

## **PROGETTAZIONE ANNO SCOLASTICO 2016-2017** **“LA CASA DELLE EMOZIONI”**

### **PREMESSA**

La parola emozione deriva dal latino *movere* con l'aggiunta del prefisso *e*: movimento da, per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire. L'emozione è un sistema complesso di interazione tra l'organismo e l'ambiente ed è funzionale all'adattamento e alla sopravvivenza.

Emozione e sentimento sono due concetti molto simili e vengono spesso usati indifferentemente. Emozione è una reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale. La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo, psichico.

Sentimento è una risonanza affettiva meno intensa della passione e più duratura dell'emozione, con cui il soggetto vive i propri stati soggettivi e gli aspetti del mondo esterno.

Il costrutto psicologico dell'emozione è complesso e comprende diverse componenti:

-l'attivazione fisiologica dei sistemi nervoso autonomo, endocrino e immunitario

-l'esperienza affettiva soggettiva di eccitazione o di piacere-dispiacere

-i processi cognitivi

-la predisposizione all'azione, cioè la componente motivazionale

-le risposte espressivo-motorie verbali e non verbali

Su queste componenti se ne inserisce un'altra, che è quella della regolazione sociale e culturale dell'espressione delle emozioni.

Nel momento in cui si prova un'emozione tutte le componenti sono presenti, anche quando non sono consapevoli. È fondamentale tener presente che l'emozione è sempre intenzionale, cioè è sempre rivolta ad un oggetto. Essa, infatti, è il segnale di un'interazione in atto tra l'organismo e uno stimolo esterno. L'oggetto può anche non essere conscio, ma esiste sempre.

Ekman, in base a ricerche interculturali, è giunto a distinguere sei emozioni primarie: la felicità, come indicatore di vicinanza dello stimolo rispetto a sé; la paura come indicatore di minaccia; la rabbia di ferita; la tristezza di assenza; la sorpresa di novità; il disgusto di differenza.

Da sempre, le emozioni sono state contrapposte alla ragione. In realtà ragione ed emozioni sono due sistemi di conoscenza diversi e strettamente interdipendenti: i processi cognitivi influenzano la manifestazione e l'elaborazione delle esperienze emotive, queste completano le conoscenze cognitive. Difatti uno studio, in particolare, ha dato maggior impulso ai meccanismi mentali che stanno alla base delle nostre reazioni emotive: è il REBT, la Terapia Razionale Emotiva Comportamentale.

L'educazione razionale emotiva è un percorso di apprendimento attraverso il quale l'alunno acquisisce consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi che li influenzano, per poi applicare tali conoscenze per risolvere i problemi e le difficoltà che incontra nella vita di ogni giorno.

### **COMPETENZE ATTESE**

Competenza “comunicazione nella madrelingua”: raccontare

Competenza “comunicazione nelle lingue straniere”: raccontare

Competenza “consapevolezza ed espressione culturale”: colore, musica, corpo

Competenze sociali e civiche

### **OBIETTIVI EDUCATIVI**

- Imparo a dare un nome alle emozioni che vivo quotidianamente
- Riconosco le emozioni che vivo e, riflettendo su come condizionano il mio comportamento, imparo a gestirle
- Riconosco le emozioni (che stanno dietro i comportamenti) dell'altro e le comprendo
- Riconosco che le emozioni che vivo sono frutto dell'incontro con un altro diverso

### **DESTINATARI**

Alunni di classe I, II, III, IV, V

Insegnanti

Genitori

**GRUPPO DI COORDINAMENTO**

Mariagrazia Borghetti

Alessia Franzoni

Daniela Ongaro

**ORGANIZZAZIONE TEMPORALE**

I BIMESTRE: settembre-ottobre

Emozione: sorpresa

II BIMESTRE: novembre-dicembre

Emozione: rabbia

III BIMESTRE: gennaio-febbraio

Emozione: paura

IV BIMESTRE: marzo-aprile

Emozione: gioia

**GIUGNO**

Rappresentazione con alunni, genitori, insegnanti