

# Rete Orienta Insieme

## insegnanti delle scuole sec. di II°

### Appunti dell'attività di formazione sulle EMOZIONI

a cura di Marcello Manea e Patrizia Lincetto

Vicenza, 18/01/2024

<b>Gioco iniziale di riscaldamento:</b>	1,2,3, SNIT
<b>Fotolinguaggio</b>	<p><b>Conduttore</b> Vi chiedo di scegliere tra le immagini distribuite una rappresentativa dell'emozione provata nell'ultimo mese di scuola. Una volta scelta, condivido liberamente con il gruppo.</p> <p><b>Foto cantante:</b> nell'ultimo periodo ho provato tante emozioni e ho voglia di farle uscire. C'è stata una forte intensità, l'emozione più forte la delusione, la rabbia che ho voglia di dire;</p> <p><b>Foto calciatore:</b> La diversità è un valore aggiunto dice un ragazzo delle medie e questo mi ha dato gioia e lo dovevo dire a tutti quello che è successo;</p> <p><b>Foto acqua con cerotto:</b> l'acqua è calma contro l'energia vulcanica del cerotto che entra nell'acqua. Gioia: mi sento soddisfatta;</p> <p><b>Foto intreccio gambe:</b> mi sento sereno, coinvolto nella relazione;</p> <p><b>Foto intreccio gambe:</b> voglia di riposare (periodo dicembre). E' un bisogno;</p> <p><b>Foto donna bikini:</b> nell'orientamento con i ragazzi ho paura di avere problemi sempre più grandi ma ho anche la voglia di risolverli. Paura di non farcela e non volersi arrendere;</p> <p><b>Foto fiore:</b> mi sento impotente. Ho paura di perdere due ragazze;</p> <p><b>Foto germoglio in mano:</b> io non vedo paura nell'orientamento. Per me è gioia aver portato i miei alunni ad una scelta e di quello che ho raccolto;</p> <p><b>Conduttore</b> Da quello che hai detto prima a dopo è cambiato qualcosa? Quello che hanno detto gli altri vi ha risuonato in qualcosa?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A me ha risuonato il dolore della collega che dice che sta perdendo due ragazze</li> <li>- A me ha risuonato la gioia della frase sulla diversità</li> </ul> <p><b>Conduttore</b> <b>Le emozioni si sentono fisicamente, prima le sentiamo nel nostro corpo. Il fatto di poter esternare è una funzione per poter gestire le emozioni. Se sono consapevole non sono in balia delle emozioni. ALFABETIZZARE LE EMOZIONI attraverso un'educazione: lasciar parlare. Noi apprendiamo se ci emozioniamo. Un primo modo è orientare con le parole. Es. Gioia: brioso, entusiasta, soddisfatto, deliziato, vivo, elettrizzato, fiero. Le emozioni non sono né giuste né sbagliate.</b></p>
<b>Approfondimento. Il rapporto tra emozioni, comportamenti, pensieri e bisogni</b>	<p><b>Conduttore</b> qualcuno vuole raccontare una situazione e fare un approfondimento in più?</p> <p><b>Insegnante:</b> io insegno religione in una classe terza e c'era un alunno della classe che non si avvaleva della materia l'anno precedente, ma quest'anno voleva partecipare. Ho fatto un passaggio con la segreteria la quale mi ha detto che serviva una richiesta; ho quindi avvisato il ragazzo di farla; ho poi chiesto in segreteria se era tutto ok, e loro mi hanno detto che era tutto sistemato.</p> <p>... durante gli scrutini di gennaio ...</p> <p>Nel momento dello scrutinio non riesco a mettere il voto. La preside mi convoca e mi urla contro dicendomi che non sono professionale. Non mi sono sentito di mettere in mezzo la collega, anch'ella coinvolta, per giustificarmi. Sento che è stata fatta un'ingiustizia. Ho provato rabbia con la preside, e anche tristezza, delusione,</p>

incomprensione. Ho provato anche gioia con i colleghi che mi hanno dato ragione.

**Domanda del conduttore:** che cosa è accaduto nell'immediato?

**Insegnante:** La mia preoccupazione era non fare il nome della collega in maternità, ho cercato di replicare, ho controllato la rabbia. Non c'è stato confronto. Ho sentito un abuso di potere.

**Domanda del conduttore:** di cosa avevi bisogno in quella situazione?

**Insegnante:** Dialogo, sostegno di un collega in quel momento

#### SCHEMA RIASSUNTIVO

	<b>Comportamento</b> La preside mi convoca e mi urla contro dicendomi che non sono professionale. Non ho messo in mezzo la collega; ho cercato di replicare, ho controllato la rabbia. Non c'è stato confronto.
	<b>Emozioni</b> Ho provato rabbia con la preside, e anche tristezza, delusione, incomprensione. Ho provato anche gioia con i colleghi che mi hanno dato ragione.
	<b>Pensieri</b> La preside con questo comportamento mi ha screditato.
	<b>Bisogno</b> Avrei invece bisogno di dialogo e di sostegno.

**Conduttore** Rispetto a ciò che qualcuno ha appena detto, cioè che alcune emozioni non vanno bene, come ad esempio la rabbia “non è bello arrabbiarsi”, mi sento di dire che abbiamo degli stereotipi sulle emozioni. Sembra che alcune siano positive e altre negative. Invece le emozioni non sono né positive, né negative, né buone, né cattive.

Le emozioni parlano di noi. Se non ne diamo voce rimangono delle parti di noi incomprese, ostacolano la comprensione di noi e degli altri.

In generale a scuola mancano gli spazi e i momenti per condividere gli aspetti emotivi, o meglio se ne organizzano pochi.

È per questo importante creare dei contesti gruppali per far emergere le emozioni. Se qualcuno ti “fa da specchio” ti aiuta alla comprensione di come funzioniamo. Quindi è importante facilitare la comprensione dell'emozione, supportare gli studenti nella fase di emersione delle emozioni e sospendere il giudizio. Oltre alle emozioni è importante avere in mente i bisogni e nominarli.

**Consiglio:** ci sono molti strumenti che facilitano l'emersione delle emozioni: per citarne alcuni il fotolinguaggio, l'utilizzo delle schede emozioni, la lettura di un paragrafo di un libro, l'ascolto di audiolibro (ad es. l'audiolibro Diario di Scuola di Daniel Pennac).

**Lavori di gruppo:**  
strumenti per le emozioni

**Conduttore** Ora provate a programmate un'attività per far affrontare le emozioni ai ragazzi sulla scuola.

	<p><b>Esito dei lavori di gruppo</b></p> <p><b>Gruppo 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzo delle carte dixit. Creare un’abitudine dalla prima media, una volta a settimana per parlare di come si sta;</li> <li>- Avere un cartellone con le emozioni che ci indicano quali sono;</li> <li>- In italiano attraverso i personaggi raccontano le emozioni poi fare il passaggio su se stessi</li> <li>- Fare il check con i personaggi. Esempio: Achille si sente:.....</li> </ul> <p><b>Gruppo 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attraverso i testi chiediamo di immedesimarsi;</li> <li>- Musica: con le prime propongo il cartone animato “Piano Forest” (giapponese). Chiedo poi a quale personaggio si identificano di più</li> </ul> <p><b>Gruppo 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bullismo. Video e testi in cui ci si immedesima in ogni personaggio. Cambiare punti di vista. Giochi di ruolo</li> <li>- Partire da un’emozione e ognuno cerca un’immagine che le collega</li> <li>- Film: inside out</li> <li>- Ci sono una serie di carte con le emozioni e una racconta la propria esperienza personale a riguardo dell’emozione scelta</li> <li>- Vignette di vita comune e dare un’interpretazione. Quale emozione daresti tu?</li> </ul> <p><b>Gruppo 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervista visual con intelligenza artificiale. Creo un immagine e poi la proietto nello schermo e chi è stato pescato (creare una busta con dentro dei bigliettini con i nomi) racconta cosa quell’immagine gli/le suscita;</li> <li>- Portarli nel parco e descrivere il paesaggio che sentivano (profumi, sensazioni). E’ un momento per loro. Importante per sperimentare il corpo</li> </ul>
<p><b>Feedback finale</b></p>	<p><b>Conduttore</b> Che cosa mi porto via da questo incontro?</p> <p><b>Risposte:</b> Piramide, apertura, finestra, condivisione, empatia, introspezione, riflessione, scoperta, tesoro, cambiamento, ricerca, necessario, serenità, arricchimento.</p>
<p><b>Conclusione e Applauso sincrono</b></p>	<p><b>Investire sulle emozioni è un tassello fondamentale nell’attività educativa!</b></p>

**dott. Marcello Manea**

telefono 338 4959240

e-mail [marcellomanea@centrostudiceis.it](mailto:marcellomanea@centrostudiceis.it)

**centrostudiceis**

presso centro LAGORA'

via Lago di Pusiano, 3, 36100 Vicenza