

# EMOZIONI

## Perché parlare di emozioni?

Le emozioni sono un importante sistema di esplorazione e di adattamento alla realtà. Sono parte integrante del nostro modo di agire, comunicare e sentire.

Parliamo dunque di emozioni per approfondire le conoscenze, prevenire le difficoltà e promuovere il benessere, facendo riferimento agli strumenti e agli spunti operativi offerti dalla psicologia delle emozioni.

E' interessante conoscere le componenti delle emozioni per saper osservare e intervenire in modo adeguato.

Una sfida intrigante che coinvolge bambini, insegnanti e genitori. Insieme ... a scuola di emozioni!



## Le emozioni a scuola

Le emozioni sono trasversali a tutte le attività: dai momenti di routine alle attività didattiche, agli spazi dedicati al gioco.



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.



## A scuola di emozioni

Le emozioni si possono conoscere, regolare, esprimere in modo competente e armonico.

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.

Attività didattiche che considerano questa realtà consentono di potenziare la competenza emotiva e con essa la capacità di relazione e il benessere psicologico del bambino.

A scuola di emozioni per:

conoscere meglio **come il nostro corpo le esprime**

imparare a **riconoscere le espressioni emotive degli altri**

imparare a **valutare che cosa ci emoziona e scatena le nostre reazioni emotive**

imparare a esprimere ma anche a **regolare e comunicare** le nostre emozioni in modo socialmente condivisibile.