

...la mente abbraccia il cuore



Un progetto per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva nei bambini dai quattro ai sette anni

Un progetto coerente con i principi dell'intelligenza emotiva, enunciati da Daniel Goleman, destinato ai bambini del 2° e 3° anno della Scuola dell'Infanzia ed ai bambini del 1° ciclo della Scuola Primaria.

La mente abbraccia il cuore, l'intelligenza vuole benevolmente dialogare con la vita emotiva creando armonia laddove rischia di esserci conflitto e disarmonia. Anche i più piccoli hanno voglia di parlare di emozioni con noi adulti, perché le emozioni sono una ricchezza che valorizza l'originalità di ciascun individuo e nel contempo un linguaggio che può avvicinare le persone tra loro.

Anche nella scuola dell'infanzia si possono proporre metodologie di comunicazione e di coinvolgimento, per sollecitare l'elaborazione emotiva e riflessiva delle emozioni.

Come parlare e lasciare parlare di emozioni con bambini così piccoli? Inventando un luogo e offrendo un tempo. Un luogo per l'ascolto e un tempo per raccontarsi.

Attraverso una filastrocca, una storia, delle immagini e dei giochi, ma soprattutto attraverso la disponibilità ad un ascolto non giudicante, con cui costruiamo un ponte comunicativo per raggiungere il mondo interiore dei bambini, scoprendo così

territori inesplorati, ricchi di poesia e di gioia ma nel contempo di sofferenza e disagio.

Favorendo l'espressione di vissuti emotivi legati alle esperienze di vita dei piccoli si possono far emergere sentimenti significativi e importanti da comunicare: la paura di crescere, di essere abbandonati, la rabbia per le ingiustizie, la ferita per le disattenzioni subite, il dolore nelle situazioni di conflitto tra i genitori, il disagio e lo sconcerto di fronte alla collera degli adulti

Il lavoro impostato dal progetto ha una ricaduta immediata su come i bambini si pongono nei confronti delle loro relazioni più significative.

I bambini oltre a parlare delle loro emozioni imparano ad ascoltare i loro compagni, i loro insegnanti, e questo permette una vicinanza emotiva che sviluppa l'empatia, l'identificazione con l'altro e l'elaborazione delle incomprensioni che rischiano di compromettere l'atmosfera del gruppo classe. Infatti parlare di sentimenti è anche il modo per educare alla tolleranza, al rispetto degli altri.

L'intelligenza emotiva

È la strategia vincente per elaborare i problemi nella famiglia, nella coppia, nell'educazione, nella formazione, nell'organizzazione del lavoro.

È l'intelligenza che si unisce al cuore, il linguaggio adulto che si avvicina a quello infantile. È la capacità di distinguere, mettere in parola, valorizzare i sentimenti che scorrono fluidi, veloci, spesso accantonati o svalutati. È la capacità di dialogare con le emozioni per controllarle senza reprimerle e senza far finta che non esistano. È la capacità di utilizzare le emozioni per motivarsi alla realizzazione degli obiettivi personali e lavorativi e per meglio affrontare le difficoltà relazionali. È la capacità di imparare a riconoscere e rispettare le proprie emozioni per aumentare l'empatia, cioè la capacità di riconoscere e rispettare le emozioni dell'altro. *(Claudio Foti)*

Obiettivi

- + Insegnare ai bambini a dare un nome e a mettere in parola la varietà dei **sentimenti**.
- + Sviluppare l'**autoconsapevolezza**, ovvero la capacità di riconoscere, rispettare e di gestire le proprie emozioni.
- + Promuovere la **motivazione soggettiva** a raggiungere obiettivi di apprendimento e di crescita.
- + Migliorare l'**empatia**, cioè favorire l'ascolto e la comprensione dei sentimenti altrui.
- + Far crescere la **capacità di stare con gli altri**, di capirli e di affrontare i problemi di relazione.

Il **percorso-base**, di **alfabetizzazione emotiva**, prevede lo svolgimento di 3 incontri, della durata di 3 ore ciascuno, in cui la classe sarà divisa in due gruppi che lavoreranno per 1 ora e mezza ad incontro.

I **percorsi di approfondimento** sono strutturati nei seguenti moduli:

- + 2 incontri in cui approfondire il tema della **paura**;
- + 2 incontri in cui approfondire il tema della **rabbia**, dell'**aggressività**, del **conflitto**;
- + 2 incontri in cui approfondire il tema della **sessualità** e dell'**affettività**.

Anche i moduli di approfondimento prevedono incontri di 3 ore con la suddivisione del gruppo classe in due sottogruppi che lavoreranno per 1 ora e mezza ciascuno. E' possibile affrontare uno o più temi proposti, a richiesta del committente.

Sono inoltre previsti:

- ✚ un incontro preliminare e un incontro conclusivo, della durata di 2 ore ciascuno, con gli **insegnanti** delle classi coinvolte nel progetto;
- ✚ un incontro conclusivo, della durata di 2 ore, con i **genitori** delle classi coinvolte nel progetto

Metodologia

I formatori, attraverso l'utilizzo di strumenti vicini al linguaggio e al mondo del bambino (**gioco, drammatizzazione, filastrocche, storie, teatro**) favoriranno la verbalizzazione dei sentimenti, delle comunicazioni e dei problemi.

In ogni esperienza verrà sviluppata:

- ✚ una fase di **espressione** (grafica, ludica, corporea...);
- ✚ una fase di **elaborazione emotiva**;
- ✚ una fase di **elaborazione riflessiva**.

Supervisione di: Claudio Foti, *psicoterapeuta, direttore scientifico del Centro Studi Hansel e Gretel*.

La Segreteria del Centro Studi Hansel e Gretel è aperta dal lunedì al venerdì, dalle ore 9 alle ore 18. Potete telefonare, inviare un fax o un e mail per ricevere ulteriori informazioni, un preventivo sui costi del progetto, o per fissare un appuntamento con i responsabili del corso.