**PROGETTO SCOLASTICO**

 **LABORATORIO EMOTIVO: IL CORPO EMOTIVO**

Daniel Goleman definì l’intelligenza emotiva come la capacità di riconoscere i propri sentimenti e quelli altrui, di motivare se stessi e di gestire positivamente le proprie emozioni tanto interiormente quanto nelle relazioni sociali.

Diversi autori hanno cercato di definire sul livello della competenza sociale ed emozionale in particolare dei ragazzi considerando come le emozioni divengano parte fondante della capacità di apprendere.

L’apprendimento, infatti, non avviene a prescindere dai sentimenti dei ragazzi, ma lo stato interiore è strettamente collegato alla capacità di interiorizzare nozioni didattiche.

Alcuni fra i più efficaci progetti di alfabetizzazione emozionale sono stati sviluppati in risposta ad una problematica come quella del bullismo, sempre più diffuso ai nostri giorni, ma è fondamentale anche per garantire un adeguato sviluppo emotivo del bambino, assicurando quell’elasticità mentale dove qualsiasi stimolo, pratica continuata o apprendimento sistematico porta a dei cambiamenti, costruisce connessioni e nuove aree che incrementano la competenza nelle varie dimensioni.

L’intelligenza emotiva è rappresentata anche dalla capacità di adeguarsi nei contesti e nelle relazioni con diverse persone in quanto la sola intelligenza non è sufficiente se in assenza della capacità di adattarsi all’ambiente sociale.

Partendo da questo presupposto il nostro progetto si propone di dotare i ragazzi della capacità di discernere tra le diverse emozioni e tra una lettura oggettiva degli eventi e la propria reazione così come la capacità di lettura dello stato emotivo dell’altro utilizzando l’espressione verbale, la gestualità e la mimica facciale.

**DESTINATARI:**

Considerato che il momento evolutivo in cui i ragazzi sono più sensibili data la moltitudine di cambiamenti corporei, maggiori autonomie e una prima definizione psicologica della personalità soggettiva dell’individuo avviene attorno alla fascia preadolescenziale, il progetto è rivolto alle **classi 4 e 5** come preparazione agli imminenti cambiamenti.

**TEMPI:**

Il progetto si suddivide in quattro incontri da un’ora ciascuno.

**LUOGO:**

Spazio adibito della scuola.

**OBIETTIVI:**

* Capacità di riconoscere i sentimenti propri ed altrui;
* Costruzione di un vocabolario per la verbalizzazione delle emozioni;
* Cogliere i nessi tra pensieri, sentimenti e reazioni;
* Prevedere le conseguenze dei propri comportamenti reattivi;
* Saper ascoltare e porre domande;
* Essere sicuri di sé;
* Imparare l’arte di collaborare;
* Risoluzione dei conflitti;
* Capacità di affrontare in maniera adattiva le emozioni negative.

Gli incontri si svilupperanno come da seguente scaletta:

1. INCONTRO

Verrà presentata una breve introduzione alle emozioni utilizzando materiale audiovisivo (tratti dal film “Inside out”) come spunto per confrontarsi su che cosa siano le emozioni (opinioni personali e definizione). Tramite l’utilizzo di cartelloni verranno in seguito disegnate delle sagome umane con lo scopo di distinguere gli stati fisici dalle emozioni e capire dove esse siano localizzate.

2. INCONTRO

Verrà affrontato come anche il nostro corpo sia in grado di trasmettere le emozioni attraverso mimica facciale, postura e tono di voce. Per agevolare la tematica verrà utilizzato materiale visivo e proposto un gioco a squadre. Inoltre si approfondirà l’emozione primaria della gioia. Nello specifico come essa si possa riconoscere, esprimere ed i vissuti collegati.

3. INCONTRO

Rabbia e disprezzo saranno protagoniste di questo incontro attraverso il racconto di situazioni individuali nelle quali tali emozioni si sono esperite causando un conflitto. La gestione del conflitto sarà affrontata mediante la ricerca di strategie risolutive adeguate e attraverso giochi esperienziali.

4. INCONTRO

L’ultima tematica affrontata sarà quella riguardante la tristezza. La modalità utilizzata sarà quella del “circle time” favorendo l’inclusione e la valorizzazione del vissuto di ognuno. Verrà inoltre sviluppato un cartellone di fine percorso da lasciare alla classe insieme a dei simpatici gadget adesivi.

**MATERIALI NECESSARI IN LOCO:**

Proiettore (o televisore) a cui possa essere collegato un PC

Pennarelli

Possibilità di utilizzo della lavagna.

**MATERIALE ESTERNO:**

Numero 4 cartelloni

Smile adesivi

**COSTO:**

40€ orari ad esperto per un totale di 320€

**Referenti del progetto:**

dr.ssa Maddalena zanon, psicologa

dr.ssa Giorgia gesuita, educatrice professionale