



Nome dell'attività: Il mio diario delle emozioni

Fascia d'età: 14–18 anni

Durata: 30 minuti

Obiettivi di apprendimento:

- Aiutare gli studenti a riconoscere e identificare le emozioni sperimentate nella quotidianità.
- Favorire lo sviluppo della capacità di esprimere attraverso la scrittura esperienze, pensieri ed emozioni.
- Supportare l'insegnante nell'osservazione delle modalità con cui gli studenti riconoscono e gestiscono le proprie emozioni.

Materiali:

- Piccolo quaderno personale oppure fogli per le annotazioni.

Linee guida per l'applicazione (per l'insegnante):

1. L'insegnante invita gli studenti a procurarsi un piccolo quaderno personale destinato all'attività.
2. Con la classe viene introdotto il concetto di diario personale e viene spiegato che la scrittura può rappresentare uno strumento utile per riflettere sulle proprie esperienze e sul proprio vissuto emotivo.
3. Al termine della giornata, gli studenti sono invitati ad annotare nel proprio quaderno gli eventi vissuti e le emozioni provate, utilizzando, ad esempio, domande-stimolo quali: "Che cosa ho vissuto oggi?", "Quale emozione ho provato più intensamente?", "C'è stato un momento che mi ha fatto stare particolarmente bene o male?"
4. Ogni studente può scegliere liberamente se condividere o meno quanto ha scritto nel proprio diario.

5. Qualora uno studente scelga volontariamente di condividere i propri contenuti e emergano elementi di particolare preoccupazione, come la presenza ricorrente di emozioni o pensieri negativi, l'insegnante può segnalarli al Servizio di orientamento e consulenza psicologica nel rispetto delle procedure previste dalla scuola.

Risultati attesi:

- Gli studenti sviluppano una maggiore consapevolezza delle proprie emozioni e imparano a riconoscerle e descriverle in modo più efficace.
- La scrittura favorisce lo sviluppo delle capacità di espressione e di riflessione sul proprio vissuto.
- L'insegnante può acquisire, quando volontariamente condivise dagli studenti, informazioni utili a comprendere meglio alcuni aspetti dei loro processi emotivi.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- È fondamentale chiarire fin dall'inizio che il diario non è uno strumento di valutazione scolastica né uno strumento attraverso il quale l'insegnante giudica lo studente.
- Può essere utile spiegare: "Questo quaderno non serve all'insegnante per valutarti ma serve a te per conoscere e comprendere meglio te stesso e le tue emozioni."
- Tale chiarimento contribuisce a ridurre l'ansia e a favorire un clima di fiducia e di sicurezza psicologica.
- In questa fascia d'età, la tutela della privacy e della riservatezza assume particolare importanza. La condivisione dei contenuti del diario deve pertanto essere sempre volontaria.
- Nessuno studente deve essere obbligato a leggere ad alta voce o a mostrare il proprio diario.
- L'insegnante deve rispettare i confini della propria funzione educativa, evitando di formulare interpretazioni psicologiche o diagnosi. In presenza di elementi di particolare rilevanza, è opportuno coinvolgere il servizio o il professionista competente secondo le procedure della scuola.