

**SUPSI**

TESI DI BACHELOR DI  
STEFANIA LAFRANCHI

BACHELOR OF ARTS IN PRIMARY EDUCATION

ANNO ACCADEMICO 2015/2016

**EDUCAZIONE EMOTIVA ALLA SCUOLA  
ELEMENTARE**

RELATORI

LUCIANA CASTELLI, LUCA SCIARONI, JENNY MARCIONETTI



*Ringraziamenti:*

*Ci tengo a ringraziare i miei relatori Luciana Castelli, Luca Sciaroni e Jenny Marcionetti per avermi aiutata e sostenuta durante la realizzazione del percorso sulla gestione delle emozioni e la stesura di questo lavoro di tesi. Un ringraziamento particolare va anche alla mia collega e compagna di corso Giulia Ghirlanda per il lavoro svolto assieme, i consigli ricevuti, il supporto, e la condivisione delle esperienze avute in classe.*



# Sommario

Abstract .....	1
Introduzione .....	2
Motivazione della scelta.....	2
Piani Harnos .....	2
Ricadute sulla formazione e sulla programmazione.....	4
Tematizzazione .....	5
Analisi del contesto .....	5
Quadro teorico.....	6
Che cos'è un'emozione? .....	6
Il ruolo della famiglia nello sviluppo emotivo del bambino.....	7
Lo sviluppo dell'empatia .....	7
La competenza emotiva .....	8
Sperimentazione.....	11
Domanda di ricerca e ipotesi.....	11
Attività proposte.....	12
1.    Emozioni: che cosa sapete? .....	12
2.    Attività con le carte dell'autostima.....	13
3.    Sagoma delle emozioni: dove le sentiamo?.....	14
4.    La mia sagoma delle emozioni. ....	15
5.    Ruota delle emozioni.....	16
6.    La rabbia. Storia di Gino il Porcospino. ....	17
7.    Il semaforo.....	18
8.    Imparare a prendersi le proprie responsabilità. Storia dell'ape Milly. ....	19
Attività proposte regolarmente durante tutto il percorso.....	20
1.    Bambino del giorno e complimenti. ....	20
2.    Emozionario.....	20

3. Cerchio delle discussioni .....	21
Quadro metodologico .....	22
Diario: .....	22
Griglia: .....	22
Analisi dei dati.....	24
Risultati .....	26
Conclusioni .....	27
Bibliografia .....	28
Allegati.....	29
1. Estratti del diario.....	29
2. Griglie osservative delle attività svolte in classe .....	30

## **Abstract**

L'obiettivo di questo lavoro di ricerca mira a comprendere l'efficacia di un percorso sulla gestione delle emozioni per migliorare le relazioni tra gli allievi di una classe di Scuola Elementare. Il percorso didattico, svolto durante il corso del secondo semestre di questo anno scolastico, comprendeva attività a gruppi, attività individuali, la lettura e l'ascolto di storie, disegni, e la creazione di cartelloni che hanno permesso ai bambini di imparare a conoscere le proprie emozioni ed esprimere i propri stati d'animo di fronte a varie situazioni della vita quotidiana.

I dati sono stati raccolti grazie a delle griglie osservative e un diario, e mi hanno permesso di constatare un sensibile miglioramento nelle relazioni tra i bambini. Soprattutto a livello individuale alcuni allievi, infatti, sembra abbiano maturato una sensibilità maggiore nei confronti delle emozioni altrui e abbiano cominciato a modificare leggermente il loro modo di agire nelle relazioni con gli altri.

# Introduzione

## Motivazione della scelta

Ho scelto di svolgere il mio lavoro di tesi sulla gestione delle emozioni perché è un argomento che mi ha da sempre molto affascinata e credo fermamente che sia necessario, già a partire dalla Scuola dell'Infanzia, educare i bambini in questo senso. Penso sia fondamentale che un bambino, durante la sua crescita e soprattutto dal momento in cui entra in società e comincia ad intrattenere delle relazioni sociali all'esterno del nucleo familiare, possa già imparare a riconoscere le sue emozioni e ad individuare, con l'aiuto dell'adulto, dei metodi per gestirle. Importante è anche imparare a riconoscere queste emozioni negli altri e a rispettarle per poter vivere in modo più sereno all'interno di un ambiente sociale.

Nella pratica svolta durante il primo anno di formazione, ho potuto assistere ad un percorso svolto dalla Docente di Pratica Professionale (DPP) e dalla docente di sostegno pedagogico proprio sulle emozioni. Grazie a questa esperienza ho, in seguito, notato la differenza a livello di consapevolezza e rispetto presenti tra i bambini di quella classe e le successive classi in cui ho svolto le pratiche. In modo particolare si notava la differenza nel modo di approcciarsi agli altri e di relazionarsi con i compagni, e in alcuni casi la totale mancanza di rispetto nei confronti delle emozioni altrui.

Quest'anno mi trovo confrontata, all'interno della classe in cui insegno, con delle situazioni simili a quelle vissute durante la pratica professionale che mi hanno spinto ad intraprendere un lavoro mirato alla gestione emotiva. Questo per migliorare il clima di classe e in particolare le relazioni con un bambino che presenta delle difficoltà di comportamento. Nell'analisi del contesto viene spiegata la situazione della classe. La mia intenzione è di confrontare la situazione iniziale con quella di fine anno per verificare se vi è stato un cambiamento a livello di interazioni fra compagni e soprattutto un miglioramento nella gestione di alcune situazioni che creano discussioni, litigi e scompiglio all'interno della classe.

## Piani Harnos

Oltre a queste motivazioni personali, nei nuovi piani di studio Harnos per la scuola dell'obbligo ticinese (Divisione della scuola, 2015) vengono individuati sei ambiti di competenza trasversali di cui due che comprendono anche delle abilità legate alla competenza emotiva: lo sviluppo personale e la collaborazione. Per ogni competenza trasversale ci sono sei diverse dimensioni di competenze da sviluppare nei tre cicli scolastici. Nel mio caso elenco le competenze da raggiungere alla fine del secondo ciclo.



## **1. Sviluppo personale:**

Conoscere sé stessi, avere fiducia in sé e assumersi responsabilità. Lo sviluppo personale si rifà alla costruzione del processo di identità nelle sue diverse dimensioni e, in chiave di competenza, si riflette nella capacità di agire con autonomia e responsabilità nei diversi contesti di vita.

### **Competenze alla fine del 2° ciclo:**

- Messa a fuoco degli scopi: formula gli scopi della propria azione.
- Attivazione di strategie di azione: valuta le proprie risorse e agisce sulla base di una strategia di azione.
- Rispetto delle regole e degli altri: in situazioni strutturate rispetta regole, esigenze, diversità e sentimenti degli altri.
- Autoregolazione: riesce a monitorare le principali fasi della propria azione integrando suggerimenti ed errori.
- Consapevolezza di sé: riconosce i suoi maggiori limiti e capacità e i propri stati d'animo.
- Sensibilità al contesto: riconosce le peculiarità del contesto di azione.

## **2. Collaborazione**

Sviluppare uno spirito cooperativo e le strategie necessarie per lavorare in gruppo.

### **Competenze alla fine del 2° ciclo:**

- Condivisione scopi: si riconosce nel gruppo e nei suoi scopi e li sa verbalizzare.
- Organizzazione del lavoro cooperativo: nell'organizzazione del lavoro cooperativo fornisce il suo contributo (ruoli, compiti, modalità di interazione, ecc.) in modo complementare al gruppo.
- Co-elaborazione: rispetta ruoli e regole e interagisce nel gruppo.
- Monitoraggio e regolazione: tiene conto del funzionamento del gruppo nella gestione del proprio comportamento, riconoscendo i vantaggi del lavoro cooperativo.
- Autostima: riconosce ed esprime le proprie caratteristiche e peculiarità nell'interazione con gli altri.
- Accettazione della diversità: accetta la diversità (sessuale, di capacità, etnica, ecc.).

**Ricadute sulla formazione e sulla programmazione**

Ho iniziato il percorso sulle emozioni a gennaio 2016 e ho proposto delle attività durante tutto l'arco del secondo semestre inserendo ogni settimana un paio di attività nella programmazione. Ho cominciato proponendo un'entrata in tema piuttosto generale sulle emozioni per poi focalizzarmi più nello specifico sulla rabbia. La scelta di lavorare sulla rabbia è dovuta al fatto che la maggior parte dei bambini presenti nella classe ha difficoltà nella gestione dei litigi e questo crea quasi ogni giorno delle tensioni e discussioni tra gli allievi che poi influiscono sul rendimento dei bambini e, di conseguenza, sull'andamento della giornata.

Per la programmazione delle attività sono state utili sia le esperienze avute negli anni scorsi, sia le lezioni teoriche del corso di scienze dell'educazione che ho seguito al DFA. Molto importante è stato anche il confronto con alcune compagne che hanno svolto percorsi simili nelle loro classi.

Oltre a proporre delle lezioni specifiche ho anche deciso di introdurre delle attività da portare avanti durante tutto il semestre. La prima è l' "emozionario" un piccolo quaderno in cui, in accordo con i bambini, abbiamo scritto delle emozioni e che gli allievi dovevano completare pensando ad un momento in cui hanno provato quell'emozione descrivendo la situazione. L'altra è l'attività dei complimenti: ogni giorno veniva sorteggiato il nome di un bambino, il quale riceveva, da parte dei compagni, dei bigliettini che riportavano dei complimenti nei suoi confronti. Ogni bambino raccoglieva i complimenti in una busta con il suo nome e, se lo desiderava, li poteva leggere davanti alla classe.

La terza attività che ho portato avanti durante il percorso è stato il cerchio delle discussioni, ovvero un momento in cui ci trovavamo seduti in cerchio per discutere dei problemi presenti all'interno della classe e cercare delle soluzioni per risolverli.

La classe ha accolto positivamente e con entusiasmo le attività sulle emozioni. Tuttavia, essendo un argomento nuovo ed essendo così apprezzato, ha creato, più di una volta, scompiglio all'interno della classe proprio per la gran voglia di partecipare e di essere coinvolti. Di conseguenza, in più di un'occasione, ho dovuto interrompere le attività e riprenderle in un secondo momento dopo aver ripristinato una situazione di calma.

# Tematizzazione

## Analisi del contesto

Durante questo anno scolastico sono incaricata a metà tempo in una pluriclasse di 14 allievi (3a/4a/5a elementare) nell'istituto scolastico di Lavizzara. Osservando la classe e i bambini mi sono resa conto che tra di loro regna un clima di grande competizione e poco rispetto nei confronti degli altri e delle loro emozioni. Questo emerge soprattutto nelle situazioni di conflitto, e a volte, anche durante le lezioni, e si manifesta con comportamenti di derisione e commenti poco gentili nei confronti dei compagni. Oltre a questo, nella classe è anche presente un bambino iperattivo che purtroppo riscontra delle grandi difficoltà nella gestione delle sue emozioni, ad esempio quando si arrabbia ha degli scatti in cui urla e comincia a correre per la classe, oppure quando è molto felice non riesce a stare fermo e continua a parlare. Anche quando non è d'accordo su qualcosa o non riesce a svolgere un compito si impunta e comincia a contraddirmi o a porre domande senza sosta. Tutto ciò causa nei compagni delle reazioni di fastidio e quasi sempre questo porta a dei conflitti che poi bloccano il normale svolgimento delle lezioni. I bambini sono consapevoli della particolarità del compagno, ma comunque si nota che questa situazione fa sorgere in loro delle reazioni e delle emozioni che non sempre riescono a controllare; inoltre faticano a capire come mai lui abbia determinati comportamenti e, a volte, abbia diritto a dei trattamenti diversi (differenziazione).

Tutto questo mi ha portato a decidere di proporre un percorso sulla gestione delle emozioni rivolto a tutta la classe, nella speranza che, imparando a conoscere le proprie emozioni e a rispettare quelle degli altri, la classe possa aiutare anche il bambino a contenersi sentendosi anche più accettato e capito. Personalmente credo molto nei valori del rispetto e della tolleranza e ci tengo affinché essi vengano rispettati all'interno della classe e nelle relazioni tra i bambini. Dalle esperienze passate che ho avuto nelle pratiche professionali ho potuto notare la differenza tra classi che avevano svolto un lavoro mirato alla gestione delle emozioni, e classi che invece non ne avevano mai parlato. I bambini, nel primo caso, erano più tolleranti tra di loro e sensibili ai bisogni degli altri, nel secondo caso, invece, avevano meno rispetto dei compagni e non consideravano le emozioni altrui.

Ho dunque deciso di intraprendere con la mia classe, durante il secondo semestre, un percorso composto da attività legate alla gestione delle emozioni. Con questo lavoro mi aspettavo che i bambini potessero cominciare a comprendere l'importanza di riconoscere le proprie emozioni e trovare dei modi per contenerle o sfogarle in modo che non nuocciano alle altre persone (ad

esempio la rabbia), e che quindi capiscano l'importanza di rispettare sé stessi e i propri stati d'animo. Allo stesso tempo, capendo che ognuno di noi ha un valore e delle emozioni, comprendere l'importanza di rispettare gli altri e accogliere, nel limite del possibile, determinati comportamenti o reazioni. Chiaramente nella classe, non avendo mai svolto attività di questo tipo, potrebbe esserci solo un lieve cambiamento o addirittura, sul corto termine non essercene nessuno. Sono consapevole che questo tipo di percorsi richiedono tempo per portare a dei risultati concreti, e sicuramente anche l'educazione ricevuta in famiglia contribuisce a sviluppare determinate capacità a livello di gestione emotiva.

### **Quadro teorico**

#### *Che cos'è un'emozione?*

Prima di entrare nella spiegazione dello sviluppo emotivo del bambino all'interno del nucleo familiare o della competenza emotiva che egli raggiunge in età scolastica, mi sembra opportuno soffermarmi sul costrutto di emozione e di darne una definizione.

Il concetto di emozione è complesso, oltre che difficilmente distinguibile da altri stati soggettivi, come i sentimenti o l'umore. L'emozione è una risposta a un oggetto o evento che si presenta nell'ambiente, e ha la funzione di preparare l'organismo a fronteggiare un evento inatteso, sorprendente, pericoloso, oppure piacevole. Le emozioni sono un fenomeno che deriva dall'interazione di molteplici componenti, pertanto richiedono la considerazione di vari livelli di analisi: la componente fisiologica, la componente espressiva, la componente motoria e la componente esperienziale (Levorato, 2005).

La componente fisiologica racchiude tutto ciò che viene espresso a livello fisico, ad esempio la sudorazione, il tremito della voce. Le espressioni del viso, la postura ed eventuali esclamazioni sono invece comprese nella componente espressiva. Si parla di componente motoria quando il soggetto compie un'azione motoria, ad esempio fugge. La componente esperienziale è ciò che la persona sente quando prova una determinata emozione (Levorato 2005).

Le emozioni che ho trattato principalmente all'interno del mio percorso didattico, in psicologia vengono chiamate emozioni primarie (innate) e sono le seguenti: paura, rabbia, gioia, tristezza. Esistono anche delle emozioni denominate "complesse" come la vergogna, il senso di colpa, e l'orgoglio che si distinguono dalle prime in quanto hanno origine nella consapevolezza di sé (Levorato, 2005).

*Il ruolo della famiglia nello sviluppo emotivo del bambino*

Nel suo libro *Intelligenza emotiva*, Goleman (2015) afferma che il modo che hanno i genitori di rapportarsi con il proprio figlio e di educarlo, influisce nel lungo termine sulla vita emotiva del bambino. Inoltre, egli afferma anche che l'aver genitori intelligenti dal punto di vista emotivo è di per sé una fonte di grandissimo beneficio per il bambino (Goleman, 2015). Infatti, il modo in cui una coppia gestisce i propri sentimenti e il modo in cui si relaziona al figlio sono una fonte di insegnamento notevole per i bambini che, osservandoli, imparano da essi. Oltre a questo, le coppie in grado di gestire le proprie emozioni all'interno del matrimonio, sono anche quelle che meglio aiutano i figli a superare le difficoltà e gli stati emotivi negativi.

L'apprendimento emotivo del bambino inizia già nella primissima infanzia, difatti lo sviluppo dell'empatia comincia dall'interazione tra il neonato e i genitori che entrano in sintonia con i sentimenti del loro bambino. Poi, nel corso degli anni vengono sviluppate altre capacità emozionali grazie alla guida dei genitori, ai loro insegnamenti ed esempi. Essi possono aiutare il bambino ad apprendere come riconoscere, dominare e controllare i propri sentimenti, insegnargli ad essere empatico e a controllare i sentimenti nelle relazioni (Goleman 2005). Tutto ciò ha delle conseguenze positive sia sul rapporto genitore-figlio, che sul rapporto del bambino con gli altri. Inoltre, i bambini in questione sono più bravi nella gestione delle loro emozioni, sono in grado di calmarsi quando sono turbati e anche dal punto di vista fisiologico risultano più rilassati.

Per quanto riguarda i vantaggi di tipo sociale, questi bambini sono più simpatici e più amati dai loro coetanei, e i loro insegnanti li considerano più abili nella sfera sociale. Genitori e insegnanti ritengono che questi bambini abbiano meno problemi comportamentali, quali ad esempio la tendenza alla scortesia e all'aggressività (Goleman 2005).

*Lo sviluppo dell'empatia*

In questo paragrafo approfondisco più nel dettaglio il tema dell'empatia che, come detto in precedenza, comincia a svilupparsi già nei neonati ed è una delle componenti fondamentali che sta alla base della competenza emotiva. Il termine *empatia* deriva dal greco *empathia* (sentire dentro) e fu inizialmente utilizzato dai teorici dell'estetica per indicare la capacità di percepire l'esperienza soggettiva altrui. Nella teoria di Titchener l'empatia scaturiva dalla imitazione fisica della sofferenza altrui, che poi evocava gli stessi sentimenti anche nell'imitatore; essa, pertanto comportava una vera e propria immedesimazione nello stato dell'altro; in seguito tuttavia, il termine ha assunto una seconda accezione, soprattutto in ambito psicoterapeutico, secondo la quale l'empatia è un sentire l'altro senza confonderlo col sé; è insomma un processo volontario e

consapevole in cui, dopo aver sospeso ogni giudizio morale, ci si immedesima nell'altro, ci si mette nei suoi panni, si avvertono eventuali risonanze con le proprie emozioni e situazioni, mantenendo però la necessaria lucidità e la consapevolezza dei confini tra la propria identità personale e quella dell'altro (Cheli 2005).

Goleman afferma che l'empatia si basa sull'autoconsapevolezza; tanto più aperti siamo verso le nostre emozioni, tanto più abili saremo anche nel leggere i sentimenti altrui (Goleman 2005).

Per comprendere le emozioni altrui bisogna essere in grado di leggere i messaggi che arrivano implicitamente attraverso canali non verbali, poiché non sempre l'individuo verbalizza ciò che prova. La capacità di leggere e capire questi messaggi viene appresa, in massima parte, in modo implicito e si sviluppa già a partire dalla prima infanzia. Difatti si è potuto osservare come anche i neonati siano in grado di mostrare empatia nei confronti di altri bambini, ad esempio quando piangono, cadono o si fanno male, reagendo come se il turbamento o il dolore fosse il loro. Crescendo, il grado di sensibilità varia da bambino a bambino e queste differenze dipendono dal modo in cui i genitori sgridano i figli. Se il rimprovero pone l'accento sulla sofferenza e il disagio che il comportamento del bambino ha causato a qualcun altro, questo contribuirà a far sì che il bambino comprenda meglio il suo sbaglio e soprattutto sviluppi maggiormente la sua empatia. Si è inoltre scoperto che, osservando il modo in cui gli altri reagiscono alla sofferenza altrui, i bambini sviluppano la propria empatia (Goleman 2005).

All'interno di un gruppo, come ad esempio la classe, è dunque molto importante che i bambini possano continuare a sviluppare la loro empatia per essere in grado di comprendere e meglio rispettare gli stati d'animo e le emozioni dei loro compagni. Questo porterà così ad ottenere un clima più sereno tra i bambini e l'apprendimento ne sarà favorito.

### *La competenza emotiva*

La competenza emotiva, chiamata anche competenza socio-emotiva o emotivo-affettiva, viene definita da Steven Gordon (1989) come un insieme di conoscenze e di abilità di comportamento che implica cinque principali abilità, ovvero sapere esprimere emozioni, sapere interpretare comportamenti emotivi, sapere controllare l'espressione emozionale in base alla sua adeguatezza al contesto, conoscere il vocabolario emotivo e, infine, far fronte alle emozioni dolorose.

Carolyn Saarni (1999, 2007), invece, definisce la competenza emotiva come l'insieme di abilità necessarie per essere efficaci in modo particolare nelle transazioni sociali e considera otto abilità che includono: la consapevolezza dei propri stati emotivi, il riconoscimento delle emozioni degli altri, l'uso del linguaggio emotivo, l'empatia, il riconoscimento della distinzione tra emozione

provata ed emozione espressa esteriormente, le strategie di coping e fronteggiamento dell'emozione, la consapevolezza del ruolo della comunicazione emotiva nelle relazioni e l'auto-efficacia emotiva.

Susan Denham (1998), infine, ha sistematizzato le idee e i contenuti dei precedenti autori, individuando solamente tre principali categorie di abilità: espressione, comprensione e regolazione delle emozioni. Ciascuna di esse comprende alcune delle abilità riportate da Saarni (Gavazzi, Ornaghi & Antoniotti, 2014).

Durante l'infanzia (0 – 6 anni) il bambino, a partire dal dialogo emotivo pre-verbale con le figure di riferimento, costruisce i legami di attaccamento che ne orienteranno le modalità di esplorazione del mondo; egli sviluppa, inoltre, una “teoria della mente” cognitiva ed emotiva, che gli consentirà di fare previsioni sui comportamenti degli altri in quanto dotati di un mondo interno fatto di sentimenti, intenzioni, desideri, credenze e affetti (Gavazzi et al., 2014).

Ciascuna delle abilità proposte da Denham è fondamentale per la riuscita nelle transazioni sociali ed è sempre in stretta relazione con le altre. Come già accennato in precedenza, l'espressione delle emozioni avviene attraverso diversi canali comunicativi e si avvale di segnali non verbali. Il volto, i gesti, la voce, l'uso dello spazio o prossemica, la postura e il contatto corporeo sono alcuni dei principali canali della comunicazione non verbale (CNV) coinvolti nell'espressione delle emozioni.

La comprensione delle emozioni proprie e altrui permette al bambino di dare significato a ciò che avviene dentro di lui o a ciò che prova qualcun altro. Questo gli permette anche di sviluppare una concezione della “mente emotiva” che lo guiderà nelle interazioni sociali. Comprendendo le sue emozioni e quelle degli altri egli sarà in grado di comportarsi di conseguenza.

La capacità di regolare le emozioni costituisce un'attività psichica complessa e articolata, e rappresenta un requisito importante del buon funzionamento sociale. Gross (2007) sostiene che i processi di regolazione possono essere intrinseci, se è il soggetto stesso che agisce autoregolandosi, oppure estrinseci se qualcun altro agisce per controllare l'emozione. Questo vale sia per le emozioni positive che per quelle negative. La capacità di regolare le proprie emozioni comincia molto presto nel rapporto con i genitori e soprattutto con la madre. Alcune ricerche hanno osservato che già i neonati sono in grado di modificare le proprie emozioni in risposta al mutamento di quelle materne. Il legame tra attaccamento e strategie di regolazione è molto stretto. Per attaccamento si intende il legame che si instaura tra la mamma e il bambino e che condizionerà tutte le altre relazioni che il bambino intratterà nel corso della sua esistenza. Infatti Schaffer scrive che i bambini con attaccamento sicuro hanno imparato che la manifestazione delle emozioni, sia a

valenza positiva sia negativa, è accettata dai genitori e quindi si sentono liberi di palesarla genuinamente; i bambini con attaccamento evitante hanno invece fatto esperienza di rifiuti delle loro manifestazioni emotive, soprattutto negative, e quindi hanno sviluppato strategie di nascondimento della loro sofferenza per timore di essere rifiutati o rimproverati; i bambini con attaccamento ansioso – ambivalente hanno sperimentato risposte incoerenti alle loro espressioni emotive e reazioni imprevedibili da parte del care-giver e, di conseguenza, tendono a esprimere le emozioni in modo esagerato e intenso, per catturarne l'attenzione (Gavazzi et al., 2014).

In conclusione, nella vita di tutti i giorni, caratterizzata da interazioni sociali e da scambi comunicativi e affettivi, le capacità di regolazione, espressione e comprensione delle emozioni contribuiscono a dare all'individuo maggiore serenità e benessere psicologico. A questo proposito, l'intervento nelle scuole e i percorsi di alfabetizzazione emotiva proposti dai docenti risultano importanti per migliorare le reazioni tra gli allievi e i risultati nell'apprendimento.



## Sperimentazione

### Domanda di ricerca e ipotesi

Avendo osservato il contesto della classe, e avendo come obiettivo quello di migliorare il clima tra gli allievi, e in particolare gli atteggiamenti nei confronti di un bambino (M.), ho deciso di pormi la seguente domanda:

*È possibile, svolgendo delle attività mirate alla gestione emotiva, migliorare la relazione tra gli allievi e in particolare con un bambino (M.) modificando le reazioni dei compagni nei suoi confronti?*

La mia ipotesi era che le relazioni tra gli allievi sarebbero migliorate sensibilmente, ma solo alcuni di loro sarebbero riusciti a modificare le loro reazioni e i loro comportamenti nei confronti di M.

**Attività proposte***1. Emozioni: che cosa sapete?***Obiettivi:**

- Sondare le conoscenze dei bambini in merito al tema delle emozioni,
- Creare un cartellone che riporti tutte le emozioni conosciute dai bambini.

<b>Fasi e tempi</b>	<b>Materiali</b>	<b>Organizzazione sociale e spazi.</b>
<p><b>Introduzione (5'):</b> La docente invita i bambini a sedersi in cerchio al centro dell'aula per lo svolgimento dell'attività. La docente scrive al centro della lavagna la parola EMOZIONI.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro a grande gruppo.</li> <li>• Bambini seduti in cerchio al centro dell'aula.</li> </ul>
<p><b>Svolgimento (20'):</b> La docente chiede ai bambini di dire tutto quello che viene loro in mente in relazione alla parola scritta. La docente annota alla lavagna tutto quanto viene detto dai bambini. Dopo aver raccolto le idee dei bambini, la docente, assieme alla classe individua le emozioni che sono state scritte alla lavagna (ad es. felicità, tristezza, ansia,...). La docente spiega, se necessario, alcune parole.</p>		
<p><b>Conclusione (5'):</b> La docente scrive tutte le emozioni in ordine alfabetico su un cartellone che poi verrà appeso in aula (questo servirà alla creazione dell'emozionario).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartellone,</li> <li>• Pennarello.</li> </ul>	

2. *Attività con le carte dell'autostima.***Obiettivi:**

- Sondare la sensibilità dei bambini al riconoscimento delle emozioni altrui attraverso delle immagini.
- Riflettere sull'importanza di comprendere come una persona si sente per poter interagire meglio con lei.

<b>Fasi e tempi</b>	<b>Materiali</b>	<b>Organizzazione sociale e spazi.</b>
<p><b>Introduzione (5'):</b> La docente invita i bambini a spostarsi in cerchio e mostra loro le carte delle emozioni. La docente chiede ai bambini a che cosa possono servire le immagini che sta mostrando. Dopo aver raccolto le ipotesi dei bambini, la docente spiega agli allievi che riceveranno tutti un'immagine e dovranno inserirla nella colonna che a loro sembra più adatta tra felicità, tristezza, amore, rabbia, paura.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carte dell'autostima (Radix)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro a grande gruppo.</li> <li>• Bambini seduti in cerchio al centro dell'aula.</li> </ul>
<p><b>Svolgimento (15'):</b> Ogni bambino riceve un' immagine e la osserva. A turno ogni allievo mostra la sua immagine ai compagni e la appoggia in una delle colonne proposte spiegando il perché della sua scelta.</p>		
<p><b>Conclusione (5'):</b> A conclusione dell'attività si discute brevemente sulla facilità o meno di comprendere come una persona si sente solo osservandola. È facile? Come ci comportiamo se vediamo che qualcuno sta male? O se qualcuno è arrabbiato?</p>		

3. *Sagoma delle emozioni: dove le sentiamo?***Obiettivi:**

- Incollare i cartellini che riportano i nomi delle emozioni (felicità, paura, rabbia, tristezza, amore) sulle parti del corpo della sagoma umana in cui le percepiamo.
- Riflettere sulla differenza, tra compagni, del sentire le emozioni nel proprio corpo.

<b>Fasi e tempi</b>	<b>Materiali</b>	<b>Organizzazione sociale e spazi.</b>
<p><b>Introduzione (5'):</b> La docente invita i bambini a spostarsi in cerchio e chiede a un allievo di terza di sdraiarsi sulla carta da pacco stesa al centro dell'aula. La docente disegna il contorno della sagoma del bambino. La docente chiede agli allievi a che cosa può servire la sagoma. Dopo aver raccolto le ipotesi, la docente spiega l'attività: ogni bambino riceve un cartellino con scritta un'emozione. L'allievo deve pensare alla parte del corpo in cui sente quell'emozione, quando si manifesta, e incollarlo sulla sagoma spiegando ai compagni il perché.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta da pacco,</li> <li>• Pennarelli,</li> <li>• Bigliettini con le emozioni,</li> <li>• Colla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro a grande gruppo.</li> <li>• Bambini seduti in cerchio al centro dell'aula.</li> </ul>
<p><b>Svolgimento (15'):</b> Ogni bambino riceve un cartellino. A turno ogni allievo mostra il suo cartellino ai compagni e lo incolla sulla sagoma spiegando il perché della sua scelta.</p>		
<p><b>Conclusione (5'):</b> A conclusione dell'attività si osserva che le emozioni possono venir sentite in diverse parti del corpo, e che non tutti le sentono nello stesso modo.</p>		

4. *La mia sagoma delle emozioni.***Obiettivo:**

- Disegnare la propria sagoma e scrivere le emozioni (felicità, paura, rabbia, tristezza, amore) sulle parti del corpo in cui si provano.

<b>Fasi e tempi</b>	<b>Materiali</b>	<b>Organizzazione sociale e spazi.</b>
<b>Introduzione (5'):</b> La docente spiega ai bambini che dovranno costruire la loro sagoma delle emozioni personale, come quella fatta in classe e consegna loro il foglio A3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogli A3,</li> <li>• Matite colorate,</li> <li>• Pennarelli,</li> <li>• Matita,</li> <li>• Gomma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro individuale.</li> <li>• Bambini seduti al banco.</li> </ul>
<b>Svolgimento (45'):</b> I bambini disegnano la loro sagoma e scrivono le emozioni sulle parti del corpo in cui solitamente le provano.		
<b>Conclusione :</b> Una volta che tutti avranno terminato di disegnare la loro sagoma, gli allievi mostreranno il loro disegno ai compagni.		

5. *Ruota delle emozioni.***Obiettivi:**

- Decidere quali emozioni inserire nella ruota;
- Creare un artefatto che permetta ai bambini di comunicare le loro emozioni;
- Associare un colore a un'emozione.

<b>Fasi e tempi</b>	<b>Materiali</b>	<b>Organizzazione sociale e spazi.</b>
<p><b>Introduzione (5'):</b> La docente mostra ai bambini la ruota stampata sul cartoncino A4 e chiede loro a che cosa può servire. Dopo aver raccolto le ipotesi dei bambini la docente spiega che costruiranno una ruota delle emozioni che servirà a comunicare alla classe come ci si sente in un particolare momento o durante la giornata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruota delle emozioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande gruppo,</li> <li>• Bambini seduti in cerchio.</li> </ul>
<p><b>Svolgimento (45'):</b> I bambini tornano al loro banco, ricevono la ruota delle emozioni e devono decidere quali emozioni inserire (5 a scelta), in seguito devono decidere quale colore attribuire a ciascuna emozione per colorare gli spicchi corrispondenti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartoncino A4 con la ruota,</li> <li>• Matite colorate,</li> <li>• Pennarelli,</li> <li>• Forbice,</li> <li>• Punte di Parigi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro individuale,</li> <li>• Bambini seduti al banco.</li> </ul>
<p><b>Conclusione :</b> I bambini ritagliano i pezzi, affrancano con una punta di Parigi la freccia che indica le emozioni alla ruota, e attaccano l'artefatto al loro banco.</p>		

6. *La rabbia. Storia di Gino il Porcospino.***Obiettivi:**

- Introdurre la tematica della gestione della rabbia e dei conflitti attraverso una storia,
- Proporre delle soluzioni per cercare di gestire la propria rabbia durante i litigi con i compagni.

Fasi e tempi	Materiali	Organizzazione sociale e spazi.
<b>Introduzione (5'):</b> La docente invita i bambini a sedersi in cerchio al centro della classe per ascoltare una storia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libro <i>11 favole di felicità.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande gruppo,</li> <li>• Bambini seduti in cerchio.</li> </ul>
<b>Svolgimento (45'):</b> La docente legge la favola di Gino il Porcospino alla classe. Al termine della lettura la docente pone delle domande di comprensione e assieme agli allievi riassume la storia letta. Dopo aver riassunto la favola la docente chiede ai bambini quali insegnamenti porta la storia e scrive alla lavagna ciò che viene detto dagli allievi. La docente discute con i bambini di quanto emerso dalla storia (Cosa è la rabbia? Quando la proviamo? Come ci sentiamo quando siamo arrabbiati? Cosa possiamo fare? ) e di come si potrebbe migliorare la gestione dei litigi anche all'interno della classe.		
<b>Conclusione (10') :</b> La docente consegna ai bambini la scheda di lavoro presente nel libro, e annessa alla favola, e i bambini la completano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda di lavoro di Gino il Porcospino,</li> <li>• Matite colorate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro individuale,</li> <li>• Bambini seduti ai banchi.</li> </ul>

7. *Il semaforo.***Obiettivi:**

- Riprendere le soluzioni per la gestione della rabbia discusse con la classe dopo la lettura della favola di Gino il Porcopsino,
- Creare un cartellone che permetta ai bambini di ricordarsi come agire in situazioni di conflitto e rabbia.

<b>Fasi e tempi</b>	<b>Materiali</b>	<b>Organizzazione sociale e spazi.</b>
<b>Introduzione (5'):</b> La docente invita i bambini a sedersi in cerchio al centro della classe.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande gruppo,</li> <li>• Bambini seduti in cerchio.</li> </ul>
<b>Svolgimento (15'):</b> La docente chiede ai bambini di ripetere le soluzioni individuate la volta prima per provare a gestire la rabbia e i litigi tra compagni. Dopo aver raccolto tutte le proposte dei bambini, la docente appende alla lavagna il cartellone con disegnato il semaforo che riassume tutto ciò che è stato proposto durante la lezione precedente. La docente chiede ai bambini di trovare un nome per il semaforo e chiede loro quali parole attribuire a ciascun colore (rosso, arancione, verde). La docente ascolta e annota alla lavagna le proposte dei bambini e poi, mette al voto ciascuna proposta per ottenerne una finale da scrivere sul cartellone.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartellone con il semaforo.</li> </ul>	
<b>Conclusione (10') :</b> Una volta stabilito il nome del semaforo e le parole che simboleggiano ogni colore i bambini tornano ai loro banchi e si preparano per la lezione successiva (ed. musicale). Il cartellone verrà completato, a turno, dai bambini durante i momenti liberi e poi appeso in classe.		



8. *Imparare a prendersi le proprie responsabilità. Storia dell'ape Milly.***Obiettivi:**

- Comprendere, grazie alla favola dell' Ape Milly, che ognuno è responsabile delle proprie azioni,
- Partendo da situazioni reali accadute in classe, riflettere sulla propria responsabilità all'interno di esse.

<b>Fasi e tempi</b>	<b>Materiali</b>	<b>Organizzazione sociale e spazi.</b>
<b>Introduzione (5'):</b> La docente invita i bambini a sedersi in cerchio al centro della classe per ascoltare una storia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libro <i>11 favole di felicità.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande gruppo,</li> <li>• Bambini seduti in cerchio.</li> </ul>
<b>Svolgimento (45'):</b> La docente legge la favola dell'Ape Milly alla classe. Al termine della lettura la docente pone delle domande di comprensione e assieme agli allievi riassume la storia letta. Dopo aver riassunto la favola la docente chiede ai bambini quali insegnamenti porta la storia e scrive alla lavagna ciò che viene detto dagli allievi. La docente discute con i bambini di quanto emerso dalla storia e di come si manifestano le stesse tematiche all'interno della classe (Quando vi succede qualcosa date la colpa agli altri? Di solito chiedete scusa se il vostro comportamento nuoce a qualcun altro? Se sbagliate ve ne rendete conto o incolpate qualcuno?)		
<b>Conclusione (10') :</b> La docente consegna ai bambini la scheda di lavoro presente nel libro, e annessa alla favola, e i bambini la completano.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scheda di lavoro dell' Ape Milly,</li> <li>• Matite colorate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoro individuale,</li> <li>• Bambini seduti ai banchi.</li> </ul>

**Attività proposte regolarmente durante tutto il percorso**

Oltre alle attività proposte nella programmazione settimanale, ho deciso di introdurre anche dei rituali da portare avanti durante tutto il percorso, da gennaio a giugno, e che ho riportato e descritto qui sotto.

*1. Bambino del giorno e complimenti.*

**Descrizione:** All'inizio del percorso sulle emozioni ogni bambino ha scritto il suo nome su un foglietto e lo ha messo in un sacchettino. Ogni giorno estraiamo a sorte un bigliettino e il bambino sorteggiato riceve dei complimenti dai suoi compagni che poi può leggere di fronte alla classe. I bigliettini vengono poi riposti in una busta che il bambino può conservare nel banco o portare a casa.

**Obiettivi:**

- Valorizzare il bambino facendogli dei complimenti sinceri che aumentino la sua autostima.
- Favorire il rispetto reciproco tra compagni.

*2. Emozionario*

**Descrizione:** Dopo aver completato il cartellone dell'attività 1, i bambini hanno ricevuto un quadernetto in cui hanno scritto le emozioni riportate sul cartellone (una per pagina). Questo quadernetto è stato denominato *Emozionario*. Per ogni emozione i bambini devono completare la pagina descrivendo un momento in cui hanno provato quell'emozione e come si sono sentiti. Questa attività viene portata avanti settimanalmente, quando i bambini hanno dei momenti liberi, o alle volte come compito a casa.

**Obiettivi:**

- Riflettere sulle proprie emozioni e ricordare dei momenti in cui le abbiamo provate,
- Ascoltare sé stessi e le proprie sensazioni,
- Creare uno strumento che tenga traccia del lavoro svolto durante il percorso.

### 3. *Cerchio delle discussioni*

**Descrizione:** Ogni settimana ci ritagliamo un momento per sederci in cerchio e discutere di problemi che ci sono all'interno della classe o di situazioni che si vogliono risolvere. Durante questi momenti i bambini parlano di ciò che li disturba e assieme si cercano delle soluzioni per risolvere i problemi che emergono.

**Obiettivi:**

- Esprimere il proprio disagio in merito a una situazione,
- Esprimere la propria opinione in merito a una situazione,
- Trovare, assieme ai compagni, delle soluzioni che permettano di risolvere i problemi che emergono,
- Discutere dei problemi e dei conflitti che emergono tra i bambini allo scopo di trovare delle soluzioni valide,
- Favorire un clima di classe più sereno e rispettoso dei bisogni e delle emozioni altrui.

## Quadro metodologico

Per la raccolta di dati ho deciso di utilizzare due strumenti diversi: il diario e la griglia osservativa che mi hanno entrambi permesso di raccogliere dei dati qualitativi.

### *Diario:*

Ho utilizzato il diario per annotare i comportamenti dei bambini durante le attività legate alle emozioni e anche altri episodi e comportamenti che osservavo durante la giornata e ritenevo utili per la mia ricerca.

Nell'allegato 1 si possono trovare alcuni estratti del mio diario che vengono poi analizzati nel capitolo successivo *analisi dei dati*.

### *Griglia:*

Per creare una griglia che mi permettesse di raccogliere dei dati utili ho individuato sette indicatori, cinque dei quali riguardano la relazione e le interazioni di M. con i compagni e viceversa. Per ogni tabella ho indicato la data e la lezione in cui ho svolto l'osservazione. Ho ritenuto opportuno svolgere delle osservazioni anche durante delle lezioni all'infuori del percorso sulle emozioni, poiché determinati comportamenti sono osservabili durante tutto l'arco della giornata.

Per ogni indicatore sono presenti due colonne dove indicare se il comportamento si manifesta o meno. Nella colonna delle osservazioni ho riportato eventuali informazioni aggiuntive per comprendere meglio la situazione.

Il primo indicatore, *Gli allievi litigano/discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione*, riguarda tutta la classe e in particolar modo i diverbi che nascono tra gli allievi in situazioni di competizione (ricreazione) o durante le attività (classe).

Il secondo indicatore, *Gli allievi litigano/discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione*, riprende il primo indicatore e approfondisce l'indagine sulle situazioni di conflitto (in classe o a ricreazione) che coinvolgono M. in prima persona.

Il terzo indicatore, *M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti*, riguarda la reazione di M. ai conflitti e in particolar modo la risposta negativa dei compagni nei suoi confronti.

Il quarto indicatore, *Gli allievi sono disposti a lavorare con M.* riguarda esclusivamente il lavoro in classe e in particolar modo la disponibilità dei compagni di fare coppia con M. o lavorare con lui in gruppo.

Viceversa, il quinto indicatore, *M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente*, indaga la disponibilità di M. a collaborare con compagni diversi e non sempre il solito amico.

Il sesto indicatore, *In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi*, serve a verificare se i compagni riescono ad aiutare M. nella gestione delle sue emozioni in occasione di conflitti in classe o a ricreazione.

Il settimo e ultimo indicatore, *In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni*, è volto a verificare l'attuazione delle possibili strategie viste in classe per la gestione dei conflitti.

La griglia che ho utilizzato viene riportata qui sotto.

Data: \_\_\_\_\_ Lezione: \_\_\_\_\_

INDICATORI	Si	No	Osservazioni
Gli allievi litigano / discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione.			
Gli allievi litigano / discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione.			
M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti.			
Gli allievi sono disposti a lavorare con M.			
M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente.			
In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi.			
In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni.			

Figura 1: Griglia di osservazione

### **Analisi dei dati**

Dai quattro estratti presi dal diario emerge come le attività suscitino nei ragazzi grande agitazione, e questo esce anche dalle griglie osservative in cui si vede che i bambini discutono e litigano tra di loro. Sempre dal diario e dalle griglie si può notare che comunque i bambini collaborano con M. e che lui accetta di lavorare con i suoi compagni senza particolari problemi. Inoltre, a percorso inoltrato, ho osservato che M. ha preso dalla biblioteca il libro sulle emozioni e che lo ha messo nel suo banco per leggerlo e sfogliarlo durante il momento di lettura silenziosa. Sembra che piano piano le resistenze sul tema che aveva manifestato all'inizio del percorso si siano sciolte. Infine, come compare nell'estratto del 14.4, M. ha dichiarato, durante un'attività legata alle emozioni, che ha capito il modo in cui mi sento io (o i suoi compagni) quando lui continua a parlare, perché quando i suoi compagni chiacchierano a lui dà fastidio. Questo gli ha permesso di comprendere che il suo comportamento è sbagliato e di migliorarsi.

Passo ora all'analisi delle griglie osservative.

Nella prima tabella, compilata in data 29.02, ho inserito i dati relativi all'attività sulla ruota delle emozioni. Come si può vedere i bambini non hanno discusso tra di loro o con M. durante l'attività per questione legate alla ricreazione o quant'altro, ma M. disturbava la lezione con dei commenti personali poco utili e i compagni, infastiditi, gli hanno intimato di stare zitto (come appare nella tabella). In questo senso non lo hanno aiutato a calmarsi e il suo comportamento ha suscitato in loro, o nella maggior parte di loro, una reazione di fastidio.

La seconda tabella riporta i dati relativi ad una lezione di francese svolta il 02.03 con la quarta e la quinta elementare. Da questa osservazione emerge che i bambini non litigano o discutono fra di loro, ma che hanno delle divergenze con M., il quale, non essendo un amante del francese, non ascolta e commenta a sproposito disturbando i compagni. I bambini, infastiditi dal suo comportamento gli dicono di stare zitto, cosa che però in lui non suscita alcuna reazione. Alcuni di loro però assumono un atteggiamento più accogliente invitandolo a calmarsi e a seguire la lezione per il bene della classe. In occasione di un lavoro a coppie G. si offre spontaneamente di lavorare con M., e lui collabora.

In data 03.03 ho compilato la terza tabella durante l'ora di classe, quando i bambini hanno uno spazio a disposizione per discutere dei problemi che emergono durante la settimana. Emerge che in questa situazione i bambini discutono e litigano fra di loro per delle situazioni di conflitto e soprattutto di prese in giro nei confronti di un bambino di terza. Anche M. è coinvolto nella discussione in quanto è uno dei bambini che si prende gioco dell'allievo più piccolo senza rendersi

conto delle conseguenze che questo suo comportamento ha. Tuttavia, i bambini, dopo aver discusso a lungo, cercano di proporre delle soluzioni per appianare i conflitti tra di loro.

La quarta tabella è stata compilata durante l'attività di *Gino il Porcospino* (07.03) legata alla gestione della rabbia. I bambini erano, già dalla settimana precedente, in uno stato di conflitto sempre legato alle prese in giro di cui si parlava durante l'ora di classe. Per questo motivo continuavano a discutere tra di loro, e anche M. era coinvolto in questi diverbi. In questo caso, però, la classe non ha aiutato M. a contenersi, ma i compagni si sono arrabbiati ancora di più con lui perché lo ritenevano in parte responsabile dell'interruzione definitiva dell'attività da parte mia. L'attività è stata poi ripresa in seguito con un esito più positivo.

Sempre lo stesso giorno (07.03) ho compilato una tabella durante l'ora di francese. Come per l'attività precedente emergono delle situazioni di conflitto che coinvolgono anche M., sempre per i suoi comportamenti scorretti e poco rispettosi. Anche in questo caso, come al mattino, i bambini, invece di aiutarlo a calmarsi, si arrabbiano con lui e gli intimano di stare zitto. Ho comunque potuto osservare come alcuni allievi, invece di arrabbiarsi con M. cercassero di trattenerlo e non dire niente. Nonostante tutto, i compagni hanno accettato di lavorare con M. per la messa in scena di alcune scenette legate alla lezione.

Il 21.03, in occasione dell'ora di classe, si è discusso di un litigio sul pulmino che coinvolgeva M. e un altro bambino, il quale, ha espresso rabbia nei confronti di M. In questa occasione i compagni non sono intervenuti nella discussione, se non su mia richiesta per raccontare oggettivamente quello che era successo. Il bambino coinvolto nel litigio ha deciso di non esporsi perché era troppo arrabbiato per parlare, M. invece ha voluto esporre il suo parere e infierire ancora sul suo compagno nonostante lui gli chiedesse di smettere.

Ho voluto compilare un'ultima tabella in data 14.4 poiché mentre i bambini compilavano il loro emozionario ho potuto osservare dei comportamenti diversi dal solito. Non vi sono stati litigi né discussione, sia tra i compagni che con M. Egli, infatti, è stato molto tranquillo per tutto il giorno e anche i compagni si sono accorti di questo cambiamento da parte sua.

**Risultati**

Dall'analisi dei dati emerge che le situazioni di conflitto e litigio all'interno della classe sono quasi sempre presenti, e in particolar modo con M. a seguito dei suoi comportamenti non sempre adeguati alla vita di classe. Le reazioni dei bambini nei suoi confronti, sempre dall'analisi dei dati, risultano essere di fastidio e rabbia nella maggior parte dei casi. Tuttavia si è potuto notare un miglioramento, verso la fine dell'itinerario, degli atteggiamenti assunti dai bambini in caso di discussioni o situazioni di conflitto. Alcuni di loro hanno cercato di trattenersi o farsi coinvolgere meno durante i litigi per cercare di stare fuori dai problemi che potevano emergere, e questo mi fa molto piacere. Inoltre, come riportato nel diario, si è potuto notare, dopo Pasqua, un cambiamento anche in M. che mi auguro possa durare nel tempo. Questo cambiamento è stato notato anche dai compagni che in un paio di occasioni si sono complimentati con lui.

Personalmente ho notato un sensibile cambiamento all'interno della classe in quanto alcuni bambini mi sembrano più attenti ai sentimenti altrui e sembra che facciano più attenzione a come si comportano e a come si rapportano agli altri. Chiaramente il percorso da svolgere sarebbe ancora lungo poiché non ho potuto constatare, finora, grandi cambiamenti di dinamiche all'interno della classe.

In relazione alla mia domanda di ricerca (*È possibile, svolgendo delle attività mirate alla gestione emotiva, migliorare la relazione tra gli allievi e in particolare con un bambino (M.) modificando le reazioni dei compagni nei suoi confronti?*) posso dire che effettivamente è possibile migliorare la relazione tra gli allievi, ma che le reazioni nei confronti di M. si sono modificate solo quando anche lui è stato in grado di assumere un comportamento più adeguato al contesto classe.



## Conclusioni

L'obiettivo di questo percorso sulle emozioni era di migliorare il clima di classe e favorire le relazioni tra i bambini, in particolare con un bambino con difficoltà comportamentali. La domanda di ricerca posta all'inizio era la seguente: *È possibile, svolgendo delle attività mirate alla gestione emotiva, migliorare la relazione tra gli allievi e in particolare con un bambino (M.) modificando le reazioni dei compagni nei suoi confronti?*

A seguito delle attività svolte in classe e osservando i bambini durante il percorso, ho constatato che le situazioni di conflitto erano sempre presenti all'interno della classe e che, allo stesso modo, le reazioni nei confronti di M. erano quasi sempre negative. Tuttavia alcuni bambini, verso la fine dell'anno hanno dimostrato più tolleranza nei confronti dei compagni e hanno cercato di distanziarsi dalle situazioni di conflitto che emergevano in aula.

I risultati ottenuti con questo lavoro mi hanno permesso di constatare l'utilità di proporre dei percorsi mirati alla gestione emotiva alla Scuola Elementare. Inoltre, ho potuto osservare come i bambini siano interessati al tema e sempre entusiasti delle attività che vengono proposte. In particolar modo le storie che portano un esempio sono di grande aiuto ed efficacia per aiutare il bambino a comprendere meglio delle situazioni che può incontrare ogni giorno a scuola o in altri ambienti sociali. Personalmente ho notato un sensibile cambiamento all'interno della classe in quanto alcuni bambini mi sembrano più attenti ai sentimenti altrui e sembra che facciano più attenzione a come si comportano e a come si rapportano agli altri.

Purtroppo, il poco tempo a disposizione, l'impiego a metà tempo e i tanti impegni formativi non mi hanno permesso di portare avanti il percorso come avrei voluto. La classe necessiterebbe di portare avanti questo tema e di lavorarci settimanalmente per poter ottenere dei risultati ancora migliori. Sono sicura che lavorando con i bambini in questo senso si noterebbero dei grandi cambiamenti. Per quanto mi riguarda, l'anno prossimo riproporrò il tema alla classe che mi verrà assegnata poiché, come già esplicitato, ritengo che sia fondamentale educare i bambini alle emozioni.

Questa esperienza mi ha permesso di sperimentare vari tipi di attività e di calarmi nel ruolo di osservatrice allo scopo di annotare e individuare comportamenti dei bambini, cambiamenti nelle relazioni, reazioni nelle situazioni di conflitto, per valutare l'efficacia del percorso e del mio operato come docente.

## Bibliografia

- Cheli, E. (2005), *Relazioni in armonia. Sviluppare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative per stare meglio con gli altri e con se stessi*. Milano: Franco Angeli Editore
- Corallo, R. (2013), *11 Favole di felicità. Imparare a pensare positivamente*. Trento: Edizioni Centro Studi Erikson.
- Divisione della scuola (2015), *Piano di studio della scuola dell'obbligo ticinese*. Bellinzona
- Grazzani Gavazzi, I., Ornaghi, V., Antoniotti, C. (2014), *La competenza emotiva dei bambini. Proposte psicoeducative per le scuole dell'infanzia e primaria*. Trento: Edizioni Centro Studi Erikson.
- Goleman, D. (2015), *Intelligenza emotiva*. Bergamo: BUR Rizzoli.
- Levorato, M.C. (2005), *Lo sviluppo psicologico. Dal neonato all'adolescente*. Torino: Giulio Einaudi Editore.

## Allegati

### 1. Estratti del diario

*Lunedì 18.01.16*

*Ho interrotto l'attività sulle emozioni perché non funzionava, erano troppo agitati e non ascoltavano. Al pomeriggio M. ha scelto di lavorare con J. Perché sapeva che avrebbe lavorato meglio che con il solito compagno. J. ha accettato di lavorare con M.*

*Giovedì 21.01.16*

*M. ha lavorato con G. a francese, si è alzato ed è andato verso di lui. G. non voleva lavorare con M. e ho dovuto spronarlo a collaborare.*

*01.02.2016 (Attività sagoma delle emozioni)*

*M. continua a interrompere con commenti a sproposito. I compagni si innervosiscono e danno a lui la colpa dell'interruzione dell'attività. M. non riconosce le proprie colpe e continua a protestare.*

*03.03.2016 (Lettura silenziosa)*

*M. ha preso il libro sulle emozioni e lo tiene nel suo banco, durante il momento di lettura lo sfoglia con grande interesse. Sembra che le sue resistenze iniziali sul tema si stiano pian piano sciogliendo.*

*14.4.2016 (Emozionario)*

*M. sta portando avanti il suo lavoro sull'emozionario. Mi chiede se può aggiungere anche il fastidio e gli dico di sì. Mi spiega che quando i compagni parlano e disturbano a lui da fastidio, e che quindi adesso capisco come mi sento io (o come si sentono loro) quando lui continua a parlare, e che per questo non lo farà più.*

**2. Griglie osservative delle attività svolte in classe**

Data: 29.02.2016 Lezione: Ruota delle emozioni

<b>INDICATORI</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Osservazioni</b>
Gli allievi litigano / discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione.		X	
Gli allievi litigano / discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione.		X	
M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti.	X		I compagni gli dicono di stare zitto perché continua a parlare.
Gli allievi sono disposti a lavorare con M.			
M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente.			
In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi.		X	
In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni.			

Data: 02.03.2016 Lezione: Francese

INDICATORI	Si	No	Osservazioni
Gli allievi litigano / discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione.		X	
Gli allievi litigano / discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		M. non segue la lezione e disturba. I compagni si infastidiscono.
M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti.	X		Non dice niente ai compagni.
Gli allievi sono disposti a lavorare con M.	X		G. lavora con lui per il dialogo.
M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente.			
In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi.	X		Alcuni compagni gli dicono, tranquillamente, di stare zitto e ascoltare la maestra.
In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni.			

Data: 03.03.2016

Lezione: Ora di classe

<b>INDICATORI</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Osservazioni</b>
Gli allievi litigano / discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		Prese in giro pesanti e lamentele nei confronti di due bambini.
Gli allievi litigano / discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		M. è uno dei bambini che prende in giro senza pensare alle conseguenze.
M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti.	X		
Gli allievi sono disposti a lavorare con M.			
M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente.			
In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi.			
In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni.	X		I bambini propongono delle soluzioni per risolvere i conflitti.

Data: 07.03.2016

Lezione: Attività Gino il Porcospino

<b>INDICATORI</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Osservazioni</b>
Gli allievi litigano / discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		
Gli allievi litigano / discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		
M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti.	X		
Gli allievi sono disposti a lavorare con M.			
M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente.			
In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi.		X	Non lo aiutano e si arrabbiano ancora di più con lui.
In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni.		X	

L'attività ha dovuto essere interrotta perché la classe non seguiva e i bambini continuavano a discutere tra di loro.

Data: 07.03.2016

Lezione: Francese

<b>INDICATORI</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Osservazioni</b>
Gli allievi litigano / discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		
Gli allievi litigano / discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		
M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti.	X		
Gli allievi sono disposti a lavorare con M.	X		Per fare le scenette.
M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente.			Scelta libera dei gruppi.
In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi.		X	Gli urlano di stare zitto.
In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni.	X		Solo alcuni bambini cercano di trattenersi e non intervenire.



Data: 21.03.2016 Lezione: Ora di classe

<b>INDICATORI</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Osservazioni</b>
Gli allievi litigano / discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		Litigio sul pulmino.
Gli allievi litigano / discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione.	X		Il bambino coinvolto discute con lui.
M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti.	X		Vuole avere ragione in merito al litigio.
Gli allievi sono disposti a lavorare con M.			
M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente.			
In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi.		X	
In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni.	X		L'altro bambino non vuole parlare perché troppo arrabbiato.

Data: 14.4.2016 Lezione: Emozionario

INDICATORI	Si	No	Osservazioni
Gli allievi litigano / discutono tra di loro per situazioni emerse in classe o a ricreazione.		X	
Gli allievi litigano / discutono con M. per situazioni emerse in classe o a ricreazione.		X	M. è molto tranquillo da tutto il giorno.
M. discute con i compagni per situazioni emerse in classe o a ricreazione, provocando in loro delle reazioni di rabbia nei suoi confronti.		X	
Gli allievi sono disposti a lavorare con M.			
M. è disposto a lavorare con i compagni che gli vengono assegnati dalla docente.			
In situazioni di conflitto che coinvolgono M. i compagni cercano di aiutarlo a calmarsi.			Non ci sono conflitti.
In situazioni di conflitto tra di loro, i bambini mettono in atto delle strategie per gestire le proprie emozioni.			



Questa pubblicazione, Educazione emotiva alla Scuola Elementare, scritta da Stefania Lafranchi, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.