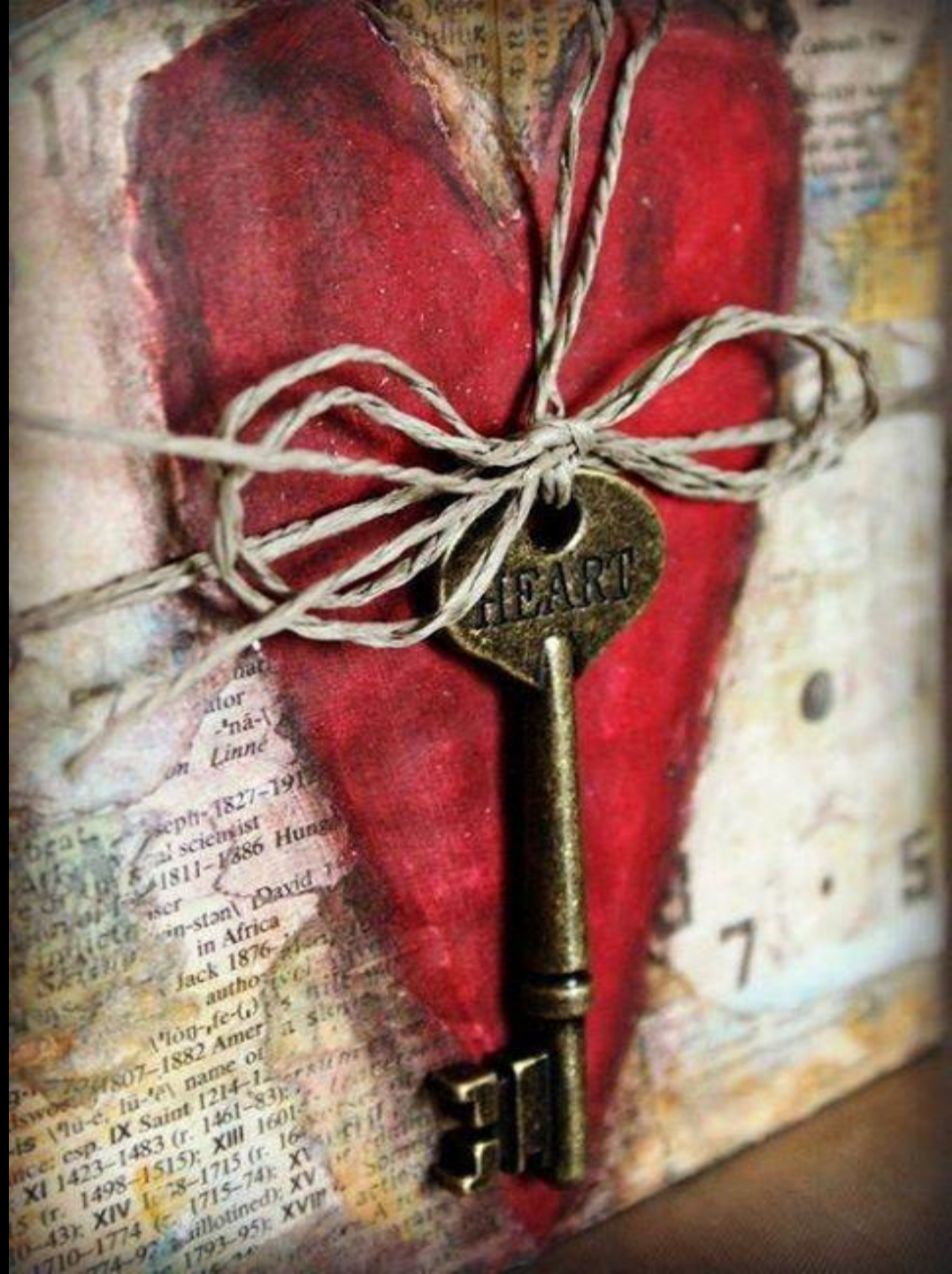


PROGETTO DI  
EDUCAZIONE SOCIO-AFFETTIVA

# ABITARE LE EMOZIONI

*Principesse e Cavalieri  
Crescono*

PROGETTO SCOLASTICO  
2013 - 2014  
Scuola Primaria



**Comune di Desio**



**Consultorio  
Ce.A.F. Desio**



Dott.ssa

MAGNI LORENZA

psicologa

psicoterapeuta

# Per l'OMS le life skills



*"Sono "abilità di vita" e "per la vita" che mettono in grado l'individuo di adottare strategie efficaci per affrontare i diversi problemi che si presentano"*



autoconsapevolezza

Autoefficacia



Gestione delle emozioni



Gestione dello stress



senso critico



Decision Making



Problem solving

creatività



comunicazione efficace



empatia



interagire con gli altri

**Bagaglio indispensabile**



**Finalità generali**



**PROMOZIONE** del benessere  
psicologico e socio-affettivo

Potenziare la **conoscenza** di sé



Potenziare la capacità di comunicare in gruppo  
stimolando la comunicazione in prima persona





Potenziare la  
capacità di  
ascoltare  
senza  
giudizio



Promuovere il confronto sulle **emozioni**



Potenziare la  
capacità di  
**empatia**



Potenziare abilità  
e competenze di  
aiuto



Far sentire a ogni  
bambino che nel  
percorso c'è uno  
"spazio  
speciale"  
per lui





**Migliorare la qualità delle relazioni  
del gruppo classe**



9

Alunni delle classi

**TERZE QUARTE QUINTE**

della Scuola Primaria

3 incontri di 2 ore ciascuno  
per ciascuna classe



**Fasi del progetto**





Incontro con le insegnanti  
Gennaio 2014



**Presentazione del progetto ai genitori**  
Gennaio 2014



# Incontri in classe

Gennaio - Maggio 2014



Incontro di restituzione/confronto con le insegnanti  
Maggio 2013



**Incontro di restituzione con i genitori**  
**Maggio 2013**

# Struttura degli incontri





Chiusura

Gruppo classe come "laboratorio"







**PRIMA  
DI  
PARTIRE**

**I NOSTRI ACCORDI:**

**Ascolto**

**Rispetto**

**Non giudizio**

**Riservatezza**

**Libertà di  
partecipazione**

**Responsabilità di  
scelta**

# *I nostri accordi*

*In ogni attività che faremo ci sono degli atteggiamenti importanti per imparare e divertirsi insieme.*

*Questi sono gli ACCORDI che vi propongo.*

*Vi sentite di poterli accettare e approvare?*

## 1° accordo

Alzo la mano quando voglio parlare.

## 2° accordo

Ascolto senza interrompere.

## 3° accordo

Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

## 4° accordo

Rispetto gli altri senza prendermi gioco di loro.

## 5° accordo

Cerco di capire i compagni senza giudicarli.

## 6° accordo

Non vado a raccontare in giro quello che dicono i miei compagni.

## 7° accordo

Sono libero di parlare o di non parlare.

Noi sottoscritti della classe \_\_\_\_\_  
accettiamo e sottoscriviamo questi accordi

**Firme**

CLASSI



# Comprendere cosa sono le emozioni



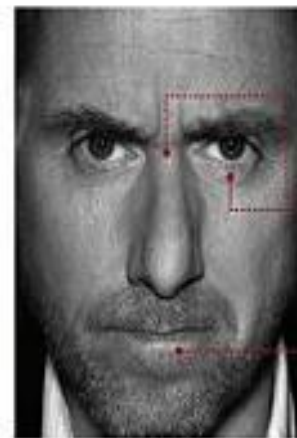
# Riconoscere e nominare le principali emozioni



## sorpresa

Dura solo un secondo:

- ① sopracciglia sollevate
- ② occhi spalancati
- ③ bocca aperta



## rabbia

- ① sopracciglia abbassate e unite
- ② occhi furiosi
- ③ restringimento delle labbra



## disprezzo

- ① labbra serrate e angolo della bocca sollevato



## tristezza

- ① palpebre superiori cadenti
- ② occhi non concentrati
- ③ lieve flessione degli angoli della bocca



## disgusto

- ① naso arricciato
- ② labbro superiore sollevato



## paura

- ① sopracciglia sollevate e tirate assieme
- ② palpebre superiori sollevate
- ③ palpebre inferiori tese
- ④ labbro leggermente allungato verso l'orecchio



## felicità

Un sorriso vero include sempre:

- ① rughe a zampe di gallina
- ② guance sollevate
- ③ movimento del muscolo che orbita attorno all'occhio

**Espandere il proprio vocabolario emotivo**



**Facilitare la comunicazione emotiva di sè**



Iniziare a  
riconoscere che  
anche gli altri  
vivono emozioni e  
sentimenti ed  
imparare ad  
ascoltarli





# 1. Le emozioni



2. Quando vivo le mie  
emozioni



### 3. Raccontarsi con le immagini e le parole



CLASSI



Conoscere il clima relazionale della classe  
e aumentare la consapevolezza dei bambini  
di come stanno in classe



Conoscere le situazioni che ci fanno  
arrabbiare e riflettere sulle reazioni  
scatenate dalla rabbia



**Imparare a distinguere le modalità  
distruttive e quelle innocue di  
esprimere la rabbia**



# Imparare a riconoscere un comportamento prepotente





# 1. Il termometro della classe



2. Il cartellone  
della rabbia



3. Quando ho  
litigato sono  
riuscito a ...





**CLASSI**



Sensibilizzare i bambini sul tema del  
**bullismo**

Rielaborare il peso e il significato delle **offese**  
e delle **prese in giro**



**Decodificare i vissuti e i sentimenti  
dei protagonisti  
in episodi di prepotenza**



Far emergere situazioni di prepotenza





Far comprendere che **tutti**  
possono fare qualcosa



Trovare **insieme** strategie per  
affrontare le prepotenze





# 1. Il bullismo

2.

Nei panni  
dell'altro



3.

Il bullismo: non si risolve isolando né la vittima né il prepotente



**Strumenti**

Circle  
Time



Schede di  
lavoro  
personale







# Carte stimolo



Immagini stimolo

# Attività espressive



Video  
clip



# TEAM WORK





**VERIFICA E VALUTAZIONE**

Incontro di restituzione  
per insegnanti

Incontro di restituzione  
per i genitori