



Uda Emozioniamoci (Scuola Secondaria 1°) Anno scolastico 2019-2020

Introduzione	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. Ragazzi delle scuole secondarie di 1° dell'ULSS1 DOLOMITI.
Obiettivi	Promuovere il senso critico, il decision making e il problem solving.
Modalità di partecipazione	E' necessario l'invio della scheda di adesione entro il 30 Settembre 2019 al seguente link: https://forms.gle/VEnvXpmQMmiDBhTV6 Chi non avesse mai partecipato può iniziare il percorso da zero; chi avesse già partecipato in passato può iscriversi al proseguimento del percorso.
Fasi/articolazione del progetto	Costruzione dell'Uda, in collaborazione con gli operatori dell'Ulss (Il progetto viene sviluppato con iscrizione di almeno 5 insegnanti).
Referente	Unità Operative Attività Motoria e Promozione della Salute - Dipartimento di Prevenzione Ulss 1 Dolomiti Tel: 0439/883805 oppure 3667810764 E-mail: guadagnare.salute.fe@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 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 competente e armonico.

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.Baricco



Il sentiero delle Life Skills

Il Percorso per il NIDO viene condiviso con i singoli insegnanti
Nido e Scuola dell'infanzia



"Ieri ero triste..
oggi sono felice"

Conoscere/nominare le emozioni di base: guidare i piccoli nella scoperta del loro "dentro" cercando le parole/immagini/suoni per descrivere come si vedono e quello che sperimentano.

**Scuola PRIMARIA
1-2-3**



Come "Sto io";
"Cosa sento"
"Cosa provo"
E tu? Cosa provi?

Riconoscere ciò che provo e iniziare a comprendere ciò che provano gli altri; sviluppo autoconsapevolezza e gestione emozioni.

**Scuola primaria
cl.4-5**



**Maschio e femmina "La
sessualità che bella
scoperta"**

Comprendere le emozioni in un corpo che cresce e si sviluppa; porre le basi per l'autoconsapevolezza. Unità di apprendimento biennale.

**Scuola
secondaria
Cl.1**



Identità ed emozioni

Riconoscere chi sono e quali emozioni provo.

**SCUOLA
SECONDARIA
Cl. 2**



Dentro e fuori la rete

Identità e relazioni dentro e fuori la rete.

**Scuola secondaria
Cl.3**



Identità e sessualità

Riconoscere chi sono, come mi sviluppo e quali emozioni provo.