

# ***ALLA SCOPERTA DELLE MIE EMOZIONI***

## ***Intervento psicoeducativo rivolto alla scuola dell'infanzia***

I bambini imparano a regolare le proprie emozioni all'interno della relazione con l'adulto che, per tale ragione, costituisce un importante modello a cui ispirarsi.

Talvolta può essere difficile comprendere i comportamenti dei nostri bambini: perché fa i capricci? Perché al mattino non vuole vestirsi? Perché non vuole andare via dal parco giochi? Dietro ad ognuno di questi comportamenti c'è **un'emozione che ha bisogno di essere accolta**, regolata e guidata.

Ad esempio dietro alla lentezza nel prepararsi al mattino si può nascondere la paura di andare a scuola o la tristezza di lasciare il genitore; dietro all'opposizione a tornare a casa dal parco giochi si può nascondere la paura delle situazioni che arriveranno dopo o la tristezza di lasciare gli amichetti ed il gioco che si stava svolgendo.

Il presente progetto si pone l'obiettivo di fornire un sostegno ed un aiuto sia al bambino che all'adulto di riferimento, in particolare genitori ed insegnanti. Il bambino verrà aiutato nel **dare un nome a ciò che prova e sente, collegando il comportamento con la relativa emozione**. Ad esempio la voglia di lanciare e rompere un giocattolo, oppure sentire una forte agitazione nel corpo, sono entrambe manifestazioni tipiche della rabbia. Con la collaborazione dell'adulto si insegnerà al bambino come **verbalizzare l'emozione** e come **attuare un comportamento più funzionale**: quel gioco si potrebbe rompere se lo lanciassi, perché invece non sfogarci insieme con una bella corsa?

Talvolta le emozioni vengono date per scontate e ci focalizziamo sulle azioni, su cosa c'è bisogno di "fare". Nella frenesia della quotidianità l'adulto può faticare a trovare il tempo per sintonizzarsi con l'emotività del bambino per leggere l'intenzione e il bisogno che sta dietro i suoi comportamenti. Questo progetto vuole essere **un'occasione per valorizzare il mondo emotivo, conoscerlo e comprenderne l'utilità**.

## OBIETTIVI

### PER I BAMBINI

- alfabetizzazione emotiva;
- aumento della consapevolezza del proprio funzionamento emotivo;
- miglioramento della regolazione emotiva

### PER I GENITORI E LE FIGURE EDUCATIVE

- accompagnamento nella verbalizzazione delle emozioni nei bambini;
- sostegno nell'individuazione di strategie di gestione delle emozioni;
- sostegno nell'identificazione di comportamenti funzionali da proporre al bambino;
- stimolazione della consapevolezza riguardo l'emergere della propria emotività in relazione ai comportamenti dei bambini.

## METODOLOGIE

Il laboratorio "Alla scoperta delle mie emozioni" è composto da tre moduli che sono stati costruiti e pensati per accompagnare lo sviluppo emotivo del bambino nel corso dei tre anni di scuola dell'infanzia. I moduli sono stati pensati con un livello di complessità crescente, per accogliere le nuove competenze che gradualmente si sviluppano nel bambino ed accrescere gradualmente la regolazione emotiva attraverso giochi, video, immagini, lettura di storie e tecniche di *role playing*.

## LA STRUTTURA DEL PROGETTO

Il primo modulo si svolgerà in tre incontri ed è rivolto ai bambini di 3 anni e della sezione primavera; il secondo modulo si svolgerà in cinque incontri ed è rivolto ai bambini di 4 anni; il terzo modulo si svolgerà in cinque incontri ed è rivolto ai bambini di 5 anni.

- nel corso del primo modulo l'obiettivo è la familiarizzazione con le cinque emozioni primarie, ovvero **gioia, tristezza, rabbia, paura e disgusto**; si cercherà di privilegiare la riflessione riguardo a quali situazioni, sensazioni fisiche e comportamenti vengono messi in atto quando proviamo una certa emozione.
- Nel secondo modulo il focus si sposta sulla **regolazione emotiva**: si ripercorreranno gli apprendimenti acquisiti durante il primo anno ed attraverso nuove attività i bambini impareranno alcune strategie utili a favorire la regolazione emotiva.
- nel corso del terzo modulo si integrano le esperienze dei due moduli precedenti con attività mirate a rinforzare le strategie di regolazione emotiva, in particolare focalizzandosi sui **pensieri** che sono collegati agli stati emotivi. Si cercherà inoltre di favorire l'apprendimento di risorse fondamentali per acquisire una gestione emotiva efficace, ad esempio le abilità di **perspective taking** e le **capacità cooperative**.

Per ogni modulo è previsto un incontro di restituzione rivolto ai GENITORI:

- spiegazione del progetto svolto per l'anno in corso;
- **accoglienza di dubbi** ed eventuali necessità emerse;
- spiegazione della teoria della **regolazione relazionale delle emozioni**; strategie per favorire la regolazione emotiva nei bambini; spiegazione della teoria dell'attaccamento e dei suoi risvolti pratici;
- spazio di ampliamento della propria **consapevolezza personale**.

## TEMPI E COSTI

Gli incontri rivolti ai bambini si svolgeranno a cadenza settimanale nei mesi di Gennaio, Febbraio, Marzo e Aprile. Gli incontri rivolti ai genitori si svolgeranno nei mesi di Aprile e Maggio.

L'attività ha un costo di 20 Euro per i bambini di 3 anni e della sezione primavera e di 30 Euro per i bambini di 4 e 5 anni.

## RISORSE

Le attività saranno tenute dalla dott.ssa Francesca Bertolo e dal dott. Matteo Giordano, entrambi psicologi e psicoterapeuti specializzati in infanzia e adolescenza. Gli incontri si terranno in aule fornite dalla scuola.

Si sottolinea l'importanza della presenza di almeno un insegnante durante l'intervento, affinché possa riprendere e approfondire le tematiche riscontrate.

## PRIVACY

I contenuti degli incontri sono coperti da segreto professionale. Per la partecipazione dei bambini al percorso è necessaria la compilazione del consenso informato.

## ULTERIORI RISORSE

Nel rispetto del segreto professionale, le indicazioni e le possibili aree problematiche che dovessero emergere durante i laboratori, potrebbero essere da stimolo per fornire alla scuola opportune indicazioni per la promozione di ulteriori iniziative di prevenzione e/o intervento.

Dott.ssa Francesca Bertolo Psicologa  
Psicoterapeuta Ordine degli Psicologi del  
Piemonte n 8507  
francescabertolo.psi@gmail.com- 3497214355

Dott. Matteo Giordano Psicologo  
Psicoterapeuta Ordine degli Psicologi del Piemonte  
n 8361 matteogiordanopsicologo@gmail.com -  
3409872908