



EMOZIONIAMOCI

Covidviviamo con l'aiuto dell'amico Ele.P.E.A.nte

Scuola Primaria classi 1-2-3
Anno Scolastico 2020-21



Introduzione	<p>Le emozioni sono un importante sistema di esplorazione e di adattamento alla realtà; parte integrante del nostro modo di agire, comunicare e sentire e sono alla base della qualità delle relazioni che stabiliamo e manteniamo con gli altri. Le emozioni sono considerate una delle componenti essenziali delle "Life Skills" ovvero quella gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale. Il progetto ha la finalità di sensibilizzare, formare ed offrire strumenti agli insegnanti in modo che possano successivamente trasferire in aula con i bambini quanto appreso. In particolare si offrono :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spunti di riflessione ed alcune attivazioni di autoconsapevolezza rispetto al "qui e ora" e al nostro "rapporto" con le emozioni - Condivisione di idee e strumenti da proporre ai bambini diversificate per età <p>Si chiede:</p> <ul style="list-style-type: none"> - una presenza costante alle sessioni programmate
Obiettivi	<p>Riconoscere ciò che provo e iniziare a comprendere ciò che provano gli altri; sviluppo autoconsapevolezza e gestione delle emozioni. Porre le basi per l'autoconsapevolezza.</p>
Modalità di partecipazione	<p>E' necessario l'invio della scheda di adesione entro il 31/10/2020 al seguente link specificando se si ha già aderito in passato al progetto: https://forms.gle/qACGBDvALoomnW929</p> <p>Le attività si svolgeranno on line o in presenza secondo quanto concordato direttamente con il referente del progetto.</p>
Fasi/articolazione del progetto	<p>saranno previsti due percorsi diversificati tra insegnanti che hanno seguito il progetto in passato e chi si iscrive per la prima volta Il progetto prevede sessioni online (tramite zoom) e/o sessioni in presenza nel rispetto delle misure di sicurezza per il contenimento della diffusione del COVID 19 periodo: ottobre 2020 -aprile 2021</p>

Per ulteriori informazioni collegarsi al sito: www.aulss1.veneto.it

(Sez. Prevenzione – UO Attività Motoria e Promozione della Salute)



Referente	Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - /Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti Tel: 0439/883805 oppure 3667810764 E-mail: guadagnare.salute@aulss1.veneto.it
------------------	--

[Per ulteriori informazioni collegarsi al sito: www.aulss1.veneto.it](http://www.aulss1.veneto.it)

(Sez. Prevenzione – UO Attività Motoria e Promozione della Salute)



PROPOSTA UDA EMOZIONI E SVILUPPO LIFE SKILLS DAL NIDO ALLA SCUOLA SECONDARIA 2019-2020

Le emozioni sono un importante sistema di esplorazione e di adattamento alla realtà; parte integrante del nostro modo di agire, comunicare e sentire e sono alla base della qualità delle relazioni che stabiliamo e manteniamo con gli altri. Le emozioni sono considerate una delle componenti essenziali delle "Life skills" ovvero quella gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale. In altre parole, sono abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana. Tali competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree:

EMOTIVE- consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress

RELAZIONALI - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci

COGNITIVE - risolvere i problemi, prendere decisioni, senso critico, creatività

PERCHE' PROMUOVERE

In età evolutiva è importante tenere a mente come le emozioni contribuiscono alla costruzione del Sé, alla formazione dei legami interpersonali, ad un buon rapporto con l'ambiente. Il bambino A SCUOLA prova emozioni e colora emotivamente gli eventi, gli ambienti e le persone che incontra. Le emozioni entrano nella scuola attraverso i vissuti e le esperienze di chi la vive: bambini e adulti.

Come gruppo di lavoro del Servizio di Educazione e Promozione alla Salute riteniamo necessario porci come obiettivo uno stato di ben-essere emotivo e psicologico nel quale il bambino è in grado di sfruttare le proprie capacità cognitive e emozionali per rispondere alla vita di ogni giorno, per conoscere se stesso e gli altri, per adattarsi ai propri conflitti interiori e alle condizioni esterne. La conoscenza delle proprie emozioni, detta anche autoconsapevolezza è una competenza fondamentale per gestire al meglio le diverse situazioni della vita.

SI POSSONO APPRENDERE

E' possibile sviluppare la competenza emotiva, mediante un attento lavoro su se stessi e sulle proprie e altrui manifestazioni: una e vera e propria scuola di emozioni, importante per il bambino, ma anche per il genitore e l'insegnante. Per raggiungere così la consapevolezza che le emozioni si possono conoscere, regolare, esprimere in modo

Quello che qui vi proponiamo è un percorso sulle emozioni che inizia con la scuola dell'infanzia fino alla scuola secondaria di secondo grado (vedi allegato)

Partiamo dalla Scuola dell'infanzia, perchè segna il passaggio dalla famiglia al gruppo classe, rende possibile la prima vera esperienza di socializzazione che impegna il bambino nella vita di relazione e di confronto con gli altri, permettendo il formarsi delle emozioni sociali, come l'aggressività, l'orgoglio, la gelosia, l'altruismo. Le qualità sociali che si consolidano includono la capacità di autocontrollo (es. fermarsi e calmarsi quando si è arrabbiati) e di sostenere l'attenzione.

Ma è un lavoro che non si può fermare in questa fase: riteniamo importante che venga ripreso in ogni passaggio di grado di scuola per far fronte alle nuove sfide evolutive che il bambino e adolescente si trova ad affrontare tenendo presente anche delle nuove risorse cognitive ed emotive che raggiunge ad ogni nuova tappa di sviluppo.

LAVORARE CON LIFE SKILLS SOTTRA E TEMPO ALL'EDUCAZIONE?

No; le life skills entrano in gioco nella formazione. Stimolano l'intenzionalità, la partecipazione, la voglia di imparare e sono la molla che determina la volontà di nuovi saperi. Diventano risorsa del processo di cambiamento, di apprendimento, di crescita e di trasformazione che accompagna la formazione dell'adulto.

"A volte le parole non bastano. E allora servono i colori. E le forme. E le note. E le emozioni." A.Barrico

Il Percorso per il NIDO viene condiviso con i singoli insegnanti

Nido e Scuola



"Ieri ero triste..
oggi sono felice"

REGIONE DEL VENETO



ULSS 1
DOLOMITI



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari