che è stato letto riguarda una sensazione fisica o una sensazione emotiva, dopodiché un componente della squadra andrà ad attaccare uno dei bollini o sul cuore o sulla sagoma del corpo umano, a seconda che l'evento venga collegato a una sensazione fisica o a una sensazione emotiva. Segue un feedback dell'insegnante, che indicherà se la risposta è esatta o sbagliata, e i bambini spiegheranno il perché.

Si prosegue fino all'esaurimento di tutte le condizioni elencate nella lista.

## LISTA DELLE CONDIZIONI FISICHE ED EMOTIVE

Senti caldo  
Sei contento

Hai prurito  
Ti vergogni

Hai sete  
Sei infastidito  
Ti senti triste  
Provi imbarazzo  
Sei stanco  
Ti senti annoiato  
Sei arrabbiato  
Hai sonno

Hai mal di testa  
Ti senti sazio  
Ti tremano le gambe  
Sei soddisfatto  
Hai mal di pancia  
Ti fanno il solletico  
Ti senti allegro  
Sei meravigliato

 **Spunti per la discussione**

Qual è la principale differenza tra le sensazioni del corpo e quelle del cuore? Sono più dolorose certe sensazioni del corpo o certe sensazioni del cuore? Sono più piacevoli certe sensazioni del corpo o certe sensazioni del cuore? Cosa si può fare per far diminuire certe sensazioni spiacevoli del corpo? E cosa si può fare per far diminuire certe sensazioni spiacevoli del cuore? Quest'ultima domanda prepara il terreno per successivi apprendimenti riguardanti il meccanismo delle emozioni, e introduce l'importante concetto che è possibile fare qualcosa riguardo alla propria sofferenza. Nel corso della discussione, i bambini vanno spinti a elaborare soluzioni da adottare quando si provano sensazioni del cuore spiacevoli. Alcune soluzioni potrebbero essere ad esempio parlare con qualcuno, impegnarsi in qualcosa di gradevole, pensare a qualcosa di bello.

## Il barometro delle emozioni

*Tutti quanti proviamo emozioni. Sentirsi tristi, arrabbiati o felici vuol dire provare un'emozione di tristezza, rabbia, felicità. Se per gli adulti può essere relativamente facile riconoscere il proprio stato d'animo, non si può affermare lo stesso per i bambini più piccoli. È quindi importante, all'inizio di un percorso di educazione emotiva, fare in modo che i bambini possano familiarizzare con alcune emozioni di base e con l'espressione del viso che può aiutare a riconoscere una data emozione.*

### Obiettivo

Allenare i bambini a individuare le emozioni associate a determinate situazioni.

### Materiali

Il disco denominato «Barometro delle emozioni» allegato al presente volume.

### Procedura

Viene spiegato ai bambini che il barometro è uno strumento che serve per fare le previsioni del tempo e che quel disco viene chiamato barometro delle emozioni perché in certe situazioni si può prevedere, anche se non se ne può essere assolutamente certi, quale sarà l'emozione che verrà provata. A turno ogni bambino si avvicina al barometro delle emozioni e gira la freccia fissata al centro del disco. Il bambino dovrà poi riferire un episodio in cui gli è capitato di provare quell'emozione. Se dopo qualche istante al bambino non viene in mente niente o se mostra qualche segno di imbarazzo allora gli si chiederà di riferire un episodio che è successo a qualche suo amico o conoscente; se anche in questo caso non vi riesce, gli si chiederà di riferire un episodio che è successo al personaggio di un cartone o di un film che ha visto recentemente.

### Spunti per la discussione

È importante evitare di formulare la richiesta chiedendo al bambino di riferire un episodio «che lo ha fatto sentire» triste, arrabbiato ecc., in quanto si trasmetterebbe una concezione errata delle emozioni (l'evento esterno causa l'emozione), ma fare attenzione a usare espressioni quali un episodio «in cui hai provato» rabbia, tristezza, ecc.

Successivamente, quando tutti i bambini hanno finito, si sceglieranno alcuni degli episodi riferiti e si chiederà se tutti si sarebbero sentiti così in tale circostanza o se qualcuno avrebbe potuto provare un'emozione diversa. Si lascia tempo per alcune risposte e, quando sono state riferite una o due emozioni diverse, si indagherà con i bambini sul *perché* in una stessa situazione si possono provare emozioni diverse. Attraverso le risposte si cercherà di far notare che uno stesso episodio può essere considerato in modo diverso:

si può cioè pensare in modo diverso a quello che è successo e questo può portare a emozioni e a comportamenti diversi. Attraverso questa discussione si getteranno le prime basi per una competenza metacognitiva.

## Emozioni piacevoli e spiacevoli

*A mano a mano che i bambini perfezionano la loro capacità di riconoscere diversi tipi di emozioni, è utile guidarli verso la consapevolezza del fatto che alcune di esse sono piacevoli, mentre altre sono spiacevoli. Questo li aiuterà a sviluppare una maggior empatia.*

### **Obiettivo**

Fare riconoscere ai bambini ciò che rende un'emozione piacevole o spiacevole.

### **Materiali**

Utilizzare il mazzo delle Carte delle emozioni allegato al presente volume. Con i bambini che sono in classe prima e con quelli che hanno appena iniziato la seconda possono essere utilizzati i Cartoncini delle facce emotive, sempre allegati al volume.

### **Procedura**

I bambini vengono suddivisi in due squadre e le carte o i cartoncini vengono distribuiti in modo casuale tra le due squadre. A turno ogni squadra sceglie una carta e la mostra alla squadra avversaria, che dovrà poi indicare se quell'emozione è piacevole o spiacevole, e successivamente dovrà descrivere una situazione in cui un bambino potrebbe provare quella particolare emozione. Se risponde bene a entrambi i quesiti la squadra prende 2 punti, se risponde a un solo quesito 1 punto. Quando tutte le carte sono state utilizzate si fa il conteggio dei punti e si nomina la squadra vincitrice.

### **Spunti per la discussione**

Si potrà chiedere ai bambini quali sono le sensazioni fisiche che il corpo prova quando si vivono alcune delle emozioni emerse. Si farà anche notare che certe sensazioni del corpo compaiono anche in caso di emozioni opposte; ad esempio il cuore batte forte quando si ha paura, ma anche quando si è molto contenti.

## I veleni del cuore

*Affinché i bambini possano apprendere ad affrontare le più comuni emozioni nocive è bene fornire loro l'opportunità di allenarsi a riconoscere la diversa intensità con cui esse possono essere provate.*

### Obiettivo

Espandere il vocabolario emotivo del bambino, affinché possa identificare le principali gradazioni con cui possono essere provate le emozioni spiacevoli.

### Materiali

Schede di lavoro A e B «Termometro delle emozioni» e «Le emozioni spiacevoli».

### Procedura

Distribuire ai bambini una copia della scheda B «Le emozioni spiacevoli» e tre copie del Termometro delle emozioni spiacevoli (scheda A).

Chiedere ai bambini di ritagliare la prima riga in alto delle facce «Le emozioni spiacevoli» (quella che comprende infastidito, arrabbiato e furioso): ritaglieranno poi ognuna di queste facce includendo nel ritaglio anche il nome dell'emozione. Si chiederà poi ai bambini di incollare le facce di fianco al termometro, mettendo più in basso, in corrispondenza dell'1, la faccia che indica l'emozione meno intensa (infastidito), a metà del termometro, in corrispondenza del 3, verrà collocata l'emozione di media intensità (arrabbiato) e infine nella parte alta del termometro, in corrispondenza del 5, verrà collocata l'emozione della massima intensità (furioso).

Si procederà in modo analogo con le facce indicanti le altre emozioni.

### Spunti per la discussione

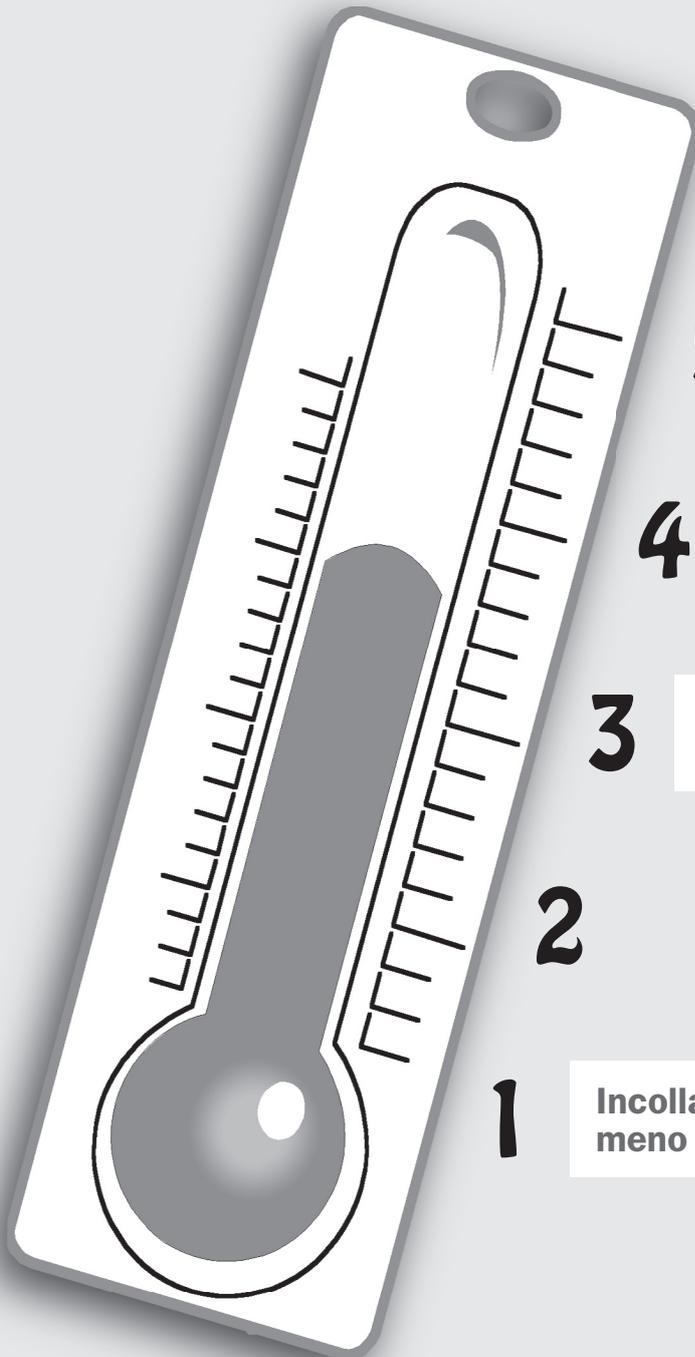
Discutere con i bambini su quali possono essere i comportamenti che derivano da emozioni molto intense e da quelle meno intense.

Chiedere se aiutano meglio a raggiungere i propri scopi le emozioni più intense o quelle meno intense e per quale motivo ciò accade. Far notare che le emozioni al livello 1 spesso sono quelle più adeguate ad affrontare meglio la situazione.

Spiegare ai bambini che nella maggior parte delle situazioni è possibile trasformare l'emozione spostandola dal livello 5 al livello 3, o addirittura al livello 1, e che nei prossimi incontri impareranno come fare.

# Termometro delle emozioni

Capire la diversa intensità delle nostre emozioni spiacevoli

**5**

**Incollare qui l'emozione più intensa**

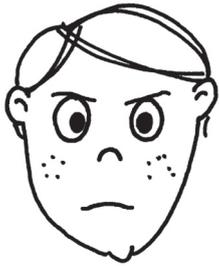
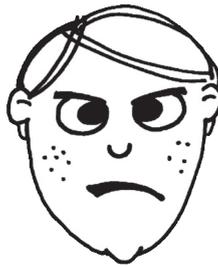
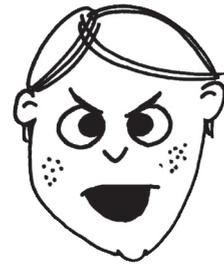
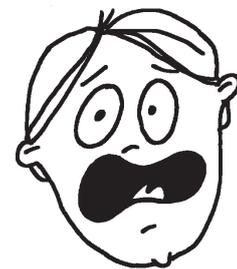
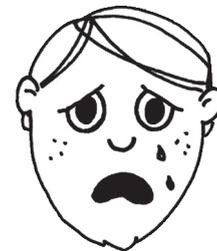
**4****3**

**Incollare qui l'emozione di media intensità**

**2****1**

**Incollare qui l'emozione meno intensa**

# Le emozioni spiacevoli

**INFASTIDITO****ARRABBIATO****FURIOSO****PREOCCUPATO****AGITATO****SPAVENTATO****DISPIACIUTO****TRISTE****ADDOLORATO**

## **Attività per la scuola secondaria di 2° grado**

Questa sezione del volume comprende attività da attuare con ragazzi che si trovano in piena adolescenza. È sempre stato piuttosto scarso il materiale sull'educazione socio-affettiva destinato a questa fascia d'età e gli insegnanti della scuola secondaria di 2° grado si sono spesso trovati in difficoltà nell'impostare interventi adeguati. Le attività che proponiamo sono particolarmente adatte agli studenti del primo biennio e mirano a far apprendere quelle competenze emotive che saranno utili per affrontare le problematiche in cui essi potrebbero imbattersi negli anni successivi.



## Io e le mie emozioni

*I giovani adolescenti possono incontrare difficoltà nel riconoscere le proprie emozioni. Spesso per loro risulta complicato riuscire a identificare e dare un nome a ciò che sentono, per esempio, la rabbia può venir facilmente confusa con la tristezza o uno stato di irritazione essere definito come rabbia. È importante, prima di tutto, cercare di fornire strumenti utili per la comprensione dell'origine e delle caratteristiche delle emozioni, poiché accade spesso che ci si faccia sopraffare da uno stato d'animo, specie se ha valenza negativa. Incrementare le abilità di gestione delle emozioni favorisce senza dubbio la possibilità di modificare stati d'animo negativi e di vivere le proprie emozioni in maniera più funzionale.*

### Obiettivi

- Comprendere l'origine delle emozioni
- Imparare a modificare i propri pensieri in modo da modificare le emozioni

### Materiali

- 6 cartoncini che indicano ciascuno un'emozione, come questi:

ARRABBIATO	ORGOGLIOSO	SODDISFATTO
ANSIOSO	COLPEVOLE	INFELICE

- Fogli e penne per ogni gruppetto di 3 alunni

### Procedura

1. Dividere gli alunni in gruppi di 3 e consegnare una copia dei 6 cartoncini e una lista delle situazioni per ogni gruppo. Invitare gli alunni a eleggere un segretario che avrà il compito di prendere nota di quanto emerge dal lavoro in gruppo e di leggerlo al resto della classe. Chiedere agli alunni di

confrontarsi tra loro e di segnare, accanto ad ogni situazione, l'emozione che pensano proverebbero se si trovassero nella situazione descritta.

#### Lista delle situazioni

- Hai litigato con un amico e gli hai detto cose che non pensavi
- Sei stato eletto rappresentante di classe
- I tuoi genitori ti hanno promesso una bellissima vacanza
- Hai preso un voto insufficiente nell'interrogazione di italiano
- Tuo fratello ha raccontato qualcosa che hai combinato ai tuoi genitori
- Hai un compito in classe molto importante per la valutazione di fine quadrimestre
- Un amico ti aveva chiesto di uscire con lui, ma si è dimenticato di avvisarti che ha avuto un altro impegno
- Sei stato punito per non aver aiutato tuo padre a sbrigare dei lavori
- Il tuo allenatore si è congratulato con te per come hai giocato
- Sei con i tuoi amici, inciampi e tutti ridono
- Entrando in classe un amico non ti saluta e si gira dall'altra parte
- I tuoi genitori ti chiedono di impegnarti di più a scuola

2. Dopo aver lavorato in gruppo, chiedere al segretario di leggere l'emozione che è stata scritta vicino ad ogni situazione. Verificare insieme a loro se qualche altro gruppo ha segnato qualcosa di diverso, chiedendo le motivazioni che hanno portato a una scelta piuttosto che a un'altra.

#### Spunti per la discussione

– Chiedere agli alunni le loro opinioni sul perché le persone possono avere delle emozioni diverse di fronte a una stessa situazione.

I pensieri che le persone hanno possono essere in qualche modo collegati a un'emozione?

Spiegare agli alunni che il modo che abbiamo di rivolgerci a noi stessi, i pensieri che noi formuliamo, determinano le emozioni che proviamo.

Per esempio, non tutti avrebbero la stessa reazione trovandosi nella situazione di essere stati scelti come giocatori della squadra di basket della scuola. Qualcuno potrebbe sentirsi orgoglioso, pensando che sia un ruolo molto importante e che fare parte della squadra gli farà conoscere molte altre persone. Qualcun altro, invece, potrebbe sentirsi ansioso perché pensa di non essere abbastanza bravo in questo gioco e da ora dovrà impegnarsi il doppio per essere bravo come gli altri. Ancora, qualcun altro potrebbe sentirsi triste perché pensa che dovrà fare molti allenamenti dopo l'orario della scuola e non potrà stare con i suoi amici come faceva prima.

Imparare a cambiare i propri pensieri è un compito abbastanza impegnativo, ma di grande utilità, poiché aiuta a ridimensionare l'intensità con cui le emozioni sono vissute e a gestirle in maniera adeguata.

È attraverso l'analisi e la modificazione dei nostri pensieri che possiamo avere una maggior obiettività nella valutazione di un certo evento, diminuendo così la sensazione di essere in balia di quello che ci accade, esercitando un controllo sulle emozioni che sperimentiamo.

Non si tratta di trasformare un'emozione negativa in una positiva, quanto piuttosto di avere una visione più realistica e funzionale.

L'individuazione degli aspetti positivi di una situazione che inizialmente può sembrare solo negativa facilita il raggiungimento di questo scopo. Per esempio, dover recuperare un voto insufficiente con delle ripetizioni pomeridiane non si può definire esaltante, ma nemmeno tragico, come molto spesso accade. Rimanere a scuola dopo l'orario di lezione permette, per esempio, di passare più tempo con altri compagni che si trovano nella stessa situazione, o può rappresentare l'occasione per conoscere meglio persone che finora si conoscevano solo in maniera superficiale.

- Chiedere agli alunni di pensare a una situazione in cui la loro reazione è stata completamente diversa da quella di qualcun altro, cercando di evidenziare i pensieri che possono aver provocato sia una reazione positiva, sia una reazione negativa.
- Ci sono state delle situazioni in cui sono riusciti a modificare un'emozione modificando i pensieri? Per esempio, è mai capitato di sentirsi molto agitati per un'interrogazione e di essere poi riusciti a calmarsi un po' dicendo a se stessi «Mi sono impegnato molto, in fondo si tratta solo di un'interrogazione»? Invitare gli alunni a fare degli esempi di situazioni simili.

### Attività di allenamento

Chiedere agli alunni di scrivere su un foglio una situazione in cui hanno sperimentato un'emozione negativa, segnando anche i pensieri che hanno contribuito a renderla tale. Successivamente, chiedere di provare a individuare dei modi utili per ridurre la negatività di quell'emozione, prendendo in considerazione pensieri alternativi o una valutazione di tutti gli aspetti implicati nella situazione.

**Vinci un premio  
alla lotteria della tua parrocchia**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

**Un tuo amico non ti saluta  
quando arrivi a scuola**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

**Tuo fratello rompe  
il tuo videogame preferito**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

**Un tuo amico sta organizzando  
una festa e non ti ha ancora  
invitato**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

**Arrivi a scuola e due compagni  
ridono mentre entri in classe**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

**Hai rotto senza volerlo  
il gioco di un amico**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

**L'insegnante ti dice che  
il compito di inglese  
non è andato bene**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

**Un tuo amico ti fa uno scherzo  
e tutti ridono**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

**Un compagno di classe ti dice  
che sei il suo migliore amico**

Come ti sentiresti?

© 2007 Erickson

# CALMO

QUANDO MI SENTO COSÌ



Riesco a controllarmi  
o  
a ignorare chi  
mi dà fastidio

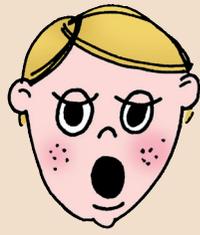
pacifico

controllato

rilassato

# ANNOIATO

QUANDO MI SENTO COSÌ



Le cose non mi  
interessano  
o  
faccio qualcosa che  
non ho voglia di fare

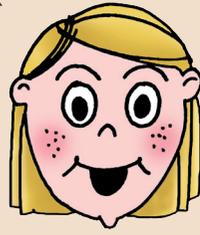
stufo

indifferente

svogliato

# INTERESSATO

QUANDO MI SENTO COSÌ



Mi sento partecipe  
o  
ho voglia di fare  
quello che sto facendo

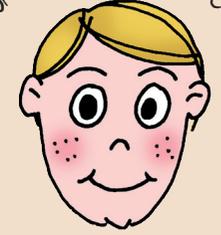
coinvolto

appassionato

incuriosito

# CORAGGIOSO

QUANDO MI SENTO COSÌ



Mi sento forte  
o  
in grado di affrontare  
ciò che temo

audace

fiducioso

deciso

# AFFEZIONATO

QUANDO MI SENTO COSÌ



Mi piace molto qualcuno  
o  
mi piace stare  
con qualcuno

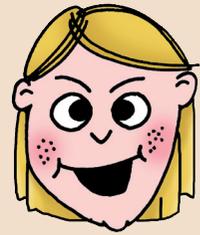
affettuoso

amichevole

gentile

# OSTILE

QUANDO MI SENTO COSÌ



Qualcuno non mi piace  
per niente  
o  
ce l'ho con qualcuno

contrariato

infastidito

insofferente

# SPAVENTATO

QUANDO MI SENTO COSÌ



Qualcosa mi sembra  
pericoloso  
o  
qualcosa potrebbe  
farmi male

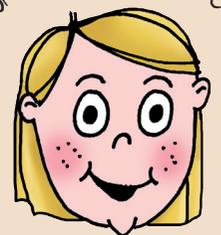
terrorizzato

impaurito

intimorito

# INCLUSO

QUANDO MI SENTO COSÌ



Mi sento nel gruppo  
o  
sono cercato dagli altri

benvoluto

considerato

accettato