

**“TUTTI I COLORI DELLE EMOZIONI.”
L’EDUCAZIONE AFFETTIVA
NELL’AMBITO DELL’INSEGNAMENTO
DELLA RELIGIONE CATTOLICA**

L'importanza delle emozioni

Emozioni, bisogni, motivazione

EMOZIONE

- Esperienza complessa, multidimensionale e processuale,
- che svolge un ruolo di organizzatore cognitivo-affettivo
- e che media il rapporto tra l'organismo e l'ambiente.
- Modificazione del normale stato di quiete dell'organismo
- che si esprime con l'impulso all'azione
- e specifiche reazioni fisiologiche
- interne, designando diverse risposte emotive

PRINCIPI BASE

- Le emozioni hanno primato
- neurologico
- Le emozioni sono spesso fuori
- dalla consapevolezza
- Le emozioni precedono la
- conoscenza basata sul linguaggio
- Con la crescita le emozioni si
- integrano alla cognizione

TEORIA DELLE EMOZIONI (P. EKEMAN)

- L'emozione è adattiva:
 - Permette all'organismo di elaborare
 - informazioni complesse, relative alle
 - situazioni, in modo rapido e
 - automatico
 - Identifica ciò che è significativo per il
 - benessere e prepara l'organismo
 - all'azione (Esempio: auto-protezione)
 - Identifica ciò che è significativo per il
 - nostro benessere
 - Co-ordina l'esperienza
 - Orienta
 - Procura un senso di integrità

EMOZIONI E BISOGNI

- Le emozioni agiscono
- come una bussola
- Consentono l'accesso
- a desideri e bisogni
- che a loro volta sono
- fonti di azione
- Ogni sentimento
- implica un bisogno e
- ogni bisogno implica
- una direzione per
- l'azione

L'EMOZIONE E' ALLA BASE DELLA MOTIVAZIONE

- Motivazione
- Sistemi motivazionali superiori come l'attaccamento, e
- l'identità/capacità d'azione (agency) sono
- fondamentalmente basati su e costituiti da processi
- affettivi.
- Senza ansia e serenità non ci sarebbe attaccamento,
- senza paura non potremmo sfuggire al pericolo, senza
- interesse non ci sarebbe coinvolgimento, senza rabbia
- non esisterebbe autoaffermazione, senza orgoglio e
- vergogna non esisterebbe l'identità personale e senza
- gioia non proveremmo alcun piacere nello stare in
- relazione.
- Senza emozioni non potremmo trovare l'altro, stabilire
- legami, sentirci supportati, non perseguiremmo
- obiettivi e risultati.

EMOZIONE E COGNIZIONE

- Nella vita niente è urgente o importante a meno
- che e fino a quando non viene portato alla nostra
- attenzione dalle emozioni
- Ognuna delle emozioni innate può essere
- concepita come un riflettore che si accende per
- mostrarci su cosa porre attenzione.
- Ogni riflettore ci spinge a utilizzare la nostra
- cognizione in modo diverso.
- Uno stimolo ottiene una risposta solo se innesca
- un'attivazione emotiva.

- Gestire e regolare le emozioni
- Il ruolo dell'INSEGNANTE IRC:
 - Accettare/accogliere
 - Permettere l'esplorazione e l'espressione
 - Contenere
 - Rispondere sul bisogno e non (solo) sull'emozione manifesta
 - Definire ed Elaborare insieme
 - Attività pratiche

EMOZIONI E CORPOREITA'

ESPRIMERE EMOZIONI ATTRAVERSO IL CORPO

- Esprimere l'emozione e il proprio bisogno
- Nella conversazione
- Con la drammatizzazione
- Con il gioco
- Con il disegno
- Con la musica
- Con l'arte in generale

- Intelligenza Emotiva
- (Goleman)
- L'intelligenza emotiva comprende una serie di capacità e competenze
- (abilità pratiche) che guidano l'individuo:
 - 1. Consapevolezza di sé: capacità di riconoscere le proprie emozioni e i propri punti di forza, così come i propri limiti e le proprie debolezze; comprende, inoltre, la capacità di intuire come queste caratteristiche personali sono in grado di influenzare gli altri.
 - 2. Autoregolazione: capacità di gestire i propri punti di forza, emozioni e debolezze, adattandoli alle diverse situazioni che possono presentarsi, allo scopo di raggiungere fini e obiettivi.
 - 3. Abilità sociale: capacità di gestire le relazioni con le persone allo scopo di "indirizzarle" verso il raggiungimento di un determinato obiettivo.
 - 4. Motivazione: capacità di riconoscere i pensieri negativi e di trasformarli in pensieri positivi che siano in grado di motivare sé stessi e gli altri.
 - 5. Empatia: capacità di comprendere appieno e addirittura percepire e sentire lo stato d'animo delle altre persone.
- Ciascun individuo è dotato di un'intelligenza emotiva "generale" fin dalla nascita e il grado di tale intelligenza determina la probabilità - più o meno elevata - di apprendere e sfruttare, in un secondo momento, le competenze emotive di cui sopra.

- Intelligenza Emotiva (Salovey e Mayer)
- ☒ «Capacità di percepire, integrare e regolare le emozioni per facilitare il pensiero e promuovere la crescita personale»
- ☒ «Capacità di percepire con precisione le emozioni, di generarle e di comprenderle così da regolarle in maniera riflessiva allo scopo di promuovere la propria crescita emotiva e intellettuale».
- ☒ 4 diverse abilità:
 - 1. Percezione delle emozioni: capacità di rilevare e decifrare non solo le proprie emozioni, ma anche quelle altrui, sui volti delle persone, nelle immagini, nel timbro della voce ecc.
 - 2. Uso delle emozioni: capacità dell'individuo di sfruttare le emozioni e applicarle ad attività come pensare e risolvere problemi.
 - 3. Comprensione delle emozioni: capacità di capire le emozioni e di comprenderne le variazioni e l'evoluzione nel tempo.
 - 4. Gestione delle emozioni: capacità di regolare le emozioni proprie e altrui, sia positive che negative, gestendole in maniera tale da raggiungere gli obiettivi prefissati

- L'intelligenza emotiva :
- Emozione come competenza

EDUCAZIONE EMOTIVA/AFFETTIVA

- Processo di promozione di
- competenze che
- permettono di sviluppare
- appieno l'Intelligenza
- Emotiva.
- Intervento per il potenziamento delle
- abilità socio-emotive prevenire
- situazioni di disagio e
- promuovere il benessere
- psicologico.

- Educazione emotiva
- come materia scolastica
- Dal 2019 Proposte e sperimentazioni
- per una Educazione Emozionale
- come materia trasversale (tipo
- educazione civica) nella scuola
- italiana
- L'intelligenza
- emotiva favorisce
- l'apprendimento

E' IMPORTANTE

- TIRARE FUORI LE EMOZIONI

ATTIVITA' PRATICHE

RABBIA

- SCARABOCCHIO
- RESPIRO
- CONTARE
- TEMPI RISTRETTI
- GIOCHI DI MOVIMENTO
- RELAX

- CLIMA CLASSE
- INTERVISTE
- ANGOLO DISCUSSIONE
- RICONOSCIMENTO CORPOREO RABBIA
- CIRCLE TIME

STRUMENTI PER GESTIRE LA RABBIA E I PENSIERI NEGATIVI

- IL PENSIERO FELICE
- LA VALIGIA DI SALVATAGGIO
- LA TORTA

MOMENTI DI RELAX

- IL SOLE DENTRO
- UN MINUTO PER ME

LE EMOZIONI POSITIVE

- IL MANDALA DELLE EMOZIONI POSITIVE
- LA DANZA DELLA FELICITA'
- IL DISEGNO DI GRUPPO

AUMENTO AUTOSTIMA

- LA TORTA
- LO ZAINO
- LE RESPONSABILITA'
- IL GRAFICO DELLA VITA
- IO IN RELAZIONE CON GLI ALTRI

ELABORAZIONE DEL LUTTO

- IL VASO DEI RICORDI /PUZZLE
- IL RICORDO / IN MEMORIA
- PSICOFAVOLE E LIBRI
- DRAMMATIZZAZIONE
- IL SOSTEGNO AI GENITORI
- LA SCUOLA COME COMUNITA'
- L'ASCOLTO SIMPATETICO

LA DEPRESSIONE

- IL RUOLO DELLA SCUOLA

IL SUICIDIO

- IL RUOLO DELLA SCUOLA E LE STRATEGIE DI INTERVENTO

GESU' MAESTRO DI EMOZIONI

- LE PARABOLE
- IL SUO COMPORTAMENTO

LA CREAZIONE UN GESTO D'AMORE

SUSSIDI DIDATTICI

- LIBRI : “I COLORI DELLE MOZIONI”, Anna Lienas, Ed. Gribaudo
- “L’ALBERO”, S. Silverstein, Ed. Salani
- L’ABC DELLE MIE EMOZIONI, M. Di Pietro , Ed. Erickson
- DISEGNAMO LE EMOZIONI, M. Sunderland, Ed. Erickson
- CHE RABBIA, M. Allancè, Ed. BABALIBRI
- “CON LA TESTA FRA LE FAVOLE”, R. Verità, Ed. Erickson

- “GIOCHI e ATTIVITA’ SULLE EMOZIONI”, M. DI PIETRO, M. DACOMO, ED. Erickson
- I LIBRI DI HERVE’ TULLET, ED. FRANCO COSIMO PANINI

DOTT.SSA CRISTINA RAPUZZI

INSEGNANTE IRC

PEDAGOGISTA CLINICO

MAIL: CRISTINA.RAPUZZI@YAHOO.IT