

Formazione generale e competenze trasversali

Primo ciclo Vivo le emozioni





Traguardi di apprendimento _____ 4

Situazione problema _____ 6

Quadro organizzativo _____ 8

Articolazione operativa _____ 9

Valutazione _____ 11

Sperimentazione in classe _____ 12

L'itinerario propone varie attività attraverso le quali si vuole costruire un percorso di consapevolezza per conoscere meglio se stessi, acquisire fiducia e assumersi responsabilità, quindi contribuendo allo sviluppo personale. Familiarizzando con il mondo delle emozioni (proprie e altrui) si scopre come poter vivere bene con se stessi, come favorire il benessere personale e la convivenza sociale (alunno – classe – istituto), come poter agire, reagire o gestire una determinata situazione sviluppando autonomia e responsabilità. Classe coinvolta: prima elementare.



Traguardi di apprendimento

Quali apprendimenti intendo promuovere?

Competenza trasversale focus

Sviluppo personale (PdS, pag. 29-31).

Dimensioni della competenza coinvolte

Il nostro percorso prevede attività diverse ma che hanno sempre lo stesso scopo: conoscere, nominare e gestire le proprie emozioni. Non esistono attività specifiche poiché ognuna contribuisce a sviluppare la consapevolezza di sé, l'autoregolazione e il rispetto reciproco.

Consapevolezza di sé (PdS, pag. 31)

Essere in grado di riconoscere i propri stati d'animo e le proprie emozioni (distinguerle, nominarle correttamente, identificare la causa che provoca una determinata emozione, valutarne l'intensità).

Come si concretizza nel percorso?

Partendo da letture, riflessioni e narrazioni si porta l'allievo a:

- identificare le emozioni provate dal personaggio;
- nominare le emozioni;
- individuare le cause che provocano una determinata emozione.

In un secondo momento, partendo dalle emozioni provate dai personaggi, si porta l'allievo a riflettere sulle proprie emozioni.

Autoregolazione (PdS, pag. 31)

Essere in grado progressivamente di tener conto e controllare i risultati della propria azione quando si prova una determinata emozione (riconoscere i comportamenti adeguati per manifestare l'emozione in base al contesto). Trovare delle strategie adeguate al contesto per manifestare l'emozione.

Come si concretizza nel percorso?

Le letture, l'ascolto di brani musicali, scenette, situazioni reali di classe saranno oggetto di discussione con gli allievi per portarli a:

- riflettere sulle proprie emozioni;
- valutarne l'adeguatezza rispetto al contesto;
- interrogarsi in merito ai comportamenti ritenuti inadeguati valutandone le cause.

Rispetto degli altri (PdS, pag. 31)

Riconoscere che un determinato comportamento è causato da una determinata emozione e rispettare le reazioni diverse degli altri, purché siano adeguate.

Come si concretizza nel percorso?

Le letture, l'ascolto di brani musicali, scenette, situazioni reali di classe saranno oggetto di discussione con gli allievi per riflettere sui comportamenti adottati dai compagni. Queste riflessioni porteranno l'allievo a:

- confrontare le proprie reazioni alle emozioni rispetto a quelle dei compagni;
- valutarne l'adeguatezza rispetto al contesto;
- accettare comportamenti diversi dai propri;
- riflettere su comportamenti ritenuti inadeguati valutandone le cause.

Collegamenti ai traguardi di altre discipline e a competenze trasversali

Competenze trasversali

- *Pensiero riflessivo e critico (PdS, pag. 36-37)*: riconoscere le proprie esigenze o i propri problemi in relazione a un'emozione; dopo una determinata reazione a un'emozione, con il sostegno del docente, essere in grado di rivedere pregi e limiti della propria azione; riconoscere i diversi punti di vista rispetto a un'emozione.
- *Comunicazione (PdS, pag. 34-35)*: verbalizzare la propria emozione vissuta; essere in grado di comunicare i motivi che hanno scatenato un determinato comportamento.
- *Pensiero creativo (PdS, pag. 38-39)*: tenere sotto controllo i propri impulsi e correggere il proprio comportamento; ipotizzare diverse soluzioni per gestire la propria emozione attivando la propria creatività e immaginazione in maniera progressivamente più autonoma.

Italiano (PdS, pag. 101-102)

- Usare in modo preciso il lessico di base, riutilizzando parole ed espressioni nuove in modo appropriato al contesto *legato alle emozioni (es. felicità, tristezza, paura, sorpresa)*.
- Conoscere alcuni sinonimi *delle emozioni principali (es. felicità-allegria-gioia)*.
- Produrre testi orali dotati di messaggi comunicativi espliciti.
- Produrre brevi testi orali con un significato principale chiaramente identificabile dall'interlocutore.
- Sostenere la propria opinione su temi di discussione conosciuti, rispettando le opinioni altrui.
- Esprimere in maniera chiara e semplice i propri bisogni, le proprie emozioni, le proprie domande e i propri pensieri.

* *In corsivo la declinazione sul tema delle emozioni aggiunta ai traguardi tratti dal PdS.*

Area arti (PdS. Pag. 234-236)

- Rappresentare ed esprimere un'idea, un immaginario, un'emozione attraverso la pratica di diverse tecniche.
- Riconoscere segni, forme, colori, suoni, ritmi e materiali per evocare le proprie percezioni ed emozioni con parole semplici.
- Utilizzare i materiali in funzione delle loro qualità per esprimere i propri sentimenti in una realizzazione personale.
- Descrivere un brano musicale con un linguaggio semplice per esprimere le emozioni suscitate.

Eventuali prerequisiti

Non sono necessari particolari prerequisiti.

Indicatori di raggiungimento della competenza focus

- L'alunno esprime adeguatamente il proprio stato d'animo.
- L'alunno verbalizza il proprio stato d'animo.
- L'alunno identifica la causa della sua emozione ed è in grado di esplicitarla.
- L'alunno riconosce, accetta e rispetta le emozioni dei compagni.
- L'alunno quando prova un'emozione negativa o positiva adotta comportamenti rispettosi verso se stesso e verso gli altri.



Situazione problema

Attraverso quale situazione autentica intendo mobilitare gli apprendimenti?

Descrizione della situazione problema

La situazione problema deve essere coinvolgente e creare le basi per permettere agli allievi di aprirsi e parlare dei loro sentimenti e dei loro stati emotivi senza sentirsi coinvolti direttamente. La situazione problema viene introdotta con una cartolina spedita dal personaggio (mostro) nella quale risulta evidente il suo malessere. Tramite una discussione iniziale si portano i bambini a ipotizzare l'umore e lo stato d'animo del personaggio. Inoltre si possono ipotizzare anche le cause che lo hanno portato a sentirsi così. In un secondo momento si legge il messaggio accompagnatorio che dice "Oggi mi sono svegliato di umore strano, mi sento confuso, stralunato... non riesco a capire cosa mi succede". Il mostro si sente confuso poiché ha fatto un groviglio delle proprie emozioni: i bambini devono aiutarlo a conoscere le emozioni e a liberarsi in modo da poter stare bene. Questo personaggio (mostro) sarà presente durante tutto il percorso con la funzione di collegare le diverse attività e portare nuovi stimoli di riflessione.

Motivazione della situazione problema

Abbiamo deciso di introdurre la situazione problema utilizzando come supporto un personaggio perché gli allievi sono portati a parlare più apertamente delle emozioni se hanno la possibilità di attribuirle a uno stimolo esterno. Inoltre questo modo di procedere coinvolgerà la classe anche a livello affettivo. Tramite questa situazione stimolo il bambino è incentivato a conoscere in modo più approfondito ogni emozione, solo conoscendole tutte potrà aiutare il mostro.

Cornice di senso

L'ambito di formazione generale coinvolto è *Salute e benessere (PdS, pag. 46-47)*. Grazie a questo progetto si vuole stimolare l'allievo a sviluppare la consapevolezza di sé, a conoscere l'importanza di definire, descrivere ed esprimere in modo personale e creativo l'emozione, aiutandolo nella costruzione di risorse che gli permettano di riconoscere lo stato di benessere o malessere, del sentire cosa si prova quando si vive bene o male, a saper gestire dei momenti di difficoltà e ad essere in grado di risolvere situazioni di conflitto. Le emozioni hanno una forte influenza sulla persona ed è perciò importante conoscerle per poterle gestire in modo adeguato. Le emozioni sono parte integrante della nostra vita e della nostra quotidianità. Con questo percorso si vogliono portare i bambini a conoscere e far propri gli strumenti per gestirle al fine che non diventino un problema. La nostra attenzione sarà posta soprattutto, ma non solo, sulle emozioni negative poiché sono queste che causano maggiore disagio manifestandosi tramite un comportamento inopportuno sia verso se stessi sia verso gli altri. Attraverso la situazione problema iniziale (richiesta di aiuto da parte del mostro) si porta successivamente l'allievo a riflettere per analogia sulle emozioni che si provano, con l'obiettivo di favorire maggior benessere nell'allievo rendendolo più responsabile e consapevole delle proprie azioni e dei propri gesti.

Manifestazione di competenza/prodotto atteso

Il prodotto conclusivo del percorso sarà un libro, inteso come raccolta di rappresentazioni grafiche, riflessioni sulle diverse emozioni, poesie e filastrocche, fotografie, termometro delle emozioni, testi, ...



Quadro organizzativo

Come posso organizzare il lavoro didattico?

Tempi: i tempi per realizzare questo progetto possono variare a seconda dell'esigenza degli allievi, della classe e del docente. Bisogna prevedere minimo tre mesi oppure un anno scolastico nel caso si voglia approfondire il tema delle emozioni e vedere dei risultati. È importante però che ci sia una certa regolarità e che le attività vengano proposte almeno settimanalmente per creare continuità. Indicativamente per ogni emozione sono da prevedere circa 4 o 5 unità didattiche con la possibilità di ampliarle o ridurle in base ai bisogni della classe.

Spazi: aula scolastica, eventualmente anche spazi all'aperto.

Classi coinvolte: prima elementare.

Attrezzature: da definire.

Soggetti e ruoli: possibili docenti coinvolti (docenti SE, docenti di attività creative, docenti di musica, docenti di sostegno pedagogico).



Articolazione operativa

Quale sequenza di attività prevedo con gli allievi?

Condivisione di senso

Attività:

- Arrivo della lettera del mostro, osservazione dell'immagine e lettura del testo. Identificazione della situazione problema: "Come si sente il mostro? Cosa è successo?".
- Discussione in gruppo.
- Lettura del libro *I colori delle emozioni* di Anna Lenas. La lettura è da prevedere durante l'arco di tutto il percorso, per scoprire ogni volta un'emozione nuova e lanciare un nuovo stimolo.

Metodologia: Discussione a grande gruppo.

Tempi indicativi: 1 ora lezione.

Allenamento

Per ogni emozione si possono svolgere le seguenti attività liberamente. Non è necessario proporre per ogni emozione tutte le seguenti attività. L'ordine di presentazione non è vincolante. Inoltre ogni attività può essere ri-proposta a dipendenza dei bisogni del gruppo.

Attività 1: Rappresentazione grafica di una situazione vissuta collegata a un'emozione e in seguito messa in comune.

Metodologia: Lavoro individuale e presentazione al gruppo.

Tempi indicativi: 2 ore lezione.

Attività 2: Giochi espressivi e di ruolo (scenette utilizzando anche supporti, come ad esempio marionette) che rappresentano un'emozione vissuta.

Alcuni esempi di attività:

- data una determinata emozione, un gruppo di bambini inventa una scenetta per far indovinare ai compagni di che emozione si tratta;
- utilizzare uno specchio per rappresentare un'emozione con la mimica facciale in diverse intensità (dispiaciuto, triste, disperato). Con questa attività si può lavorare anche sui sinonimi e sull'ampliamento lessicale.

Metodologia: Lavoro di gruppo e sottogruppo.

Tempi indicativi: 1 ora lezione per ogni proposta.

Attività 3: Letture (da parte del docente o individuali) e riflessione sulle emozioni trattate dal racconto (vedi *Materiali di lavoro*).

Metodologia: Discussione a grande gruppo.

Tempi indicativi: 1 ora lezione.

Attività 4: A partire dall'ascolto di brani musicali si possono proporre le seguenti attività:

- muoversi seguendo la musica prestando attenzione alla postura e alla mimica e riflettere sul linguaggio del corpo (come riconosco dalla postura una determinata emozione?);
- discutere in merito alle emozioni che suscita una certa melodia;
- disegnare liberamente lasciandosi trasportare dalla musica;
- osservare le rappresentazioni e discutere in merito ad analogie e differenze.

Metodologia: Lavoro individuale e discussione a grande gruppo.

Tempi indicativi: 1 ora lezione per ogni attività.

Attività 5: Osservazione di opere d'arte e discussione in merito agli elementi che ci fanno attribuire un'emozione all'opera (scelta di colori, espressione e postura dei personaggi, tratto).

Metodologia: Lavoro individuale e discussione a gruppi.

Tempi indicativi: 1 ora lezione.

Attività 6: Rappresentazione grafico-pittorica di una determinata emozione.

Metodologia: Attività individuale o in sottogruppi.

Tempi indicativi: 1 ora lezione.

Attività 7: Osservazione delle espressioni presenti nei fumetti (identificare quali caratteristiche determinano l'emozione) e riproduzione di volti prendendo spunto dagli apprendimenti acquisiti.

Metodologia: Lavoro individuale o in sottogruppi.

Tempi indicativi: 1 ora lezione.

Attività 8: Termometro delle emozioni in classe: creazione di un grande termometro di carta in cui sono illustrate le varie emozioni accompagnate da un colore. Si parte da un'estremità positiva (felicità, calma) fino a raggiungere le emozioni negative (rabbia, tristezza, paura). Gli alunni durante l'arco della giornata possono posizionare la propria foto sull'emozione che provano.

Metodologia: Lavoro individuale ed eventualmente riflessione a grande gruppo.

Tempi indicativi: Rituale quotidiano con riprese in momenti particolari.

Osservazione: Ogni volta che si presenta un'occasione (es.: allievo arrabbiato, ...) si discute con tutta la classe la situazione riprendendo quanto appreso.

Realizzazione

Attività: Lavoro individuale di personalizzazione e interiorizzazione, ascolto dei propri bisogni. I seguenti prodotti prendono in considerazione tutto il percorso svolto (emozione, intensità, gestione, ...). Eventuali prodotti possibili:

- cartelloni memoria co-costruiti con gli allievi durante tutto il percorso e continuamente arricchiti;
- creazione di poster/manifesti che illustrano le diverse emozioni o situazioni;
- raccolta di tutti i temi trattati in un libro raccolta o creazione di un racconto che ha come tema un'emozione;
- rappresentazione teatrale in cui risaltano anche le diverse modalità di gestione delle emozioni.

Metodologia: Lavoro in sottogruppi e presentazione alla classe.

Tempi indicativi: Almeno 2 ore lezione per settimana per almeno 3 settimane.

Riflessione

Attività: Dopo aver trattato ogni emozione è previsto un momento di ricapitolazione sul percorso costruito con gli allievi con le seguenti domande guida:

- Quali fattori provocano in me una determinata emozione?
- Dove la sento?
- Come si manifesta in me?
- Con quale intensità?
- Come la riconosco negli altri?
- Cosa posso fare per aiutare un mio compagno a stare meglio?
- Qual è la mia reazione impulsiva?
- Come la controllo?

Nel caso di emozioni negative si condividono le diverse strategie per gestirle, e si concorda un intervento di accettazione e/o di salutare convivenza.

Infine può essere previsto un momento di riflessione sul percorso svolto:

- Cosa ho imparato grazie a questo percorso?
- Cosa mi è piaciuto?
- Cosa non mi è piaciuto?
- Dove mi sono trovato in difficoltà?

Metodologia: Discussione a grande gruppo.

Tempi indicativi: 1 ora lezione.



Valutazione

Quali strumenti di valutazione iniziali/ in itinere/conclusivi intendo impiegare?

Questo percorso vuole sensibilizzare gli alunni a una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e della loro gestione. Per cui non è previsto un obiettivo finale ma viene valutata l'evoluzione dell'alunno nella sua quotidianità. Per la valutazione sarà necessario avvalersi dell'osservazione in classe e nei momenti liberi di un ascolto attivo. Per alcuni allievi particolari si potrebbe utilizzare una tabella di osservazione (*FGCT1a – Allegato 1*). La tabella di osservazione è strutturata in modo tale da consentire, attraverso la declinazione di comportamenti specifici, di valutare, in modo il più possibile oggettivo, il grado di acquisizione e/o i progressi nell'acquisizione della competenza focus *Sviluppo personale*. Si tratta indubbiamente di valutazioni formative, non certificative. Ovviamente, queste tabelle vogliono essere un esempio guida, sono flessibili e adattabili alle diverse situazioni e alle necessità di ciascun docente. Può essere importante per l'allievo essere consapevole della competenza che si vuole promuovere e monitorare, e conoscere in anticipo i comportamenti che saranno oggetto di attenzione durante e a fine percorso. Gli allievi saranno così più consapevoli del loro modo di agire e saranno più motivati a progredire. Nel PdS

sono indicate sei dimensioni per l'ambito di competenza trasversale *Sviluppo personale* e a ogni dimensione è associato un livello atteso. Questo progetto prevede la focalizzazione su tre dimensioni: consapevolezza di sé, autoregolazione e rispetto delle regole e degli altri. Per ogni livello di raggiungimento atteso della competenza *Sviluppo personale*, sono state elaborate le descrizioni di alcuni possibili comportamenti osservabili. La tabella proposta può essere completata nel corso di più sedute di osservazione, dal singolo docente e/o collegialmente da tutti i docenti coinvolti.

Autovalutazione

Grazie all'autovalutazione e alla valutazione tra pari, ogni allievo avrà la possibilità di confrontare come valuta se stesso e com'è valutato dagli altri in rapporto alla competenza focus *Sviluppo personale*. Può seguire una discussione sulle discrepanze emerse mediata dal docente. Tutto ciò favorisce la costruzione di un'immagine di sé più reale. Alla fine del progetto, in sede di discussione in classe, si possono invitare i bambini a riflettere sui cambiamenti avvenuti. Infine, dalla triangolazione fra i contenuti delle autovalutazioni degli allievi, quelli delle valutazioni tra pari e quelli delle tabelle di osservazione prodotte da tutti i docenti coinvolti nel progetto, si possono trarre, per ogni bambino, informazioni sull'evoluzione della competenza *Sviluppo personale* in termini di evoluzione e affinamento. Al bambino vengono poste alcune domande (*FGCT1a – Allegato 2*)

che stimolano la sua riflessione personale. Ogni docente è libero di scegliere le domande che ritiene più opportune. Sono necessarie delle immagini rappresentative dei bambini che provano emozioni differenti. Anche il termometro delle emozioni è uno strumento utile per il bambino per autovalutarsi, infatti per saperlo utilizzare deve riconoscere la sua emozione ed esplicitarla. Nel termometro sono rappresentate le varie emozioni e l'allievo lo utilizza per esplicitare quelle che prova (*FGCT1a – Allegato 4*). Può inoltre essere utilizzata per l'autovalutazione una scheda rappresentante la sagoma di un bambino o di una bambina nella quale viene chiesto di colorare le parti del corpo nelle quali si sente l'emozione; ogni emozione è rappresentata da un colore diverso (*FGCT1a – Allegato 4*).

Valutazione tra pari

Una possibile modalità di valutazione tra pari è la discussione orale in cui vengono poste domande mirate rispetto ai compagni. I bambini vengono messi a coppie, il docente pone le domande alla classe e ognuno a turno risponde per il proprio compagno. In caso di disaccordo si apre la discussione a grande gruppo. La tabella in allegato (*FGCT1a – Allegato 3*) è stata declinata scegliendo l'emozione della rabbia ma può essere adattata a tutte le altre emozioni.



Sperimentazione in classe

Materiali di lavoro

Si vedano i riferimenti bibliografici.

Esperienze in aula

Il progetto è in fase di sperimentazione.
Le immagini in allegato (*FGCT1a – Allegato 4*) riassumono alcune delle attività proposte in classe.

Riflessioni critiche

Il percorso proposto è molto flessibile.
La situazione problema iniziale e le fasi successive possono essere modificate in base ai bisogni reali della classe. È importante che il docente colga le esperienze e gli avvenimenti significativi da riprendere e rilanciare in classe per stimolare la riflessione. Durante i momenti di discussione sarà importante dare spazio di espressione a ogni allievo ma rispettando anche coloro che faticano a parlare delle proprie emozioni, lasciando loro lo spazio e il tempo per elaborare e aprirsi gradualmente agli altri.

Riferimenti bibliografici e sitografici

Tema tristezza

Butterworth, N. (2003). *Albert Le Blanc*. Torino: Editrice Piccoli.

Moroney, T. (2006). *Sai perché sono triste?* Legnano: Edizioni Crea Libri.

Pellai, A. (2006). *Il mio cuore è un purè di fragole*. Trento: Edizioni Erickson.

Emozioni in generale

Hoffman, M. & Asquith, R. (2013). *Il grande grosso libro delle emozioni*. Milano: Editore LoStampatello.

Llenas, A. (2014). *I colori delle emozioni*. Milano: Feltrinelli Editore.

Potter, M. (2014). *Come ti senti oggi?* Milano: Editore Motta Junior.

Scalabrini, C. (2015). *Emozionario. Dimmi cosa senti*. Milano: Editore Nord-Sud.

Van Hout, M. (2015). *Emozioni*. Rotterdam: Lemniscaat.

Verità, R. (2007). *Pensieri favolosi, come trasformare le emozioni negative in emozioni positive*. Trento: Edizioni Erikson.

Paura, vergogna, gelosia, invidia, gioia, tristezza

Agostini, S. (2016). *Le sei storie delle emozioni*. Savigliano: Edizioni Gribaudo.

Colli, M., Colli, R., Teso, S. & Saviem (2015). *Il mio diario delle emozioni*. Trento: Edizione Erickson.

Tema rabbia

D'Allancé, M. (2012). *Che rabbia*, Milano: Babalibri Edizioni.

Moroney, M. (2006). *Sai perché sono arrabbiato?* Legnano: Edizioni Crea Libri.

Tema felicità

Moroney, M. (2006). *Sai perché sono felice?* Legnano: Edizioni Crea Libri.

Tema paura

De Monfreid, D. (2015). *In una notte nera*. Milano: Edizioni Babalibri.

Moroney, M. (2006). *Sai perché ho paura?* Legnano: Edizioni Crea Libri.

Tema emozioni positive e negative

Moroney, M. (2007). *Sai perché sono gentile?* Legnano: Edizioni Crea Libri.

Moroney, M. (2007). *Sai perché mi sento solo?* Legnano: Edizioni Crea Libri.

Tema litigio

Boujon, C. (2014). *Il litigio*. Milano: Babalibri Edizioni.

Mckee, D. (2014). *Due mostri*. Roma: Lapis Editore.

Tema diversità e amicizia

Kimura, Y. (1998). *In una notte di temporale*. Milano: Salani Editore.

Giochi, esercizi di teatro

Boal, A. (1996). *Il poliziotto e la maschera*. Molfetta: La Meridiana Editore.

Giacobazzi, L. & Scaperotta, G. (1998). *Laboratorio di animazione e tecniche teatrali*. Brescia: Editrice la scuola.

Mazza, A. & Dall'Omo, M. (1998). *Apro il sipario?* Molfetta: La Meridiana Editore.

Sunderlan, M. (2015). *Disegnare le emozioni*. Trento: Edizioni Erickson.

Riferimento del documento: FGCT1a

Allegati reperibili sul portale
didattico ScuolaLab
<https://pianodistudio.edu.ti.ch>
(ricerca tramite riferimento indicato)

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento dell'educazione della
cultura e dello sport
Divisione della scuola
6501 Bellinzona
091 814 18 11
decs-ds@ti.ch

Percorso elaborato all'interno dei laboratori "Progettare per competenze" organizzati in collaborazione con il Dipartimento Formazione e Apprendimento della SUPSI nell'ambito della messa in atto del nuovo Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese.

Coordinatori
Omar Balmelli, Fabrizio Buletti,
Luca Sciaroni

Autori
Sofia Pawlowski, Chiara Simonetti,
Tiziana Verna Di Carlo

Progetto grafico
Luca Belfiore
Corso di laurea in Comunicazione visiva
(SUPSI/DACD)

Impaginazione
Jessica Gallarate
Servizio risorse didattiche, eventi
e comunicazione (SUPSI/DFA)

Stampa
Tipografia Fontana Print SA

Anno di stampa
2017