




# PRESENTAZIONE

percorso di apprendimento delle emozioni

UNA FIABA PER MERENDA

“Una fiaba per Merenda” è un progetto dell'associazione Up&Smile rivolto ai bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria e propone un percorso di apprendimento, in forma ludico-espressiva, delle emozioni. Da tempo, la ricerca ha avvalorato l'importanza delle emozioni nel processo di apprendimento e a questo proposito la scuola riveste un ruolo fondamentale, in quanto spazio e tempo privilegiato per promuovere benessere e ridurre i rischi di disagio e disadattamento delle nuove generazioni. Si sente, infatti, parlare di **alfabetizzazione emotiva**. In cosa consiste? Consiste nell'insegnare **cosa sono le emozioni, a cosa servono e come si esprimono**. L'alfabetizzazione emozionale si pone come un'opportunità per affrontare i comportamenti di disturbo, l'aggressività o i conflitti nelle relazioni interpersonali. Se si riconoscono la rabbia, la tristezza, la malinconia, è più facile che queste emozioni negative possano essere trasformate in positive. Grazie all'alfabetizzazione emotiva è possibile insegnare a capire se stessi e non solo, anche i sentimenti che possono provare gli altri. Qualora nelle famiglie si abbia una scarsità di attenzione al mondo emozionale dei propri figli e l'educazione emotiva, così importante per una crescita sana dei bambini e dei ragazzi, non sia sufficiente, la scuola può intervenire offrendo una didattica di graduale alfabetizzazione emotiva. Per sintonizzarsi con i bambini, però occorre un linguaggio diverso, fatto di immagini, simboli, gesti e giochi. Se infatti, per comunicare le emozioni, bastasse solo esprimersi attraverso le parole, l'uomo probabilmente non avrebbe trovato forme di espressione artistica come la musica, la poesia, la pittura. Il progetto dunque verte a sensibilizzare i bambini verso un'educazione emozionale attraverso le arti, in particolare **il teatro e le arti visive**, strumenti per trasmettere un primo approccio alle emozioni in modo ludico e creativo. Il nostro intervento può quindi affiancare e supportare il percorso educativo e scolastico portato avanti da altre figure professionali.

L'alfabetizzazione emotiva può avere luogo attraverso vari linguaggi e fare riferimento a diverse discipline. Il nostro itinerario, nello specifico, adopera la letteratura per l'infanzia. Il progetto infatti propone un percorso di cinque storie che affrontano temi emozionali, suddiviso in altrettanti incontri.



I temi trattati verranno sperimentati dai bambini tramite l'ascolto e l'espressione corporea grazie ad una lettura animata ed interattiva e successivamente tramite un laboratorio artistico con il metodo dell'arteterapia. In relazione all'età di riferimento il percorso può variare: per i bambini al primo anno della scuola d'infanzia, ad esempio, può essere esaustivo lavorare solo sui primi testi, in quanto già potenzialmente ricchi di contenuti e spendibili anche nel proprio contesto educativo, mentre per gli alunni della scuola primaria si consiglia l'itinerario completo. Infatti:


**“Un itinerario intenzionale e di qualità educa il bambino a saper riconoscere le proprie e altrui emozioni, ad aprirsi alla reciprocità nella relazione e a formare le cosiddette competenze personali, abilità che permettono ad ognuno di leggere la propria e altrui interiorità, ma anche di saper elaborare le emozioni negative.” (cit.)**

Ogni incontro consta di due fasi.

#### **PRIMA FASE:**

si basa su una lettura animata da un'attrice con interazione diretta dei bambini. Durante questa fase i bambini cominciano ad individuare le prime emozioni e si cercano a a livello cognitivo, espressivo, motorio ed emotivo di farle riconoscere. Un'emozione è infatti un complesso di reazioni ad uno stimolo. L'intreccio complesso di reazioni che viene racchiuso dal termine “emozione” è caratterizzato dall'attivazione di almeno cinque livelli di organizzazione, che, a volte, si inibiscono gli uni con gli altri, ma che sono sempre tutti simultaneamente presenti. Il primo di questi livelli rappresenta il mutamento soggettivo, ovvero l'insorgere del “sentimento”, (per esempio la paura di un cane che si avvicina per strada). In fase successiva si condurranno i bambini ad una serie di valutazioni cognitive (considero: il cane mi sembra addomesticato). Poi si valutano le possibili reazioni non dipendenti dalla propria volontà (accelerazione del battito, respiro, ecc,) e si cercherà di farli ragionare su quale tipo di impulso avranno legato alla reazione (accelerare il passo e allontanarsi). Infine si trova la soluzione, ovvero la decisione sul modo di comportarsi (mi sforzo di camminare tranquillamente). E' la complessità dell'emozione, non solo il risultato come sentimento, che i bambini devono ricostruire.

1'



Ciò aiuta il bambino dunque non solo a riconoscere l'emozione ma, cosa più importante, impersonare ed identificarsi rende i bambini consapevoli delle proprie emozioni, li aiuta ad autoregolarsi e a gestire le proprie emozioni, trovando un loro modo unico e personale per far fronte a sentimenti complicati come per esempio la rabbia, la tristezza. Inoltre è possibile aggiungere il concetto di IMMEDIATA, che porta all'empatia. Attivando le condotte empatiche e imparando con gradualità a gestire le pulsioni, trasformandole in sensazioni più modulabili, i bambini apprendono a sviluppare le proprie sostanze "stupefacenti" interne: le emozioni.

## **SECONDA FASE**

I bambini affrontano un laboratorio artistico con il metodo dell'arteterapia. Ogni laboratorio si differenzia in base al tipo di testo analizzato. Il contributo dell'arteterapia riguarda la possibilità di rielaborare quanto ascoltato e vissuto durante la prima fase attraverso il linguaggio simbolico dell'arte e molteplici materiali artistici e di riciclo, proposti a seconda del testo affrontato in base alle loro valenze sensoriali e alle loro possibilità evocative. L'esperienza artistica rappresenta la possibilità per favorire il racconto di sé e l'espressione di emozioni e vissuti, per entrare in comunicazione con il gruppo attraverso la mediazione del lavoro artistico e per comunicare contenuti personali in forma ludica ma al tempo stesso protetta. L'accento dei laboratori è posto in particolare sul processo espressivo e sulla possibilità di utilizzare i materiali proposti in base ai bisogni espressivi dei singoli partecipanti e del gruppo. In questo modo per i bambini è possibile integrare aspetti emotivi ad aspetti sensoriali e corporei e raggiungere quindi un livello più profondo dell'intera esperienza, "incorporandola". Ogni laboratorio consiste in un momento iniziale di presentazione dell'attività, una fase successiva di lavoro espressivo (che, a seconda della fiaba proposta, può essere individuale o di gruppo) e un momento di chiusura durante il quale verbalizzare quanto svolto, anche in riferimento al testo affrontato all'inizio.

1'

### **Percorsi proposti per la scuola dell'infanzia:**

si propongono due tipi di percorsi a seconda dell'età dei bambini partecipanti. Per i bambini di 3 anni si propone un percorso di avvicinamento comprendente due incontri. Per i bambini di 4 e 5 anni invece si propone il percorso completo di cinque incontri, comprendente un laboratorio per ciascuno dei testi citati. Per favorire un clima raccolto e per poter seguire in modo più ravvicinato i partecipanti si richiede che i gruppi di bambini per ciascun incontro siano di un **massimo di 10**.

### **per la scuola primaria:**

si propone il percorso completo di cinque incontri, con variazioni nell'approccio e nella proposta a seconda dell'età degli alunni coinvolti.

### **Autrici del progetto:**

Daniela Marigo:

attrice e fondatrice dell'associazione UP&Smile che si occupa di alfabetizzazione emotiva per grandi e piccini. Formazione teatrale dal 2006 presso note scuole di recitazione a Milano quali Campo Teatrale, Centro Teatro Attivo, Cineway e insegnanti quali attore Fabio Mazzari, Davide Nicora, Mattia Fabris, Emiliana Perina e uditrice presso MRAS - Michael Rorderges Acting Studio. Esperienze cinematografici e teatrali con grande passione per il teatro come strumento di crescita emotiva sia per i bambini che per gli adulti. Metodo e analisi di riferimento pedagogista Franca Bonato.

Ilaria Scudeler:

arteterapeuta e socia Apiart (Associazione Professionale Italiana Arteterapeuti). Dopo una formazione artistica, si specializza in arteterapia clinica e conduce laboratori di gruppo ed individuali presso scuole, associazioni, enti di formazione, case di riposo. Interessata a svariate forme artistiche, dipinge, disegna e danza come possibilità di ricerca personale e di contatto più profondo con se stessa e con gli altri.