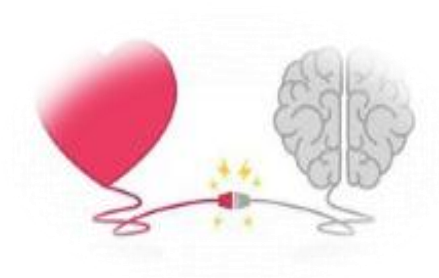


*Ho fatto un patto con le mie Emozioni
le lascio vivere e non mi fanno fuori*

Progetto sulle Emozioni e sui Valori



Neuroscienze

Sono l'insieme degli studi scientificamente condotti sul sistema nervoso.



Le emozioni sono gioia, rabbia, paura, ansia e tristezza, alle quali secondo alcuni studiosi si aggiungono sorpresa, disprezzo, disgusto.

Tra le emozioni secondarie più citate vi sono vergogna, senso di colpa, invidia, gelosia.



Le ultime ricerche in Neuroscienze rilevano come l'apprendimento non sia solo un fatto cognitivo, ma sia influenzato dalle emozioni: la capacità di riconoscerle, per indirizzarle verso comportamenti consapevoli, genera conoscenza, felicità, appagamento e desiderio di sapere.

Dal nostro punto di vista, è bene allenare gli studenti a discernere le emozioni, in modo che possano imparare a gestirle, verso comportamenti costruttivi.

Che cosa sono le Emozioni?

Gli psicologi e gli scienziati del comportamento parlano di emozione

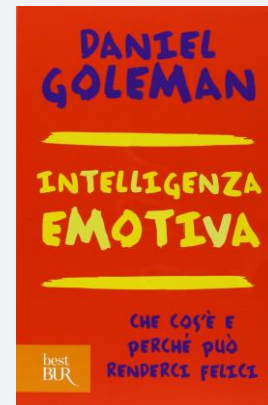


quando degli stimoli, esterni o interni, causano una reazione affettiva e modificano il nostro stato di coscienza.

Questa reazione è di natura psicologica, ma ha effetti anche sul piano fisico.

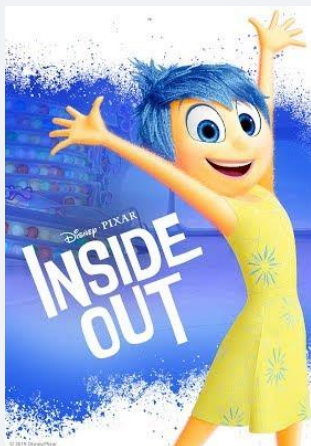
Pensiamo a quel che succede quando proviamo un'emozione forte, come quella causata da uno spavento o dalla vista della persona che amiamo: il respiro diventa affannoso, il cuore batte più forte, le mani sudano, gridiamo, piangiamo o ridiamo.

A differenza di altri moti dell'animo, come le passioni o i sentimenti, l'emozione è qualcosa di intenso ma breve, limitato nel tempo.



Lo psicologo e autore del bestseller *Intelligenza emotiva* Daniel Goleman ha suggerito che l'IE è composta da 5 competenze emotive: consapevolezza, autocontrollo, motivazione, empatia e abilità sociali.

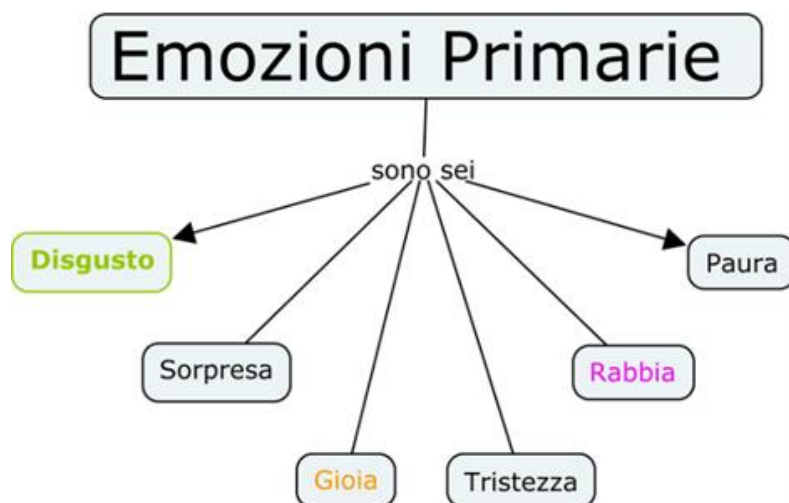
'Il tuo intelletto può confonderti, ma le tue Emozioni non ti mentiranno mai'



Come sviluppare Intelligenza Emotiva?

Pensiamo che per accrescere l'intelligenza emotiva sia necessario essere in grado, innanzitutto, di riconoscere le emozioni fondamentali:

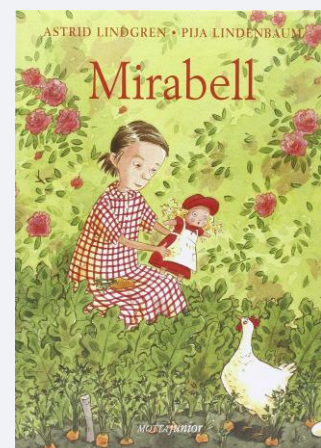
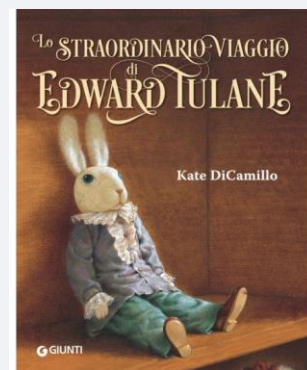
Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Sorpresa.



Per stimolare l'intelligenza emotiva nei nostri ragazzi, durante il corso dell'anno scolastico, abbiamo svolto un insieme di attività, tra cui:

- ✚ la lettura a voce alta di testi di narrativa per ragazzi;
- ✚ la visione di Film sul tema;
- ✚ stimolato la composizione di elaborati;

- ✚ attivato un dialogo educativo finalizzato a sviluppare emozioni e valori condivisi, come:
- **Amore e umanità** (gentilezza, intelligenza sociale, collaborazione)
 - **Conoscenza** (amore per il sapere, creatività, apertura mentale, curiosità)
 - **Temperanza** (autoregolazione, perdono, accettazione dell'errore)
 - **Impegno** (essere in grado di assumersi responsabilità, crescita)



Fil rouge

Per Riassumere

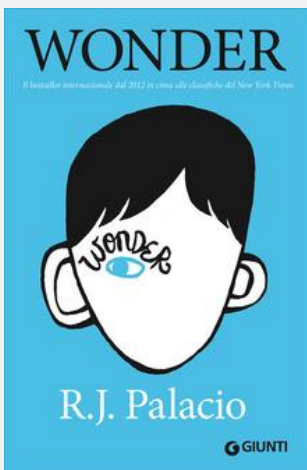
Per realizzare il Sogno di attivare un insieme di Valori, favorevoli alla crescita dei ragazzi e al loro benessere in classe, abbiamo svolto un lavoro sulle emozioni, durato tutto il corso dell'anno scolastico, che ha costituito una sorta di fil rouge, di collegamento tra le varie materie.

Questo lavoro è stato una specie di sottofondo musicale, che ci ha accompagnato nel percorso scolastico, col fine di arricchire gli alunni e, al contempo, dare valore al percorso professionale di adulti coinvolti (Dirigente, Docenti, Assistenti, etc.).



Esempio di Lavori svolti

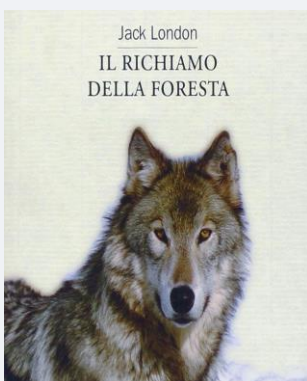
Lavori di Gruppo



Lavoro sul Vocabolario

Di ogni emozione cerca nel vocabolario la definizione.

Dopodiché, individua 10 sinonimi, definiscili, fornisci eventuali esempi, aforismi, quadri, canzoni sull'argomento.





Lavoro su Testi di Narrativa

Individua in uno dei testi letti in classe (vedi voce Materiali), cinque brani, collegabili alle cinque emozioni di base studiate.

Dopodiché segui il seguente percorso:

1. Riscrivi la frase collegata alla emozione (massimo due righe)
2. Quale sentimento ha suscitato?
3. Potresti collegare la frase di cui sopra a un breve esempio della tua vita?

Lavoro sui Film

Potresti descrivere in modo creativo (mediante un disegno, una poesia, una recensione, un breve video, un breve file audio, una riflessione, etc.) l'emozione che ha suscitato in te la visione del film?

Materiali

Testi

1. Lindgren, *Mirabell*
2. Di Camillo, *Lo straordinario viaggio di Edward Tulane*
3. White, *La tela di Carlotta*
4. London, *Il richiamo della foresta*

Film

1. Inside out
2. Wonder
3. La tela di Carlotta
4. Malala



Apri le braccia al cambiamento, ma non lasciar andare i tuoi valori.