

PROGRAMMA

UN PERCORSO COMPLETO SU EMOZIONI E MINDFULNESS NELLA SCUOLA PRIMARIA - PERCORSO ONLINE

PACCHETTO A

Corso 1. Le emozioni del bambino alla scuola primaria: come riconoscerle e gestirle in relazione ai comportamenti dentro e fuori la classe e agli apprendimenti scolastici

Modulo 1 – Introduzione - Conoscere per educare

Nel primo modulo, vengono fornite alcune informazioni di base per comprendere la natura e la dinamica delle emozioni, che rappresentano al contempo il fenomeno psicologico più diffuso al mondo, ma anche quello più difficile da definire e controllare.

Modulo 2 - Le implicazioni delle emozioni in relazione ai diversi momenti in classe

Nel secondo modulo, vengono analizzate le esperienze emotive vissute dalla bambina e dal bambino in due momenti essenziali della vita in classe: lo studio e la verifica/interrogazione:

- come gestire le emozioni correlate al momento di studio, in modo tale che supportino i differenti processi cognitivi. Ad esempio, un'ansia modulata e relativa al compito favorisce la focalizzazione attentiva, mentre livelli eccessivi di paura determinano distraibilità o dimenticanze;
- come gestire le emozioni correlate alle verifiche, alla paura di sbagliare e ai voti: come dimostrato ormai da un'ampia letteratura scientifica, la paura di sbagliare e il timore delle reazioni dell'adulto possono compromettere radicalmente i processi di apprendimento del bambino, anche in presenza di elevati livelli di funzionamento cognitivo.

Modulo 3 - Le implicazioni delle emozioni in relazione al gruppo

Il terzo modulo amplia la prospettiva, discutendo il ruolo delle emozioni nel rapporto con il gruppo dei compagni:

- come gestire l'appartenenza al gruppo, che può diventare una palestra per la regolazione emotiva. Il rapporto con i compagni, infatti, permette al bambino di vedere rispecchiate emozioni, di cui altrimenti avrebbe avuto una consapevolezza ridotta;
- come gestire i conflitti, che possono rappresentare una palestra per l'esercizio dell'autoregolazione emotiva. Chiaramente, a tal fine è fondamentale il ruolo dell'adulto nel modellare approcci emotivamente modulati al conflitto, che può essere sia cognitivo che interpersonale.

Modulo 4 - Le implicazioni delle emozioni nel rapporto con sé stessi

L'ultimo modulo torna sul bambino, chiudendo il percorso evolutivo nel momento in cui ci si avvicina alla fase della pubertà e dell'adolescenza, con le turbolenze emotive tipiche di questa età:

- come aiutare a far crescere la propria autostima, che si fonda in gran parte proprio sulla capacità di modulare le proprie emozioni, di potenziare quelle di segno positivo e di relativizzare quelle di segno negativo;
- supportare il bambino nella gestione del cambiamento del proprio corpo, che può rappresentare un momento di profondo turbamento nell'equilibrio psicologico individuale, alle prese con un'immagine corporea nuova e con nuovi stati affettivi, legati soprattutto al rapporto con l'altro.

Corso 2. La gestione delle emozioni alterate e sregolate: come supportare gli allievi nell'affrontare paura, agitazione, rabbia, ansia

- **Video puntata 1** – Le emozioni dei bambini: conoscerle per educarle.
- **Video puntata 2** – Le emozioni dei bambini: gestire agitazione e irrequietezza.
- **Video puntata 3** - Le emozioni dei bambini: gestire rabbia e aggressività.
- **Video puntata 4** - Le emozioni dei bambini: gestire ansia e paura.
- **Video puntata 5** - Le emozioni dei bambini: la relazione con l'adulto.