

PROGETTI TRIENNALI

PROGETTO “ I COLORI DELLE EMOZIONI “ A.S. 2019/2020

PREMESSA

Non si va lontano senza investire sulle nuove generazioni e sul loro futuro.

In un sistema sociale caratterizzato dall'incertezza economica, educativa e culturale, è necessario che la famiglia e la scuola aiutino i giovani a recuperare i codici del linguaggio emotivo attraverso una educazione emotiva praticata a scuola sin dalla più tenera età.

Ma è possibile fare educazione emotiva a scuola?

Sembra proprio di sì! E questo grazie all'adozione di buone pratiche come suggerisce la Didattica delle Emozioni, un format che unisce educazione e prevenzione e si ispira ai principi dell'educazione emotiva.

La didattica delle emozioni consiste prevalentemente nell'introdurre nelle consuete attività didattiche(dalla scuola dell'infanzia alle prime classi delle scuole secondarie di secondo grado), una serie di procedure , tecniche e strategie validate e testate scientificamente, finalizzate ad aiutare gli alunni ad individuare , gestire e modulare nel modo più opportuno le emozioni e il proprio mondo interno.

La ricerca scientifica è, infatti, concorde, nel ritenere che l'aumento delle competenze emozionali rappresenti il più efficace fattore di protezione per evitare la maggior parte delle forme di disagio ed è importante iniziare subito, sin dalla scuola dell'infanzia!

FINALITÀ

Promuovere la crescita e lo sviluppo sociale e affettivo dei bambini attraverso una progressiva sensibilizzazione all'incontro con i sentimenti e le emozioni, in un clima

di fiducia e di rispetto ,dove ciascuno possa sentirsi sicuro di esprimersi, ascoltare ed essere ascoltato.

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Conoscere, comprendere, gestire e modulare le emozioni e il proprio mondo interiore.

Dare un nome alle proprie emozioni.

Gestire consapevolmente i propri stati d'animo

Condividere i propri sentimenti

Sviluppare atteggiamenti di ascolto e di empatia nei confronti dell'altro.

Migliorare le abilità sociali e i processi empatici attraverso la condivisione di emozioni

Saper comunicare le proprie emozioni e i sentimenti con un linguaggio adeguato

Conoscere i colori primari e alcuni colori derivati .

METODOLOGIA

Narrazione , ascolto e comprensione di testi.

Ascolto, confronto e dialogo in circle time.

Ricerca, classificazione e seriazione

Attività espressive, manipolative e grafiche.

Attività ludiche all'aperto.

Il progetto inizia con la lettura del testo "I colori delle emozioni" di A. Llenas , dove il mostro dei colori ha mescolato tutte le emozioni e si è svegliato confuso e strano perché, quando le emozioni sono tutte insieme, non funzionano. Il simpatico mostro riesce, però, a separare le singole emozioni riconoscendole e abbinandole ognuna a un colore, grazie all'aiuto di una bambina in scala di grigi: il giallo è l'allegria, il blu è la tristezza, il rosso è la rabbia, la calma è verde ,la paura è nera, l'amore è rosa. Rimettendo a posto le emozioni il mostro tornerà a sentirsi bene....e anche noi!

Ad ogni colore è abbinata una diversa emozione e l'associazione colore-emozione facilita l'individuazione interiore dello stato d'animo relativo.

Ogni emozione viene presentata singolarmente grazie al testo e insieme, in circle time, i bambini sono invitati a riflettere e a confrontarsi sulle esperienze effettuate in merito all'emozione specifica. Quando ti sei sentito felice? che cosa ti rende triste? sei mai stato arrabbiato e con chi? Che cosa ti fa arrabbiare? Che cosa ti fa paura? Quando ti senti calmo e rilassato?....In un atteggiamento di ascolto, ogni bambino è libero di intervenire e di sentirsi accolto. Non c'è giudizio, non ci sono consigli né risposte risolutive, ma solo ascolto empatico e la possibilità di vedere rispecchiati i propri sentimenti nel volto dei compagni.

Le parole e il giusto codice comunicativo aiutano a identificare le emozioni e a individuarle meglio all'interno del mondo interiore a volte confuso e aggrovigliato.

Ogni bambino colora il mostro confuso con il colore attribuito ad ogni emozione.

L'attività prosegue con la ricerca a casa, con l'aiuto dei familiari, del materiale del colore attribuito ad ogni emozione.

A scuola si condivide il materiale raccolto e insieme si operano associazioni, seriazioni e classificazioni in base ad indicatori prescelti: materiale, colore, forma e quantità. I cerchi aiutano a disporre nello spazio

giusto tutto il materiale raccolto.

Il materiale condiviso viene predisposto su un tavolo e, a piccoli gruppi, i bambini sono invitati a prendere il necessario per realizzare l'attività grafica dedicata al colore: realizzare un paesaggio emotivo giallo per la gioia, blu per la tristezza, rosso per la rabbia, nero per la paura, verde per la calma e rosa per l'amore.

Al termine dell'attività i bambini espongono e presentano il proprio lavoro ai compagni cercando un titolo o una breve descrizione che si ispiri all'esperienza personale (questo paesaggio giallo è l'amore del mio babbo! Questo paesaggio è il giallo del sole che mi rende felice....).

Sopra ogni paesaggio viene incollato il mostro colorato, che, strada facendo, fa ordine insieme ai bambini tra le sue emozioni.

In seguito ad ogni colore e attività grafica, viene proposta un'attività di gruppo volta a concretizzare, attraverso esperienze corporee e manipolative, l'emozione specifica.(coloro il tuo viso, il tunnel della tristezza, le bottiglie della rabbia....).ALL'INIZIO TANTA CONFUSIONE...

All'inizio di questa storia l'incontro con un mostro confuso: dentro di lui, infatti, le emozioni sono aggrovigliate e indistinte.

In questo disordine interiore si mescolano e si sovrappongono i sei colori delle emozioni.

I bambini, suddivisi in coppie, ricevono una scatola da scarpe rivestita all'interno con carta bianca contenente una pallina. I sei colori vengono sgocciolati all'interno di ogni scatola e al ritmo di musica ogni coppia si muove e danza stringendo in mano la scatola, cercando di far roteare la pallina all'interno.

Al termine della danza ogni coppia apre la scatola e scopre con meraviglia che la pallina ha disegnato uno sfondo colorato alla maniera di Pollock. I colori sono tutti confusi e intrecciati, come le emozioni.

È necessario fare ordine iniziando dal giallo.

GIALLO : LA GIOIA E L'ALLEGRIA

Insieme in circle time, i bambini descrivono, ascoltano e condividono esperienze personali legate a momenti di gioia, mentre l'insegnante verbalizza le esposizioni.

Con il materiale giallo raccolto a casa e classificato a scuola secondo indicatori definiti dall'insegnante (plastica, stoffa, carta...) i bambini sono sollecitati a realizzare un paesaggio giallo dedicato alla gioia utilizzando il materiale predisposto sui tavoli. Sul paesaggio viene applicato il mostro di colore giallo in precedenza colorato.

Al termine del lavoro individuale ogni bambino descrive e presenta ai compagni il paesaggio realizzato descrivendo l'emozione e l'esperienza individuale ad essa legata.

BLU: LA TRISTEZZA

La lettura del testo introduce la tristezza, una emozione nota ai bambini, che sono invitati a confrontarsi sulle esperienze personali legate a questa emozione.

Le domande dell'insegnante "Ti senti mai triste? Che cosa ti rende triste? Ricordi qualche episodio particolare che ti ha reso triste?...."

Intanto viene predisposto il materiale di colore blu che i bambini hanno cercato a casa.

Con l'aiuto dei cerchi colorati si seleziona, classifica e suddivide in base a criteri materici, poi viene dato a disposizione dei bambini per realizzare un paesaggio emotivo dedicato alla tristezza.

Sul paesaggio triste viene applicato il nostro amico mostro, che è blu come la nuova emozione che ha imparato a conoscere.

L'attività proposta per questa emozione è il tunnel della tristezza. Utilizzando scatoloni di cartone di uguale grandezza viene realizzato un lungo tunnel rivestito poi di stoffa blu e azzurra come la tristezza.

Accompagnati dalla musica i bambini, uno alla volta, entrano nel tunnel che si presenta lungo, stretto e buio, ed escono strisciando dal lato opposto.

Il tunnel è il simbolo della tristezza da cui è possibile riemergere con impegno e con l'aiuto di chi ci sta vicino. Al termine dell'esperienza, ogni bambino può condividere le emozioni che ha provato da solo dentro il tunnel e nel momento in cui è uscito. La paura è un'esperienza che si può condividere e si può affrontare con l'aiuto delle parole e delle immagini che esse suscitano. Dare immagini e parole rassicuranti ai bambini significa dotarli di fattori di protezione per una crescita serena e responsabile

ROSSO: LA RABBIA

La rabbia è una emozione nota e familiare ai bambini, che condividono insieme in certe esperienze personali legate a questo particolare stato d'animo.

Il materiale di colore rosso è a disposizione per essere suddiviso e classificato prima di passare all'attività grafica, su cui applicare il mostro di colore rosso.

L'attività proposta per questa emozione sono le bottiglie della rabbia.

Dopo avere preparato acqua colorata con carta crespata rossa, ogni bambino prepara la propria bottiglia versando il liquido rosso con il mestolo nella bottiglia, aggiungendo alcuni ingredienti magici: brillantini rossi e pezzi di carta luminosa rossa. È necessario agitare bene la bottiglia e poi guardare all'interno il movimento del contenuto.

I bambini ricevono una consegna importante: la bottiglia è utile e necessaria nei momenti di rabbia, basta infatti prenderla in mano e agitarla per osservare ciò che di magico accade al suo interno e dimenticare così di essere arrabbiati!!!

NERO: LA PAURA

Quante sono le nostre paure?? I bambini si confrontano e condividono esperienze legate a momenti di paura e poi si organizzano per svolgere l'attività con il materiale di colore nero.

L'attività proposta per esprimere la paura è un disegno individuale in cui ogni bambino realizza l'immagine della paura che meglio rappresenta questa emozione, facendo riferimento a esperienze personali e a immagini derivanti dai sogni.

Le immagini realizzate vengono esposte tutte insieme e ogni bambino può presentare la propria attività condividendo con i compagni la propria visione della paura.

La paura è una finestra viola, è uno sciame di api che ti pungono nel sonno, è un topo dagli occhi rossi, è un serpente blu chiamato mamma, è il buio dagli occhi rossi....ma tutte insieme queste paure sono meno spaventose !!!!

VERDE: LA CALMA E LA SERENITÀ

Il verde è il colore della calma e della serenità: i bambini condividono insieme esperienze e vissuti personali legati a questa emozione.

Quando ti senti calmo? Che cosa ti fa sentire rilassato ???

Sono calmo quando sto con gli occhi chiusi nel letto, sono rilassato quando guardo i cartoni e mangio i cereali, sono calmo quando vado dal nonno....

I bambini realizzano il paesaggio della calma e della serenità con il materiale verde.

L'attività svolta per questa emozione è una esperienza davvero rilassante: togliersi le scarpe e camminare a piedi nudi in giardino con gli amici! La libertà e il piacere provato, danno la dimensione del relax e del benessere. Ma non c'è niente di meglio che sdraiarsi e guardare gli alberi verdi che si muovono sopra di noi.

Osservando bene c'è tanto verde attorno a noi, a volte è sufficiente andare più piano per rilassarsi o addirittura fermarsi e, a piedi nudi, anche il nostro giardino non è più lo stesso

ROSA: L'AMORE

Infine una emozione che non ha nome, sta a noi individuarla e denominarla.

Che cosa succede nel cuore ad un certo momento???Perchè certe amicizie sono più intense?

Ma siè l'amore, l'innamoramento può essere universale o particolare, ma è sempre profondo e speciale!!! I bambini condividono insieme le loro esperienze legate alla dimensione affettiva dell'amore e ascoltano i compagni.

Con il materiale rosa rappresentiamo questa emozione e coloriamo il mostro innamorato

L'APPELLO EMOTIVO

Il linguaggio delle parole è il linguaggio del pensiero. Per sintonizzarsi con i bambini occorre un linguaggio diverso fatto di immagini, simboli, gesti e giochi. Allenare i bambini al riconoscimento e alla personale decodifica delle emozioni, delle sensazioni e degli stati d'animo, costituisce un importante fattore di protezione.

L'appello emotivo è una tecnica che permette la decodifica delle proprie emozioni e di quelle degli altri, consente di acquisire un atteggiamento di empatia, di decomprimere gli stati d'animo, di modificare e modulare le emozioni, favorisce la competenza emotiva per abituare i bambini a decentrarsi e a riconoscere le ragioni dell'altro.

Abbiamo pensato di dedicare a questa tecnica emotiva due o tre appuntamenti alla settimana. Al mattino, dopo le routine dell'angolino o prima del pranzo, i bambini potranno condividere il proprio stato d'animo della giornata utilizzando sei pannelli colorati corrispondenti alle emozioni decodificate e la propria foto da applicare sull'emozione prevalente della giornata.

Non ci sono consigli, né giudizio o suggerimenti, ma solo ascolto e condivisione.

É possibile modificare la propria emozione nell'arco della giornata, se necessario, perché i pannelli sono visibili a tutti e sempre disponibili.