

# Progetto : educazione alle emozioni Prendiamo il volo con Otto L'aquilotto

Scuola primaria classi terze, quarte e quinte



**L'ASSOCIAZIONE VTHT è composta da un team di professionisti** ( tra cui psicologi, pedagogisti, logopedisti, educatori professionali, TNPEE e fisioterapisti formati secondo il metodo " E-R AV" <sup>TM</sup> - educare e rieducare le abilità della visione in funzione dell'apprendimento e della visione che il bambino ha di sé - ) **che provengono da diversi ambiti e lavorano in maniera integrata.**

## IL PROGETTO

Al centro del progetto sta il bambino nella sua interezza e nella sua potenzialità.

L'idea è quella di avere del bambino una visione integrata, e non solo come alunno, ma come persona, come cittadino già costituzionalmente garantito nei suoi diritti. Un soggetto che quando entra a scuola porta tutto sé stesso e qualcosa di più..

Per cui abbiamo ritenuto opportuno lavorare sul rafforzamento della sua identità in costruzione, partendo dalla conoscenza di sé stesso, del suo corpo, dei suoi sensi, delle sue emozioni, della sua interiorità, per poi scoprire il mondo delle sue relazioni, a partire dai suoi pari per sfociare nella rete dei suoi rapporti di vita ai quali accede fuori dal contesto familiare.

Protagonista del progetto però non sarà solo il bambino come singolo o come gruppo classe, ma anche i genitori, gli insegnanti e tutto il sistema ricco e complesso di cui fa parte.

## L'avventura di Otto l'Aquilotto.

La nostra associazione, VTHT, ha da tempo adottato un personaggio curioso e stimolante, piccolo nelle dimensioni, ma un Gigante nella visione e un vero Coach nella vita di tutti i giorni: Otto l'Aquilotto.

Abbiamo pensato di averlo come consulente e come guida in questa meravigliosa avventura.



**Destinatari:** alunni delle classi terze, quarte e quinte

**Tempi:** 3 incontri di 2 ore per ogni classe **a partire dal martedì 21 gennaio per le classi quinte e dal mercoledì 29 gennaio per le classi terze e quarte**

Sede legale via F. Corridoni 19/c., 20833 Giussano (MB) )

vtht.formazione@gmail.com - - associazionevtht@pec.net - www.associazionevtht.com

**Finalità:** rafforzare l'identità del bambino per prevenire il disagio emotivo e relazionale, incontrare e riconoscere la sua interiorità e le sue emozioni, per strutturare il benessere socio-affettivo. Scoprire il mondo delle sue relazioni, a partire dai suoi pari per imparare la convivenza e i valori democratici, per poi sfociare nella rete dei suoi rapporti collettivi costruendo la sua coscienza civica.

## Classi terze primaria

**Macro-tematica: Io ed il corpo : una finestra sul mondo: Otto e i canali sensoriali**

**Premessa:**Attraverso un racconto di fantastico anche un breve percorso potrà diventare un'avventura, un viaggio pieno di sorprese che i bambini sicuramente sapranno esprimere nella loro spontaneità. Otto l'Aquilotto con il suo volo, il suo posarsi maestoso sulle alte vette, la sua visione attenta sui dettagli, condurrà i bambini alla ricerca di uno sguardo pieno d'incanto sulle meraviglie che ciascuno bimbo custodisce e che la vita regala.

Accogliere e riconoscere il bambino nella sua interezza e complessità, con l'attenzione rivolta verso i talenti e i semi che ciascuno "tiene con cura" dentro sé e nei propri sogni è la cornice di senso entro cui si sviluppa il percorso.

La meraviglia, lo stupore, l'incanto... sono elementi che appartengono privilegiatamente all'infanzia, che vanno custoditi, affinché quello sguardo, quella particolare poetica visione non si estingua con il passare degli anni.

### Obiettivi:

- Aiutare i bambini ad **ascoltarsi** ponendo attenzione agli stimoli sensoriali che provengono dall'esterno e dall'interno di ciascuno
- Aiutare i bambini ad **esternare la propria unicità** canalizzandola in semplici esperienze espressive e/o creative
- Riconoscere e **valorizzare qualità umane universali** (pace, calma, amicizia...) alla base di uno sviluppo armonico della persona
- Supportare la **fiducia in sé e nell'altro**

### Metodologia

Il viaggio che Otto ci propone, prende il volo a partire da alcuni racconti ad alta voce rivolti alla classe e si radica attraverso l'esperire di piccole grandi conquiste :

- la consapevolezza
- L'ascolto di sé attraverso il corpo
- Esercizi e giochi mirati
- Rilassamento e immaginazione
- Attività espressive e collaborative attraverso l'empatia

A cura di **Elena Bellocco**: *pedagogista e educatrice*, socia VTHT

## Classe quarta primaria

**Macro-tematica: Io e il Gruppo: Otto cresce e incontra le emozioni nelle relazioni**

Sede legale via F. Corridoni 19/c., 20833 Giussano (MB) )

vtht.formazione@gmail.com - - associazionevtht@pec.net - www.associazionevtht.com

## **Premessa**

Otto l'aquilotto guiderà i bambini nell'immersione nello stimolante e imbarazzante mondo delle emozioni e delle relazioni. Questa volta però insieme ai bambini lo faranno acquisendo delle competenze, imparando a distinguere le diverse emozioni, e a dare loro un nome, a rappresentarle e magari anche ad attivarle consapevolmente. E, nell'ottica del gruppo, inizieranno ad esercitare l'empatia e la relazione.

Pur lasciando spazio a tutte le emozioni che potranno scaturire dalle esperienze proposte, la novità sta nel proporre strumenti e ambiti di azione per attivare emozioni come la Gioia, la Gentilezza, la Gratitudine adottando il Gioco come modalità sia educativa ai valori di convivenza che relazionale.

L'uso delle Giganti G come la Gioia, la Gentilezza e la Gratitudine aiuterà tutti a instaurare relazioni più nutrienti per tutto il Gruppo.

## **Obiettivi:**

- Offrire agli adulti un'opportunità di **nuova visione educativa, fondata sulla reciprocità**
- Aiutare i bambini ad **ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni** iniziando ad imparare a distinguerle e a capire la loro origine
- Sperimentare l'**alfabetizzazione emotiva**
- Iniziare a **rappresentare le emozioni come esercizio consapevole**
- Sperimentare **la mindfulness** come pratica di omeostasi e di prevenzione rispetto alle emozioni distruttive
- Capire come **attivare** alcune **emozioni costruttive** come la **Gioia**, la **Gratitudine** e la **Gentilezza** che possono mutare in meglio il clima interiore e le relazioni con gli altri

## **Metodologia**

L'esperienza sarà un momento di pieno coinvolgimento di tutti i bambini nell'assaggio di diverse situazioni emotive per creare un clima di accoglienza e di ascolto in cui loro possano liberamente esprimersi senza paura di alcun giudizio e possano far emergere anche talenti e creatività.

L'attività preferibilmente si svolgerà in cerchio e prevede un'interazione continua o un lavoro personale sulle emozioni anche attraverso espressività di tipo artistico.

Per attivare la Gioia proporremo esperienze di Yoga della risata che ci permetterà di imparare a ridere senza motivo.

Per esercitare la Gratitudine faremo osservazioni sulla bellezza e l'amore che ci circonda.

Per esprimere la Gentilezza attiveremo l'empatia.

Per iniziare a gestire le emozioni anche forti dedicheremo uno spazio specifico alla Mindfulness, proponendo ogni volta una visualizzazione guidata per favorire la consapevolezza.

Per lavorare sul gruppo impareremo a capire come curare il clima emotivo delle relazioni.

## **Strumenti:**

Dal libro "Emozioni in gioco" di Lidia Piatti e Alberto Terzi useremo le 96 carte delle emozioni illustrate.

Questo strumento testato da quasi 15 anni potrà in seguito essere adottato in ogni classe come strumento quotidiano per valutare, come un termometro, lo stato emotivo della classe.

Dal libro "Yoga della risata" di Madan Kataria e Alberto Terzi, trarremo il metodo e gli esercizi per proporre le risate stimolate e degli esercizi di respirazione consapevole.

Dal libro "Costruire l'intelligenza emotiva" di Linda Lantieri estrapperemo gli esercizi di Mindfulness.

Si useranno anche racconti ad hoc che il conduttore sceglierà in base alle esigenze emotive che emergeranno.

A cura di **Alberto Terzi**: *sociologo e autore dei libri “ Emozioni in gioco” e “ Yoga della risata”, socio VTHT*

## Classe quinta primaria

**Macro-tematica: io e gli altri :** *Otto l'aquilotto a scuola di volo “le aquile non volano in stormo”*

**Premessa** Otto l'Aquilotto ora può iniziare a volare, sa che può farlo e proprio attraverso l'esempio degli adulti e dei suoi pari può allenarsi dopo aver iniziato a costruire la propria identità. Avendo fiducia nelle proprie capacità per poter esplorare il mondo.

### Obiettivi dell'intervento

- Potenziare le **capacità individuali** di espressione di ciò che si sperimenta e di ciò che si prova;
- **Valorizzare** un positivo **scambio e confronto rispetto al vissuto e alle emozioni legate al passaggio alla scuola Secondaria di Primo Grado** e ai cambiamenti che determinerà;
- Favorire l'**empatia** come capacità di entrare in relazione con l'altro comprendendone meglio esigenze e stati d'animo;
- Favorire **solidarietà e comportamenti pro sociali** come strumento positivo di prevenzione a situazioni di prepotenza, offesa verso gli altri o bullismo e accrescere la coscienza civica verso i problemi dei singoli e collettivi;
- Promuovere la **consapevolezza del cambiamento fisico e psicologico** legato alla pre-adolescenza;
- Favorire l'**inclusione delle diversità individuali** sia in relazione alle diverse storie di vita, ai diversi background socio-culturali, sia in relazione ad eventuali situazioni di disabilità;

### Metodologia

Verranno valorizzate attività che promuovano il confronto, il racconto di sé e il confronto di sé nel **gruppo inteso come occasione di crescita** e non come metro di giudizio e paragone.

Le metodologie utilizzate potranno variare dal circle time, alle carte stimolo legate alle emozioni e alle situazioni sociali, role playing, giochi di gruppo, video e racconti.

La scelta dei singoli strumenti utilizzati sarà modulata sulla base delle **diverse peculiarità** di ogni classe, del lavoro svolto nei precedenti anni e del confronto con le insegnanti della classe.

A cura di **Cinzia Tagliabue**: *psicologa ,socio VTHT*

Coordinatrice e responsabile del progetto **Giuseppina Porrino**: *autrice di “La didattica di Otto l'aquilotto” docente formatore riconosciuto “E-R AV”™, presidente Associazione VTHT*