

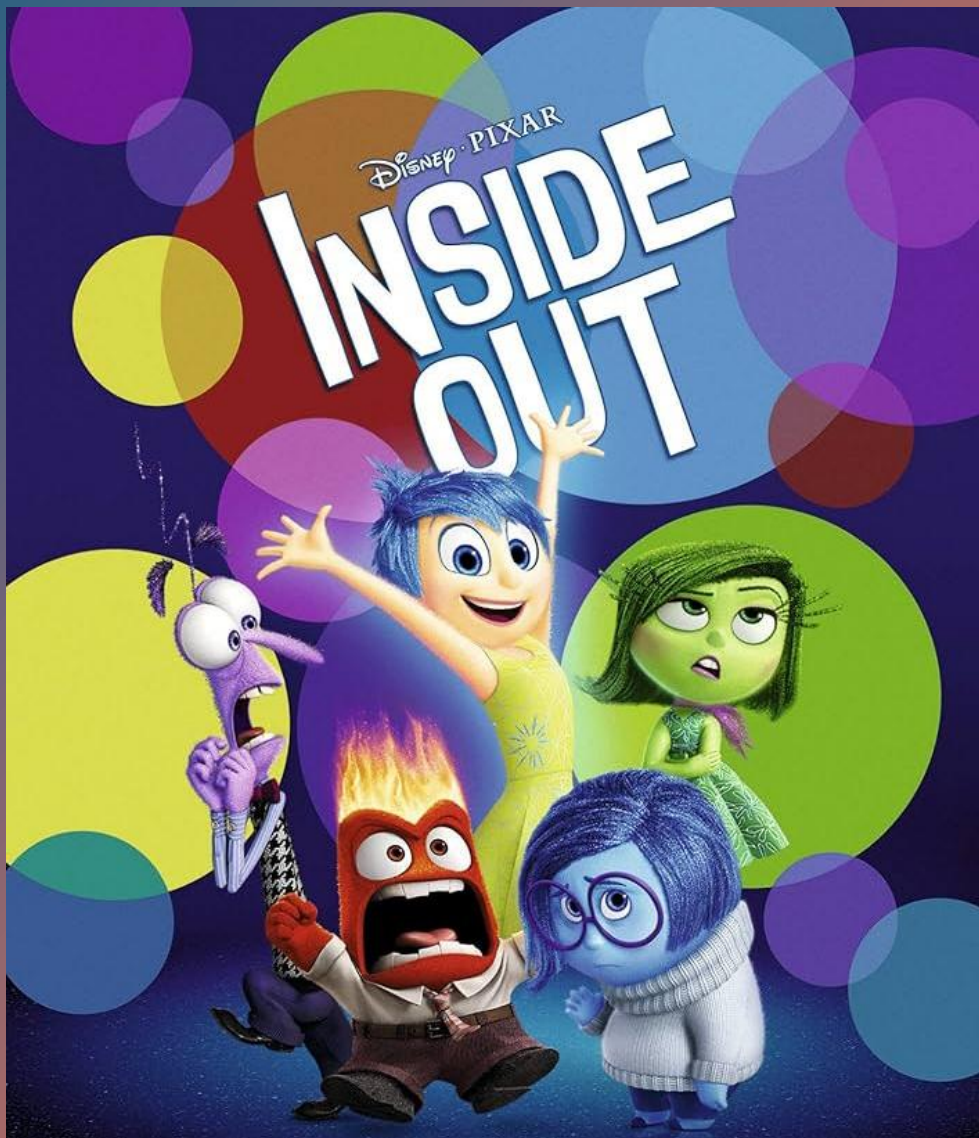
Dentro di noi... un mondo di emozioni! Educare all'intelligenza emotiva

PROGETTO EDUCATIVO-DIDATTICO A.S.2025-2026



**SCUOLA
DELL'INFANZIA
PARITARIA
MATER DEI
BENEVENTO**



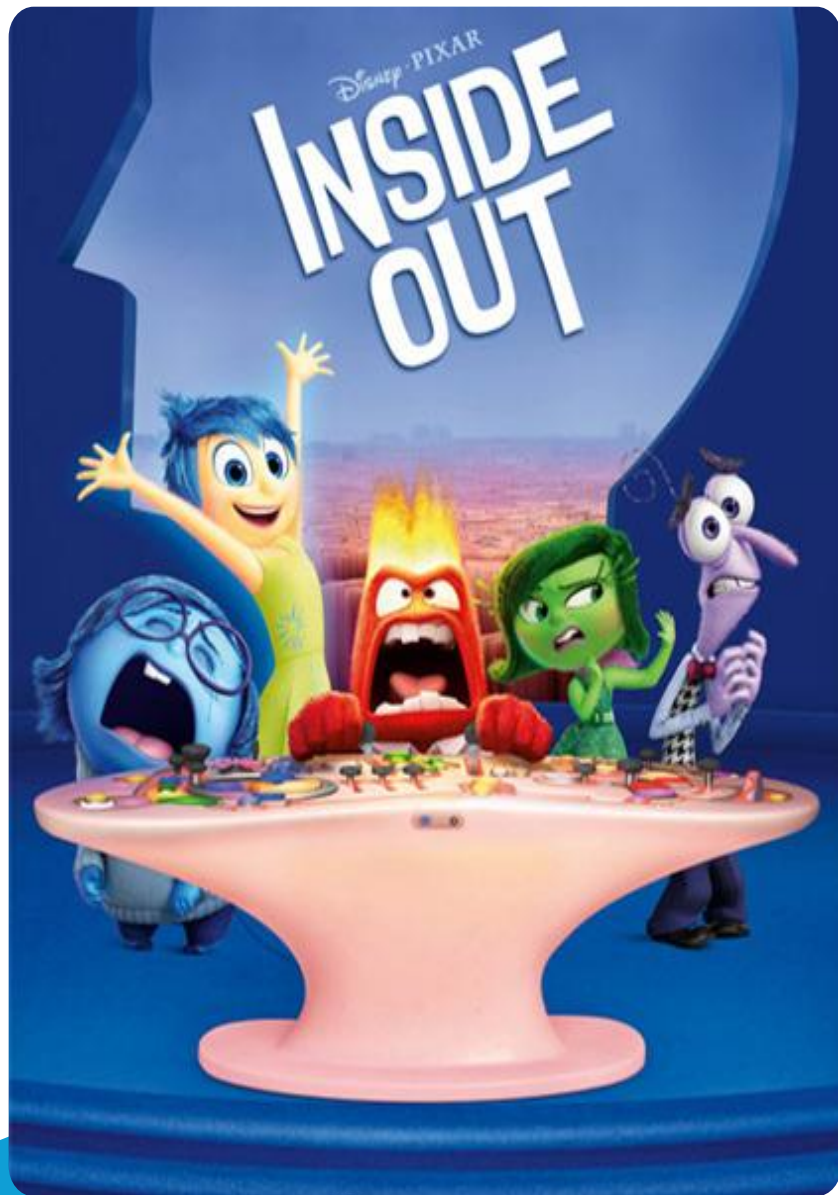


Il progetto si propone di accompagnare i bambini un viaggio alla scoperta delle emozioni attraverso strumenti preziosi quali la visione del film "Inside out" e la lettura di alcuni brevi libri e video libri sulle emozioni.

Nel primo film della serie sono presenti solo le emozioni base: gioia, tristezza, rabbia, paura e disgusto.



SCUOLA DELL'INFANZIA
PARITARIA
MATER DEI
BENEVENTO



- Il film Inside out è ambientato nella mente di una ragazzina di undici anni di nome Riley. Protagoniste sono le emozioni: Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto, le quali aiutano Riley ad affrontare la quotidianità. Le emozioni, vengono raccontate dal mondo interno di Riley e raffigurate attraverso dei personaggi. Tutte le emozioni hanno la stessa importanza, non ci sono emozioni più importanti delle altre, bisogna imparare ad accettarle, affrontarle e superarle.
- Nel film, come nella vita reale, tutte queste emozioni hanno uno scopo importante, ci forniscono intuizioni essenziali sul mondo interno ed esterno, tali da aiutarci ad entrare in connessione con gli altri, evitare il pericolo o riprenderci dai momenti difficili.
- Sarà un'occasione per dare un nome ad ogni emozione, condividere l'esperienza con i personaggi della storia, provare il piacere di saper gestire le proprie emozioni.
- A noi sta a cuore il Benessere dei bambini e di cui la competenza emotiva è parte fondamentale, in modo che il bambino impari ad esprimere le emozioni, a viverle, a riconoscerle e a comprenderle.



Le emozioni costituiscono la "parte energetica" delle nostre azioni e ciò che determina "l'architettura della nostra mente e del nostro cervello" (Stanley Greenspan).

PAURA, RABBIA, TRISTEZZA, GIOIA, STUPORE sono alcune delle emozioni che ciascuno di noi ha provato e prova nella vita quotidiana. La gioia è spesso collegata agli abbracci e alle coccole, la paura è collegata al buio, la rabbia ad un dispetto, la tristezza ad un rimprovero, lo stupore ad una sorpresa.

Spesso ad ogni emozione è associato un colore, così come è evidenziato nelle caratteristiche dei personaggi del film.





Un altro strumento utile per parlare delle emozioni ai bambini è la lettura del libro ***I colori delle emozioni***, che associa ogni emozione ad un mostriciattolo colorato.



SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA
MATER DEI
BENEVENTO

Le emozioni aiutano a crescere

La motivazione alla base della nostra scelta è il ritenere la competenza emotiva fondamentale per la creazione della fiducia in sé stessi/e e nelle proprie capacità e per poter stabilire delle buone relazioni con gli/le altri/e.





L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Sensibilizzare i bambini a riconoscere le proprie emozioni, a dar loro un nome e ad esprimerle aiuta a sviluppare l'intelligenza emotiva, che favorisce le abilità di controllo e comunicazione dei propri stati d'animo che è fondamentale per costruire buone relazioni.



SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA
MATER DEI
BENEVENTO

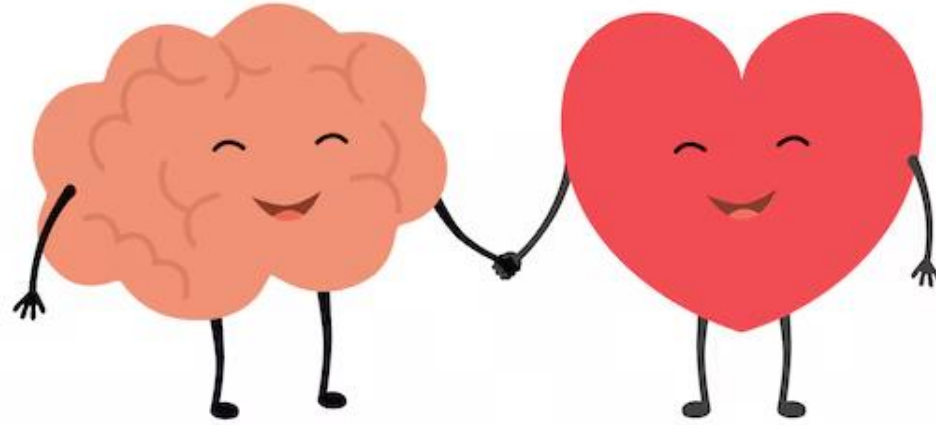


COSA SIGNIFICA EDUCARE ALLE EMOZIONI?

- o permettere a un bambino di arrabbiarsi, aiutandolo a riconoscere quello che prova e a chiamarlo per nome;
 - o insegnargli a stare nell'emozione senza esserne sopraffatto,
- altrimenti non sarebbe educazione, ma una forma di repressione!

I bambini oggi sono iperstimolati perché ricevono tantissimi stimoli e sono impegnati con una marea di attività, ma spesso c'è poco tempo per essere ascoltati e per elaborare e riflettere sulla parte interiore dei loro vissuti. Ascoltare con empatia i bambini, aiuta a far prendere coscienza di sé e dei propri sentimenti, aiuta a dare un nome a ciò che si prova, questi sono passaggi utili per imparare a gestire le emozioni.





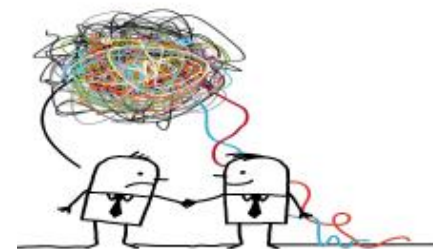
Spesso i bambini faticano ad esprimere le emozioni a parole, perché emozioni, comportamenti e sensazioni corporee sono confusi. Il ruolo degli adulti, in primis dei genitori, è allora fondamentale per insegnare loro a riconoscere e gestire i diversi stati emotivi. Da questa palestra, i cittadini del domani imparano a costruire relazioni serene ed equilibrate.



**SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA
MATER DEI
BENEVENTO**

FINALITA' DEL PROGETTO

- ❖ **Promuovere la crescita e lo sviluppo sociale e affettivo dei bambini attraverso una progressiva sensibilizzazione all'incontro con i sentimenti e le emozioni, in un clima di fiducia e di rispetto, dove ciascuno possa sentirsi sicuro di esprimersi, ascoltare ed essere ascoltato.**
- ❖ **Imparare a riconoscere le emozioni, attraverso le occasioni e il piacere di creare, sperimentare e inventare situazioni di gioco e scoperte.**
- ❖ **Aiutare il bambino ad affrontare, in modo adeguato, le situazioni relazionali che potrà incontrare nella vita quotidiana.**
- ❖ **Capacità di attribuire un nome alle proprie emozioni.**
- ❖ **Saper utilizzare il proprio corpo per esprimere sentimenti ed emozioni.**
- ❖ **Gestire consapevolmente i propri stati d'animo.**
- ❖ **Riconoscere le principali espressioni del viso.**
- ❖ **Rafforzare la fiducia in se stessi;**
- ❖ **Favorire il superamento dei conflitti.**





OBIETTIVI

SCUOLA DELL'INFANZIA
PARITARIA MATER DEI
BENEVENTO

- **prendere coscienza di sé;**
- **conoscere gli altri;**
- **offrire ai bambini la possibilità di sentire, riconoscere, esprimere ed elaborare le emozioni;**
- **conoscere e dare un nome alle emozioni fondamentali;**
- **rendere i bambini protagonisti della loro storia attraverso il racconto;**
- **esprimere il loro stato emotivo;**
- **controllare le proprie emozioni;**
- **riconoscere le emozioni altrui;**
- **rafforzare l'autostima e la fiducia nel rapporto con gli altri;**
- **discriminare le diverse espressioni e mimiche facciali, la postura, il tono della voce, il linguaggio non verbale del corpo;**
- **sviluppare atteggiamenti di apertura e condivisione dei propri problemi;**
- **aiutare i bambini a descrivere le proprie emozioni, convalidando i loro sentimenti.**



**LE EMOZIONI RAPPRESENTATE NEL FILM
"INSIDE OUT",
AIUTERANNO I BAMBINI A VIVERE
IL MERAVIGLIOSO VIAGGIO
NEL MONDO DELLE EMOZIONI.**



**SCUOLA DELL'INFANZIA
PARITARIA
MATER DEI
BENEVENTO**



SCUOLA DELL'INFANZIA
PARITARIA
MATER DEI
BENEVENTO

La gioia non va solo vissuta, ma anche raccontata, nominata, custodita nella memoria. Quando aiutiamo i bambini a riconoscere cosa li rende felici, li aiutiamo anche a scoprire cosa conta davvero per loro. Imparare a sentire la felicità, a esprimerla e a condividerla insegna ai più piccoli che le emozioni positive sono un nutrimento importante, che dà forza nei momenti difficili. La gioia è una bussola: aiuta a crescere con fiducia, leggerezza e gratitudine verso la vita.



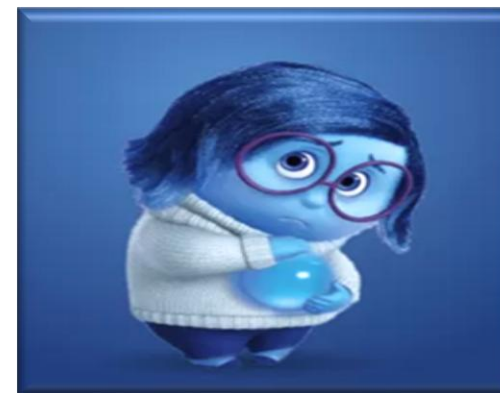
La rabbia non è un capriccio, non è qualcosa di brutto da nascondere. È un'emozione vera, che parla di frustrazione, ingiustizia, bisogno di essere ascoltati. Se aiutiamo i bambini a riconoscere la rabbia, a dare un nome a quello che provano e a trovare un modo sicuro per esprimerla, li stiamo aiutando a costruire:

- ❖ maggiore consapevolezza di sé;
- ❖ relazioni più sane;
- ❖ fiducia nel fatto che tutte le emozioni hanno diritto di esistere.

La rabbia non si elimina, si accoglie, si ascolta e si impara a trasformarla.

La tristezza è una delle emozioni fondamentali dell'essere umano. Spiegarla ai bambini fin da piccoli significa aiutarli a sviluppare l'intelligenza emotiva, l'autoconsapevolezza e l'empatia.

Molti adulti crescono con l'idea che la tristezza vada nascosta o evitata. Questo può portare la difficoltà nel gestire il dolore, nel chiedere aiuto o nel capire gli altri. Invece, se un bambino impara che la tristezza è normale, naturale e condivisibile, saprà viverla senza vergogna né paura.





Crescere bambini coraggiosi è importante perché il coraggio li aiuta ad affrontare le sfide della vita con fiducia e resilienza. Un bambino coraggioso non è privo di paure, ma impara a riconoscerle e ad affrontarle, sviluppando autostima e indipendenza. Il coraggio permette loro di esprimersi, difendere ciò che è giusto, imparare dai propri errori e adattarsi ai cambiamenti. In un mondo complesso, il coraggio è una base solida per diventare adulti capaci di agire con cuore, responsabilità e sicurezza.

Spiegare ai bambini l'emozione del disgusto è importante perché li aiuta a riconoscere situazioni, oggetti o comportamenti potenzialmente pericolosi o dannosi, come cibi avariati o la sporcizia. Comprendere questa emozione favorisce lo sviluppo di consapevolezza, senso critico e autonomia nel prendere decisioni sicure. Inoltre, li aiuta a gestire meglio le proprie reazioni, senza vergogna o paura. Parlare apertamente del disgusto permette anche di rispettare i limiti propri e altrui, promuovendo relazioni sane.



SCUOLA DELL'INFANZIA
PARITARIA
MATER DEI
BENEVENTO

Esperienze laboratoriali

Laboratori psicomotori



Laboratori grafico-pittorico-manipolativo



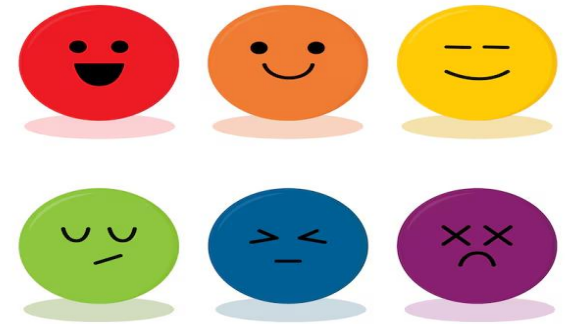
I barattoli delle emozioni



Attività laboratoriali sulle stagioni



Giochi di mimo



Storytelling



Laboratorio musicale-espressivo



Progettazione

Tema	Periodo
Accoglienza	Settembre
Autunno	Ottobre-novembre
Emozioni	Percorso annuale da ottobre a maggio
Natale	Dicembre
Inverno	Gennaio- febbraio
Primavera	Marzo -aprile - maggio
Estate	Giugno

Emozione	Periodo
Gioia	Ottobre
Rabbia	Novembre
Paura	Gennaio-febbraio
Tristezza	Marzo
Disgusto	Aprile