

ABC delle EMOZIONI

EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITA'

OBIETTIVI:

- riconoscere le proprie emozioni
- identificare e analizzare i propri stati d'animo
- dare un nome alle emozioni
- riflettere sul proprio sé, le proprie capacità, i propri interessi, i cambiamenti personali nel tempo
- riflettere su forme di espressione personale di stati d'animo, di sentimenti, di emozioni diverse per situazioni differenti
- assegnare un nome alle esperienze emozionali
- conoscersi e identificare se stessi attraverso l'analisi delle proprie emozioni.

Le attività proposte convergono sulla strada della conoscenza emozionale del sé, prima tappa verso la meta della fiducia in se stesso e nelle proprie capacità. Si cerca di dare all'alunno la strumentalità per conoscere e decodificare le sue emozioni e per rendere possibili l'accettazione di tutte quelle emotività proprie di un bambino alle prese con le responsabilità sociali (la famiglia, il gruppo di appartenenza, di riferimento, la scuola, l'associazione sportiva...) e culturali (l'apprendimento).

Gli obiettivi dell'educazione all'affettività sono trasversali a tutte le discipline. Si cerca di sfruttare tutte le situazioni comunicative scaturite dalle diverse esperienze perché il bambino si emozioni, osservi, traduca in linguaggio quanto vissuto.

Si affrontano le seguenti tematiche:

- Emozioni e sentimenti, essere amici delle nostre emozioni, conoscerle
- Comunicare le emozioni
- Cominciare a piacersi
- Come reagire alle critiche
- Tollerare le frustrazioni
- Quando gli altri sono un problema
- La giusta visione delle cose
- Fare le proprie scelte
- Prendere le proprie responsabilità
- Conoscere i propri limiti e capacità