

Articolo tratto dal numero n. 90 febbraio 2019 de <http://www.lascuolapossibile.it>

Ma guarda che emozione!

Un progetto di educazione emotiva

Didattica Laboratoriale - di Proietti Michela



Come stai? Come ti senti? Sono domande che facciamo spesso o che spesso riceviamo, molto semplici, in apparenza, ma che in realtà sottendono una notevole consapevolezza del sé che i bambini (e non solo loro) non hanno. Da questo concetto è nato il progetto **"Ma guarda che emozione!"** promosso dalle insegnanti dell'Istituto Comprensivo Fara Sabina (Rieti) in collaborazione con la cooperativa sociale "Il Pungiglione". **"Come stai?"** dunque non è solo una semplice domanda, ma permette di entrare in contatto autentico col bambino, diventa un punto di partenza per parlare di sentimenti, emozioni e affettività e per far sentire l'alunno compreso oltre che accolto nella sua interezza, come persona, innanzitutto.

Ma perché parlare di emozioni a scuola?

Ci siamo resi conto che oggi le nuove generazioni manifestano grandi carenze a livello di sicurezza ed autonomia. Questo ci ha fatto riflettere sull'urgenza di un intervento che miri a formare la mente ed il cuore di ogni bambino, affinché ognuno costruisca una sua personalissima **"valigia della sicurezza"** che lo accompagni per tutta la vita, nella quale ci siano non solo un livello culturale adeguato, ma anche un'identità ben definita e una personalità capace di affrontare il futuro. E la protagonista di questo cammino non può che essere la scuola.

Con questo progetto abbiamo inserito la **didattica delle emozioni** nel curriculum scolastico, un'ora alla settimana, nel "Salotto della Lettura e della Condivisione", tutta dedicata a parlare con i ragazzi di emozioni e stati d'animo.

Conoscere le emozioni e dare un nome ad esse fanno parte di quelle materie che non sono inquadrabili in un programma didattico specifico e che non si trovano spiegate in un sussidiario, ma ci sono sempre, si "sentono", si avvertono. In ogni momento i bambini possono sperimentare, attraverso varie situazioni, una molteplicità di sentimenti, anche contrastanti, che possono confonderli, impaurirli, proprio perché non ne hanno piena padronanza.

Costruire un percorso di educazione alle emozioni, dunque, ha una valenza di una portata grandissima: avvicinare alla consapevolezza del sé significa portare contemporaneamente alla **conoscenza dell'altro**. Conoscere il proprio stato d'animo e capire quali conseguenze esso possa avere sul comportamento vogliono dire anche prendere coscienza dei propri bisogni e di quelli altrui: significano, in definitiva, **maturare una modalità di sviluppo basata sull'empatia**. **Empatia**: non è propriamente una materia di studio, eppure, è il punto focale su cui poggiano le basi il rapporto tra alunno e insegnante e, di conseguenza, l'intero percorso di apprendimento. Un'educazione davvero efficace non può trascurare l'aspetto emotivo ed affettivo degli alunni, perché solamente attraverso un percorso di conoscenza delle emozioni, lo sviluppo intellettuale potrà definirsi nella sua interezza.

Per molti anni, l'educazione emotiva è stata trascurata, credendo fosse meno importante rispetto all'acquisizione dei saperi definiti "primari". Oggi le neuroscienze indicano una sovrapposizione tra sviluppo intellettuale e sviluppo emotivo-affettivo, per cui non si può pensare di intraprendere un percorso di apprendimento tralasciando **l'aspetto emozionale degli alunni** che è trasversale a tutte le attività. Il bambino a scuola prova emozioni e colora emotivamente gli eventi, gli ambienti e le persone che incontra, porta a scuola i suoi stati d'animo attraverso i vissuti e le esperienze che vive, per questo sono un importante sistema di esplorazione e di adattamento alla realtà e sono parte integrante del nostro modo di agire, comunicare e sentire.

Parliamo dunque di emozioni a scuola per approfondire le conoscenze, prevenire le difficoltà e promuovere il benessere: una sfida intrigante che coinvolge bambini, insegnanti e genitori, è un percorso complesso, ma indispensabile perché va di pari passo con la maturazione fisica e psicologica di un individuo.

E' una vera e propria **scuola di emozioni**, importante per il bambino, quanto per il genitore e l'insegnante. Questo percorso sta riscuotendo molto successo tra i ragazzi e anche i bambini reticenti all'inizio, perché poco abituati al dialogo, si sono pian piano aperti ed hanno tirato fuori il loro mondo. E' una bella avventura ed una forte emozione vederli impegnati a raccontare i propri stati d'animo.

Dopo alcuni mesi dall'inizio del progetto, abbiamo riscontrato che i bambini sono molto più rilassati, hanno maggiore disponibilità ad apprendere, sono diventati più collaborativi tra loro e stanno insieme in classe molto più volentieri, perché **si sentono accolti, percepiscono che ci si interessa a loro e si parla del loro mondo**. Di conseguenza anche la gestione della classe, con le conflittualità tra i singoli, risulta più agevole. E questo è stato un grande passo in avanti. Attraverso una metodologia partecipata ed inclusiva, sono stati attivati laboratori integrati tra bambini ed utenti del "Centro per ragazzi disabili", dando la possibilità ad ogni partecipante di sperimentarsi con l'acquisizione di nuove abilità, associate alla conoscenza e alla sensibilizzazione trasversale, attraverso giochi, dinamiche e attività pratiche. Si sono approfondite le tematiche sulle emozioni e quelle relative al progetto di vita di ciascun partecipante, promuovendo la conoscenza, l'inclusione, la collaborazione, lo scambio e il consolidarsi di abilità, competenze ed esperienze tra gli alunni e gli utenti del Centro. Allo stesso tempo il lavoro è stato mirato all'acquisizione di competenze tecniche e creative utilizzando materiali di scarto (laboratorio di riuso) per la realizzazione di veri e propri **quadri artistici** che raccontano le emozioni primarie scelte e condivise dai ragazzi ("Spaventosite", "Contentità", "Timidascion", "Stramalinconioia...") e che verranno presentati alla comunità in una mostra-manifestazione di fine progetto.

"Ma guarda che emozione!" diventa così **"Ma guarda chi sono..."**

Michela Proietti

Docente di scuola primaria presso l'I.C. "Fara Sabina" (Rieti)