



1. Nome dell'attività: Il Termometro delle Emozioni

Fascia d'età: tutte le fasce d'età

Durata: 10–15 minuti (ogni mattina)

Obiettivi educativi e psicopedagogici:

- Sviluppare nei bambini e nei ragazzi la capacità di riconoscere, identificare ed esprimere i propri stati emotivi.
- Promuovere la capacità di comprendere e regolare le emozioni.
- Favorire la consapevolezza del proprio stato emotivo all'inizio della giornata scolastica.
- Consentire all'insegnante di monitorare il clima emotivo generale del gruppo classe e di individuare eventuali situazioni che richiedano maggiore attenzione.

Materiali:

- Poster del "Termometro delle Emozioni" realizzato attraverso colori e/o espressioni facciali.
- Etichette, contrassegni oppure fermagli personalizzate con il nome di ciascun alunno.

Indicazioni operative per l'insegnante:

1. Preparare cartoncini colorati secondo una gradazione cromatica dal verde al giallo fino al rosso, associando a ciascun colore alcune emozioni di base (ad esempio: gioia, calma, sorpresa, preoccupazione/ansia, rabbia, tristezza).
2. Disporre i cartoncini in modo da creare una rappresentazione visiva a forma di termometro, associando le diverse aree a differenti stati emotivi.
3. Organizzare la scala cromatica dal verde al rosso evitando tuttavia di presentare le emozioni come esclusivamente "positive" oppure "negative": è preferibile spiegare agli alunni che tutte le emozioni hanno una funzione e possono fornire informazioni sui nostri bisogni e sul nostro stato interno.
4. Preparare un fermaglio, un contrassegno oppure un'etichetta con il nome di ciascun alunno.

5. Posizionare il “Termometro delle Emozioni” in un luogo facilmente accessibile e visibile dell’aula, ad esempio sulla porta d’ingresso oppure sulla parete.
6. Ogni mattina entrando in classe ciascun alunno colloca il proprio contrassegno nella sezione corrispondente al proprio stato emotivo percepito in quel momento.
7. L’insegnante osserva periodicamente la distribuzione dei contrassegni al fine di acquisire informazioni sul clima emotivo del gruppo classe.
8. Qualora emerga la necessità l’insegnante può proporre un breve confronto individuale oppure una discussione di gruppo nel rispetto della volontarietà e della riservatezza.
9. Particolare attenzione dovrebbe essere rivolta agli alunni che manifestano stati emotivi persistenti oppure particolarmente intensi. In presenza di segnali comportamentali rilevanti (ad esempio apatia, marcata reattività emotiva, ritiro, oppositività oppure difficoltà significative nella partecipazione), l’insegnante dovrebbe documentare le proprie osservazioni in modo descrittivo e condividerle secondo le procedure previste dall’istituto scolastico con il servizio di orientamento e consulenza psicologica oppure con le figure professionali di riferimento.

Risultati attesi:

- Maggiore capacità degli alunni di riconoscere e verbalizzare i propri stati emotivi.
- Maggiore consapevolezza delle proprie esperienze emotive.
- Possibilità per l’insegnante di monitorare il clima socio-emotivo della classe.
- Individuazione tempestiva di eventuali bisogni individuali che possano richiedere un ulteriore approfondimento o supporto.
- Promozione di un clima di classe caratterizzato da maggiore ascolto e attenzione ai vissuti emotivi.

2. Nome dell'attività: La Scatola delle Emozioni

Fascia d'età: tutte le fasce d'età

Durata: 15–20 minuti (con frequenza quotidiana oppure settimanale)

Obiettivi educativi e psicopedagogici:

- Offrire agli alunni un canale di espressione emotiva sicuro e non giudicante.
- Facilitare l'espressione di vissuti che possono risultare difficili da comunicare verbalmente.
- Promuovere l'alfabetizzazione emotiva, la consapevolezza di sé e l'empatia.
- Favorire la comprensione del fatto che persone diverse possono sperimentare emozioni differenti anche in relazione alla medesima situazione.

Materiali:

- Una scatola colorata.
- Foglietti di carta.
- Penne o matite.

Indicazioni operative per l'insegnante:

1. Predisporre e mettere a disposizione degli alunni tutti i materiali necessari.
2. Collocare la "Scatola delle Emozioni" in un luogo accessibile dell'aula, lasciando accanto foglietti e penne.
3. Gli alunni possono scrivere, anche in forma anonima, un'emozione sperimentata durante la giornata, eventualmente accompagnandola con una breve descrizione della situazione o del bisogno associato.
4. L'insegnante può leggere periodicamente alcuni dei contributi raccolti, mantenendone l'anonimato.
5. A partire dai contenuti emersi, è possibile proporre un breve confronto di classe sulle emozioni, sui bisogni ad esse associati e sulle possibili strategie di gestione e regolazione emotiva.
6. L'insegnante dovrebbe prestare particolare attenzione ad eventuali contenuti che segnalino sofferenza emotiva significativa, isolamento, vissuti persistenti di paura oppure tristezza oppure altre condizioni di particolare vulnerabilità. Qualora emergano indicatori comportamentali o emotivi preoccupanti, le osservazioni dovrebbero essere documentate e condivise secondo le procedure dell'istituto con il servizio di orientamento e consulenza psicologica o con le figure professionali competenti.

Risultati attesi:

- Gli alunni che incontrano difficoltà nell'espressione verbale dispongono di un canale alternativo di comunicazione del proprio vissuto emotivo.
- Si favoriscono empatia, ascolto reciproco e comprensione delle esperienze altrui.
- Gli alunni comprendono che tutte le persone sperimentano una pluralità di emozioni.
- Aumenta la capacità di riconoscere e nominare le emozioni proprie e altrui.

3. Nome dell'attività: Spazio della Calma – Recovery Corner

Fascia d'età: tutte le fasce d'età

Durata: secondo necessità (indicativamente 5–10 minuti)

Obiettivi educativi e psicopedagogici:

- Offrire agli alunni uno spazio sicuro e strutturato nel quale poter gestire momenti di intensa attivazione emotiva.
- Promuovere lo sviluppo delle competenze di autoregolazione emotiva e comportamentale.
- Favorire il riconoscimento dei propri segnali di attivazione e dei bisogni di pausa.
- Sostenere il ritorno a uno stato di maggiore equilibrio prima della ripresa delle attività.

Materiali:

- Carte o schede con semplici esercizi di respirazione.
- Pallina antistress oppure altro piccolo strumento sensoriale appropriato.
- Brevi libri o racconti.
- Carte delle emozioni e/o immagini con funzione calmante.

Indicazioni operative per gli insegnanti:

- Individuare all'interno dell'aula un angolo tranquillo e organizzarlo come "Spazio della Calma".
- Predisporre nello spazio le carte per la respirazione, la pallina antistress, immagini rilassanti e brevi libri o altri materiali adeguati all'età.
- Spiegare chiaramente agli alunni che lo spazio non costituisce una forma di punizione né di esclusione ma rappresenta un luogo nel quale è possibile prendersi una breve pausa e recuperare le proprie risorse di autoregolazione.
- Quando un alunno manifesta il bisogno di interrompere temporaneamente l'attività a causa di un'elevata attivazione emotiva, può utilizzare lo spazio per un breve periodo, con la supervisione e secondo le modalità concordate con l'insegnante.
- Al termine della pausa, l'insegnante può accompagnare l'alunno nella scelta di una strategia adeguata per rientrare gradualmente nell'attività, evitando giudizi o interpretazioni stigmatizzanti.

Risultati attesi:

- Gli alunni apprendono a ricorrere a strategie di autoregolazione prima che l'attivazione emotiva conduca a comportamenti impulsivi, di ritiro o di opposizione.
- L'insegnante può rispondere ai bisogni emotivi dell'alunno in modo accogliente, strutturato e non giudicante.
- Si sviluppano maggiore consapevolezza emotiva, capacità di autoregolazione ed empatia.
- Lo spazio contribuisce alla costruzione di un ambiente scolastico percepito come sicuro, prevedibile e supportivo.

Indicazioni generali per gli insegnanti

- Essere un modello: L'adulto rappresenta un importante modello di regolazione emotiva. È pertanto utile sperimentare personalmente le attività e mostrare agli alunni modalità funzionali di riconoscimento ed espressione delle emozioni.
- Non forzare la condivisione: Incoraggiare gli alunni a partecipare ed a condividere il proprio vissuto, evitando tuttavia di obbligare chi non desidera parlare. Il rispetto dei tempi individuali è parte integrante della costruzione di un contesto sicuro.
- Creare uno spazio psicologicamente sicuro: Utilizzare un linguaggio accogliente, non giudicante e rispettoso. Evitare etichette come "sei cattivo", "sei esagerato" oppure "non c'è motivo di essere triste", privilegiando formulazioni che riconoscano l'esperienza dell'alunno.
- Rendere concreti i concetti astratti: Utilizzare esempi adeguati all'età per spiegare concetti quali supporto, fiducia, resilienza, autoregolazione e richiesta di aiuto.
- Mantenere la flessibilità: Adattare le attività all'età, alle caratteristiche degli alunni e alle dinamiche del gruppo classe, modificandone durata e modalità quando necessario.
- Fornire un feedback positivo: Riconoscere e valorizzare la partecipazione degli alunni attraverso feedback specifici e autentici, ad esempio: "Hai trovato un modo efficace per descrivere quello che provi" oppure "La tua riflessione ci ha aiutato a comprendere meglio questa emozione".
- Prestare attenzione alla riservatezza: Spiegare agli alunni che le esperienze personali condivise nel gruppo devono essere trattate con rispetto e riservatezza. È tuttavia importante chiarire, soprattutto con i bambini più grandi e con gli adolescenti, che la riservatezza non può essere assoluta qualora emergano elementi che facciano presumere una situazione di rischio o di possibile pregiudizio per il benessere dell'alunno.
- Monitorare il benessere emotivo: Qualora un alunno manifesti difficoltà persistenti, emozioni particolarmente intense oppure cambiamenti significativi nel comportamento, l'insegnante dovrebbe evitare di formulare diagnosi o interpretazioni cliniche. È preferibile osservare, documentare e condividere gli elementi rilevanti con le figure professionali e i servizi previsti dall'organizzazione scolastica, secondo le procedure interne.

Principio guida:

- Le attività proposte hanno una finalità educativa e preventiva: mirano a promuovere alfabetizzazione emotiva, consapevolezza di sé, autoregolazione, empatia e un clima di classe positivo. Non sostituiscono una valutazione psicologica o un intervento clinico quando questi risultino necessari.