

INTERVENTO PSICOEDUCATIVO SULLA GESTIONE DELLE EMOZIONI

Premessa

I giovani adolescenti possono incontrare difficoltà nel riconoscere le proprie emozioni, e spesso per loro risulta complicato riuscire a identificare e dare un nome a ciò che sentono. Fornire strumenti utili per conoscere le proprie emozioni e incrementare le abilità di gestione delle emozioni favorisce senza dubbio la possibilità di modificare stati d'animo negativi e di vivere le proprie emozioni in maniera funzionale.

Gli interventi di educazione emotiva rappresentano percorsi didattici attraverso i quali si cerca di educare la mente del bambino/adolescente al potenziamento di quell'aspetto dell'intelligenza che è in grado di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali. Il processo di educazione emotiva, inteso come strategia di prevenzione del disagio emotivo, costituisce un'occasione per riflettere con gli alunni sulle loro emozioni aiutandoli a elaborare ciò che sentono.

Finalità del progetto

Realizzare un piano di educazione emotiva nelle classi al fine di creare esperienze di apprendimento attraverso le quali l'alunno acquisisce consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi che li influenzano, per poi applicare tali conoscenze per risolvere i problemi e le difficoltà che incontra nella vita di ogni giorno.

Destinatari

L'intervento è rivolto agli alunni delle classi III

Obiettivi

- familiarizzare con alcune emozioni di base e con l'espressione del viso che può aiutare a riconoscere una data emozione;
- imparare ad affrontare le più comuni emozioni spiacevoli;
- favorire l'acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento.

Metodologia

L'intervento si articola in una serie di incontri strutturati che si sviluppano in base agli obiettivi. Gli incontri hanno carattere esperienziale e includono giochi, discussioni di gruppo, role playing.

Attività, fasi e tempi

L'intervento si svolgerà dal 14 maggio fino al termine dell'anno scolastico. Sono previste due giornate di attività: il venerdì in una classe e il sabato nell'altra, con durata di due ore ciascuno (dalle 11:00 alle 13:00).

- **Sabato 14 maggio:** presentazione del progetto ad entrambe le classi, analisi delle aspettative, consegna di un modulo di consenso informato in cui si richiede la firma di entrambi i genitori per l'autorizzazione alla frequenza dell'intervento da parte del figlio minore, e introduzione degli argomenti che saranno trattati.
Attività: autopresentazione con focus sul riconoscimento e l'espressione delle emozioni.
- **Venerdì 20 maggio e sabato 21 maggio:** individuare le emozioni associate a determinate situazioni.
Attività: il barometro delle emozioni.
- **Venerdì 27 maggio e sabato 28 maggio:** identificare le principali gradazioni con cui possono essere provate le emozioni sgradevoli.
Attività: il termometro delle emozioni.
- **Venerdì 3 giugno e sabato 4 giugno:** riflettere sulle emozioni e sulle strategie di regolazione.
Attività: gioco da tavolo "il gioco delle nostre emozioni".

Data 09/05/2022

Marialuisa Calamita