

*L'educazione emozionale è un processo educativo,  
continuo e permanente,  
che mira a promuovere lo sviluppo delle capacità emotive  
come elemento essenziale dello sviluppo integrale della persona,  
con l'obiettivo di allenarlo per la vita  
e mirare ad aumentare il suo benessere personale e sociale.  
L'educazione emozionale è una rivoluzione gentile.  
Rafael Bisquerra*

# Emozioniamoci!

---

## Progetto di educazione alle emozioni

### MOTIVAZIONE

“Lo studio delle **emozioni** è divenuto, negli ultimi anni, uno tra i più proficui filoni della ricerca in psicologia dello sviluppo e dell'educazione. Tale ricerca ha favorito e alimentato la consapevolezza che le emozioni siano uno strumento comunicativo molto importante nella vita sociale, un correlato del benessere psicologico e un fattore rilevante per la riuscita scolastica. La **conoscenza, gestione e regolazione delle emozioni** sono fondamentali per il benessere dell'individuo, poiché esprimono la sua capacità di adattarsi alle situazioni, di rispondere con efficacia alle situazioni di stress, di affrontare con equilibrio eventi critici e difficoltà, di muoversi con successo nelle relazioni, sintonizzando le proprie aspettative e condotte a quelle altrui. (...) Durante il percorso di sviluppo, gli adulti hanno una grande **responsabilità** nell'attrezzare e nel sostenere in modo adeguato i bambini nella loro **crescita emotiva e sociale**. Educatori e insegnanti, in quanto adulti significativi durante l'infanzia, concorrono, accanto ai genitori, a plasmare i percorsi evolutivi dei piccoli” (Agliati, Grazzani, Ornaghi, 2015).

Conoscere e comprendere le **emozioni** proprie e altrui vuol dire attribuire significato a eventi interni, o stati mentali, di natura emotivo-affettiva e sviluppare o costruire una concezione della



“mente emotiva” che ha la funzione di orientare le azioni dell’individuo durante gli scambi sociali (Harris, 1989; 2008). Diverse ricerche in psicologia dello sviluppo hanno dimostrato che proporre ai bambini, anche piccolissimi (tra i due e i tre anni), **conversazioni sugli stati interni** (emotivi e non solo) funge sia da potenziamento delle abilità di comprensione sociale, sia da promotore delle competenze psicologiche; tali competenze contribuiscono a migliorare la qualità delle relazioni sociali e **il benessere** dei bambini dal punto di vista emotivo. A tal proposito, tanto più i bambini sono sensibili alle emozioni, tanto più attuano **comportamenti prosociali**, cioè quelle azioni che mirano a rispondere ai bisogni altrui senza un proprio tornaconto, grazie alla sintonizzazione empatica con essi.

## FINALITÀ

- Favorire l'esplorazione e l'elaborazione del mondo emozionale
- Favorire le espressioni di sensazioni e sentimenti
- Favorire la conoscenza, l'espressione e la comprensione delle proprie emozioni e di quelle altrui
- Favorire la gestione e il superamento dei conflitti in autonomia
- Favorire il contenimento di comportamenti aggressivi
- Favorire lo sviluppo dell'empatia e dei comportamenti prosociali

## OBIETTIVI

- Riconoscere emozioni di base come: rabbia, gioia, tristezza e paura, rispetto a se stessi e agli altri
- Incrementare le proprie capacità di espressione delle emozioni
- Rafforzare la fiducia in sé stessi e la consapevolezza di sé
- Valorizzare l’affettività nella relazione adulto – bambino e tra bambini
- Manifestare nelle diverse situazioni le emozioni

## ATTIVITÀ

Il libro protagonista di questo progetto sarà **“L’emozionante mondo di Ciro e Beba”** di A. Agliati, I. Grazzani e V. Ornaghi. Questa parte del progetto ripropone la procedura d’intervento di una ricerca svolta dall’Università degli studi di Milano Bicocca in alcuni nidi dell’hinterland milanese già sperimentata negli anni passati nella nostra sezione.

Partendo dalla lettura in piccolo gruppo delle storie del libro verranno proposte delle attività di **conversazione sulle emozioni** che stimoleranno i bambini a parlare di sé e del proprio mondo emotivo. I bambini possono facilmente immedesimarsi nei personaggi di queste storie perché questi ultimi danno forma simbolica ad esperienze rilevanti per i bambini e suscitano in loro emozioni e sentimenti. Le storie di Ciro e Beba si sviluppano attorno alle quattro emozioni di base: **gioia, collera, tristezza, paura**. Durante ciascun incontro, dopo la lettura, l’educatrice stimolerà e guiderà la conversazione tra bambini su particolari contenuti. Questi riguardano le tre componenti principali della competenza emotiva, ovvero **espressione, comprensione e regolazione delle emozioni**. Inoltre, grazie agli spunti offerti dalle storie, le educatrici porteranno la conversazione

anche sui sentimenti dell'altro e sui **comportamenti pro-sociali**.

Al termine di questo libro ne verranno proposti altri come: "Che rabbia!", "Lacrime che volano via", "Allegria gelosia", "Seconda storia di un topo chiuso in un libro" e altri sempre inerenti il tema delle emozioni.

Al termine del nostro percorso creeremo un "**Libro delle emozioni**" per ogni bambino, in cui inseriremo una foto del bambino che **mima** ogni emozione citata, accanto a quella di Ciro o di Beba con la stessa espressione facciale. Questo libro sarà uno **strumento prezioso** anche a casa per continuare il cammino sulla competenza emotiva.

## **DESTINATARI**

Il progetto è rivolto a tutti i bimbi iscritti alla nostra sezione Primavera

## **TEMPI**

Il laboratorio avrà luogo una volta a settimana, dal mese di novembre a fine maggio.

Si svolgerà in sezione per gruppetti da massimo 10 bimbi alla volta.

## **VALUTAZIONE**

La valutazione si realizza attraverso l'osservazione in itinere, che permette anche di adeguare le proposte alle reazioni ed esigenze che emergono dai bambini.

## **DOCUMENTAZIONE**

Il progetto sarà documentato attraverso materiale fotografico e trascrizioni delle conversazioni tra bambini.

## **RESPONSABILE DEL PROGETTO**

Il progetto sarà proposto dalle insegnanti di sezione Cristina Guarnaccia e Jessica Anselmi