

Scuola Primaria Santa Teresa del Bambino Gesù
A.S. 2022/2023
Classe I

Vivere le emozioni per conoscerci

Tra testa e cuore...

**maestra guidami ad osservare in fondo, in fondo allo
Scrutabene!**

Ideato e progettato da: Tuzzolino Sandra e Tagliani Pamela

Breve descrizione del progetto

L'idea di realizzare un progetto strutturato sulle emozioni nasce dal voler proporre un percorso finalizzato a dare voce a tutti quei bambini che attraverso colori e gesti, provano a comunicare bisogni utilizzando un linguaggio apparentemente incomprensibile. A seguito di alcune dinamiche vissute all'interno del gruppo classe si è pensato di attivare un laboratorio che potesse garantire, un'interazione con la sfera emotiva, una conoscenza di sé e dell'altro, scoprire e svelare le proprie emozioni, riconoscerle e denominarle, comprenderle e accettarle senza vergogna. Partendo dall'idea che nella diversità si trova l'arricchimento relazionale e la forza di poter modificare, correggere, colmare quegli spazi/vuoti che ci allontanano dalla relazione con l'altro, proveremo, durante questo percorso, ad offrire ai nostri alunni adeguate opportunità per entrare in contatto con la propria emotività e favorire il dialogo tra pari. Il progetto prende spunto da una attività svolta durante il periodo natalizio, con il teatrino *Kamishibai "Il segreto del natale" Ed. Raffaello* che ha come protagonista uno strumento magico "*Lo Scrutabene*" dalla rappresentazione della storia abbiamo messo in campo una serie di attività, interventi e adeguamenti alla programmazione annuale e al

Progetto d'Istituto (Dante Alighieri Il viaggio continua) con lo scopo di arricchire l'Offerta Formativa dei nostri alunni. Abituare i bambini ad esternare l'emotività attraverso percorsi, dinamiche che possono presentarsi nella routine di tutti i giorni a scuola, a casa, al parco giochi, in palestra... lasciandoli liberi di esprimere con i loro tempi, con semplici parole, gesti situazioni di disagio che li fanno star male. Lo sguardo attento del docente intuisce quali situazioni possono generare malessere, ostilità, tensione in un gruppo, i pensieri e le emozioni sono parte del nostro corpo non sono solo della mente quindi, intervenire con strategie mirate, strutturare ambienti accoglienti semplifica il processo di crescita e relazionale. Esternare un disagio e comunicarlo aiuta a vivere sereni e superare paure, perché in gruppo ci si sente più forti. Proveremo ad entrare in punta di piedi nel mondo delle emozioni per imparare a esprimerle, regolarle e renderle funzionali agli obiettivi che vogliamo raggiungere. Sperimentare emozioni come la gioia, il perdono, la gratitudine.

L'emotività ti sfiora la mente, l'emozione il corpo!

Discipline coinvolte:

Italiano: Attività di lettura scrittura sulle emozioni (rabbia, paura, felicità)

Matematica: Io e le emozioni - trovo la soluzione (che emozione provo oggi? Aggiungo – tolgo – come mi sento? Cosa sento quando non riesco? Quando riesco? Quando non riconosco i numeri?)

Arte Immagine: i colori delle emozioni, disegni astratti, liberi e guidati con tecniche diverse

Inglese: Le parole delle emozioni in inglese

Motoria: Il corpo e le emozioni movimento - giochi – mimo

Musica: esprimere le emozioni attraverso la musica (intensità, ritmo, canti, costruzione di strumenti musicali)

Religione: le emozioni attraverso i gesti religiosi

Finalità

Promuovere e favorire un percorso emotivo – formativo nel rispetto della conoscenza e dell'accettazione del sé, degli altri e delle diversità. Aiutare i bambini a raccontarsi e a esprimere le proprie emozioni, i punti di forza e le proprie difficoltà.

Obiettivi

- Ascoltare/Sentire il proprio corpo
- Riconoscere le emozioni arricchire il vocabolario emotivo
- Classificare l'intensità delle emozioni Saper esprimere le proprie emozioni
- Saper ascoltare le emozioni dell'altro
- Saper ascoltare i bisogni dell'altro
- Apprendere a collaborare
- Comprendere la relazione tra pensiero, emozione ed azione
- Migliorare le abilità relazionali e di comunicazione
- Proporre esercizi per affrontare autonomamente situazioni di stress

Tempi di realizzazione

Biennio 2022/23 – 2023/24

Inizio gennaio fino alla fine dell'anno scolastico

Gli incontri saranno con cadenza settimanale - durata 60 minuti circa

Primo incontro durata 60 minuti circa

Organizzare un ambiente tranquillo lontano da rumori e distrazioni – luce bassa

Presentazione del percorso al gruppo classe

Apertura: attività di rilassamento: Seduti in cerchio – l'insegnante guida il gruppo – chiudo gli occhi, tocco il cuore e mi sento – Sto ascoltando il mio cuore - Momento di relax

Feedback di gruppo (risposte trascritte)

Attività in sezione – Ogni bambino costruisce e personalizza il proprio *Scrutabene*

Materiali: Rotoli di carta igienica – pennarelli – gomma Eva glitterata – forbici - Vinavil

Secondo incontro in sezione durata 60 minuti

Apertura: tutti in piedi - Attività di rilassamento – Invito alla riflessione

- Presentazione dello *Scrutabene* – Il bello che vedo nell'altro
- Le insegnanti si propongono come modello per spiegare quanto sia fantastico poter vedere in fondo, in fondo cosa c'è nell'altro attraverso gli occhi dell'immaginazione.
- I bambini prendono visione dello *Scrutabene* costruito dalle insegnanti
- Divisione in gruppo per avvio attività 4/5 bambini per tavolo
- I bambini si osservano (uno di fronte l'altro) inizia un viaggio immaginario rappresentato dai colori delle emozioni, caratteristiche, qualità... Feedback del gruppo (registrazione audio)
- Rappresentazione grafica di ciò che hanno immaginato vedere l'uno nell'altro
- Attività libera grafico – pittorica disegno astratto - tecnica libera – Trovare un titolo al disegno realizzato – libertà di regalar l'elaborato al soggetto dello *Scrutabene*
-

Terzo incontro in sezione durata 60 minuti

Apertura: tutti in piedi - Attività di rilassamento – Invito alla riflessione - Mi ascolto

- Ciao sono io! Mi presento
- Con lo "*Scrutabene*" le insegnanti Idee... incontri Ciao sono io, ma io chi sono?

Mi presento... Cosa c'è in fondo a me

Discussione di gruppo: Racconto cosa vedo dentro di me con il mio *Scrutabene*. I bambini liberamente scelgono di raccontarsi.

Chiusura laboratorio – Attività di rilassamento respiro mi sento. **Attività:** grafico-pittorica libera con gli acquerelli

Quarto incontro - La Rabbia

Apertura: Attività di rilassamento

Circle Time – lettura la Favola di Odilla – elaborazione della rabbia – Intervista: Quale episodio ricordi che ti ha fatto arrabbiare? (*l'intervista inizia dalle maestre*)

Discussione di gruppo anche su dinamiche relazionali della classe: I bambini liberamente a turno si raccontano
Chiusura laboratorio - Attraverso il movimento del corpo buttiamo fuori tutti i pensieri che ci fanno arrabbiare (battere forte i piedi pensando a quanto siamo arrabbiati) con le mani facciamo il gesto e, immaginiamo di mandar via, lontano i pensieri che fanno arrabbiare. Mandiamo fuori un urlo liberatorio.

Rilassamento: respiro lentamente... Mi sento rilassato!

Attività rappresentazione libera: come mi sento dopo questo momento - Dipingo con gli acquerelli

Quinto incontro - La Rabbia

Apertura: Feed-Back sulla “*Favola Odilla*” – Risposta degli alunni

Adesso rifletto sulle cose che ancora ho in sospeso nel cuore (rabbia) – Liberamente ogni bambino racconta

Somministrazione di un foglio “Scrivo cosa ho in sospeso e mi fa ancora arrabbiare” – Strappo il foglio e butto via la mia rabbia o lo consegno/a casa – riscontro/ risolvo in classe con i miei compagni/o/a

Comunicazione. Racconto il mio disagio: Quella volta che... Una volta ...

Chiusura laboratorio: strappo il foglio cancello la rabbia non voglio più pensarci – urlo liberatorio – “Strappo e butto via la rabbia”

Attività: rappresentazione libera con gli acquerelli: dove vorresti trovarti adesso? Racconto il mio disegno

Il laboratorio è ancora attivo!