

FORMAT EDUCATIVO  
SULL'ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

SCOPRIRE LE  
EMOZIONI

Una fiaba  
per  
merenda

PERCORSO DI  
APPRENDIMENTO ALLE  
EMOZIONI IN FORMA  
LUDICO-RICREATIVA PER  
BAMBINI DAI 3 AI 9 ANNI



The Good Art  
La chiave sei tu!



# Una fiaba per merenda

## A chi è rivolto?

E' rivolto a **tutti i bambini** a partire dai 3 anni.

## Cosa propone?

Propone un percorso di **apprendimento delle emozioni**, in forma *ludico- espressiva*. I bambini grazie a questo percorso *scopriranno le emozioni*, impareranno a **gestirle** e tutto ciò sarà possibile *divertendosi*. Percorso nato dall'associazione UP&Smile nel 2018 e sviluppato da me, Daniela e ora portato avanti in collaborazione con diversi professionisti del settore che hanno piacevolmente contribuito alla realizzazione del progetto.

## Come?

Attraverso la magia e la potenza dell' **ARTE**, in particolare *la lettura e le arti visive*, strumenti per trasmettere un primo approccio alle emozioni in modo ludico e creativo.

## Perchè le emozioni?

Da tempo, la ricerca ha avvalorato **l'importanza delle emozioni nel processo di apprendimento** e a questo proposito la famiglia e la scuola rivestono 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, a cosa servono e come si esprimono le emozioni.**



# Una fiaba per merenda

## *L'alfabetizzazione emotiva. Cos'è?*

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 metodi o 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, noi possiamo intervenire offrendo una didattica di graduale alfabetizzazione emotiva. Per sintonizzarsi con i bambini occorre un linguaggio 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 nostro percorso 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.



Grazie a questa guida scoprirai alcuni dei LIBRI di riferimento per poter approfondire la tematica delle emozioni e i laboratori adatti a questo tipo di percorso.

Il nostro itinerario dunque 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 dai 3 ai 4 anni 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 i bambini dai 5 anni 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.)*

# Cosa troverai in questa guida



## • STRUTTURA DEL FORMAT EDUCATIVO UNA FIABA PER MERENDA

- Descrizione della prima fase del percorso
- Descrizione seconda fase del percorso



## • LIBRI DI RIFERIMENTO

- Storie selezionate per le attività
- Tipologia di intervento: interazione e laboratori

## • CONSIGLI PRATICI

- Come prepararti all'attività
- Cosa dire al bambino



## Un po' di me...

La persona, in tutte le sue sfaccettature, è sempre stata il centro del mio interesse .  
Per tale ragione sono diventata coach professionista certificata AIC ( Associazione Italiana Coah) , con master in secondo livello in parent e teen coach presso l' Ywc Academy di Milano .

Ho conseguito la laurea in campo medico sanitario nel 2006 come Tecnico Sanitario di Radiologia Medica all'Università degli Studi di Milano .

Ciò però che ha contribuito a rendermi sempre più vicina alla natura umana è stato il teatro e le arti recitative. Diverse scuole dal 2007 ( campoteatrale , centro teatro attivo, actorstudio ecc. ) mi hanno formata per conoscere e apprezzare diverse tecniche e in tutto questo mi è parso evidente come TUTTO sia centrato sulla sfera emozionale. Nei miei studi mi è rimasta impressa la citazione del famoso Di Diderot, nel suo paradosso dell'attore  
“Sostengo che è la sensibilità a rendere gli attori mediocri, l'estrema sensibilità gli attori limitati , il sangue freddo e il cervello gli attori sublimi “ ovvero  
ESSERE INTELLIGENTEMENTE EMOTIVI.

Il teatro mi ha fatto lavorare sul coraggio , sulla conoscenza di me stessa e le mie potenzialità. L'educazione emotiva è diventato lo scopo della mia vita.

Ho scoperto come gli strumenti della pedagogia teatrale così educativi possano essere integrati con gli strumenti del coaching e diventare un unico strumento alla persona e alla famiglia e a coloro che lavorano con i bambini. I miei protocolli sono studiati e certificati attraverso il potenziamento della pedagogia teatrale. Questo li rende unici: neuroscienze e pedagogia teatrale.

La formazione continua è alla base di ogni professionista: corsi di neuro educazione, ludopedagogia, educazione outdoor e educazione emozionale , psicologia clinica, pedagogia teatrale ed educazione alla teatralità.

# STRUTTURA DEL FORMAT EDUCATIVO

Il percorso prevede la suddivisione in due fasi di attività e dunque ogni incontro , ogni volta che vorrai lavorare sull'emozioni con il bambino devi sempre e necessariamente prevedere questi due tipi di approcci:

## **Lettura ( teatro educativo) e attività di arti visive.**

Il consiglio è di far vivere queste due attività sempre ad ogni incontro, ma separate da una piccola pausa. Questo permette al bambino di rielaborare il contenuto della storia e lo prepara ad esternarlo grazie al potere comunicativo delle immagini.

Un disegno può infatti raccontarci tantissime cose.

La quantità di tempo non è rilevante, è la qualità il fattore determinante. Non ti preoccupare dunque se ti impegni per mezz'ora o per due ore. Il tempo lo stabilisci tu in base alla possibilità di stare accanto al bambino. Ricorda sempre che i bambini percepiscono le tue emozioni e se ti sentono indisposta ( preoccupata, nervosa ecc.) saranno influenzati dal tuo stato d'animo. Sii dunque onesta con te stessa e concediti il tempo che sai di potergli dedicare in questa attività.



# Prima fase

Si basa su una lettura animata con un' interazione diretta dei bambini. Durante questa fase i bambini cominciano ad individuare le prime emozioni e l'intento è quello di farle riconoscere a livello:

- cognitivo
- espressivo
- motorio ed
- emotivo.

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.

Ciò aiuta il bambino dunque non solo a riconoscere l'emozione ma, cosa più importante, impersonare ed identificarsi rende i bambini consapevoli, 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 IMMEDESIMAZIONE, 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.

## Come fare tutto ciò?

Può sembrare tutto molto complesso, effettivamente per chi non è abituato a leggere ad alta voce e a praticare il role play può risultare all'inizio faticoso.

Come in tutte le attività si inizia pian piano. Sei sei una runner ,non avrai di certo iniziato il tuo allenamento correndo appena varcata la soglia di casa. Ti sarai riscaldata, avrai camminato per qualche km e poi avrai cominciato a correre. Ecco lo stesso con questa tipologia di lettura. Riscaldati.

Inizia leggendo la storia da sola, identifica i personaggi e caratterizzali , immaginateli e dagli colore con voce e tono differenti.

Individua le emozioni nella storia e cerca di farli presente ai bambini lavorando con i cinque livelli che ti ho descritto sopra.

Ripassiamo:



I LIVELLO: mutamento soggettivo, ovvero l'insorgere del "sentimento", (per esempio la **paura** del buio nella stanzetta)  
DOMANDA: COSA SUCCEDA? PERCHE'?

II LIVELLO: serie di valutazioni cognitive .  
( possono arrivare i fantasmi ? ).  
.DOMANDA: COSA PENSI CHE ACCADA QUANDO SPENGO LA LUCE?

III LIVELLO: possibili reazioni non dipendenti dalla propria volontà (accelerazione del battito, respiro, ecc,)  
COME TI SENTI QUANDO SPENGO LA LUCE?

IV LIVELLO: quale tipo di impulso avranno legato alla reazione (nascondersi sotto le lenzuola, correre nel lettone dei genitori).  
DOMANDA: COSA VORRESTI FARE ?

V LIVELLO: decisione sul modo di comportarsi  
( lasciamo un lucina accesa e affrontiamo insieme la paura del buio).  
**TI AIUTO AD AFFRONTARE LA PAURA DEL BUIO.**

I bambini messi a loro agio, nel momento della lettura iniziano ad entrare nel loro mondo magico e si aprono dichiarando espressamente quelli che sono i loro timori e le loro sensazioni. Può tornare utile il gioco di ruolo. Interpretando i personaggi della storia è molto facile che riescano ad esternare le emozioni che stanno provando.

Il compito di chi legge la storia è proprio di focalizzarsi sui cinque livelli e pian piano.. il gioco è fatto!!

## Seconda fase

Il bambini affrontano un laboratorio artistico. Il metodo proposto con il nostro intervento sul posto è quello dell'arteterapia, ma non ti preoccupare. Tu non devi per forza essere un arteterapeuta. Assolutamente.

Ogni laboratorio in realtà si differenzia in base al tipo di testo analizzato. Il contributo inteso come arteterapia riguarda la possibilità di rielaborare quanto ascoltato e vissuto durante la prima fase attraverso il linguaggio simbolico dell'arte e di utilizzare i molteplici materiali artistici e di riciclo, 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 chi si sta leggendo la storia 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 bambini. In questo modo per loro è possibile integrare aspetti emotivi ad aspetti sensoriali e corporei e raggiungere quindi un livello più profondo dell'intera esperienza, "incorporandola".



# LIBRI DI RIFERIMENTO

Molteplici sono le storie che affrontano le emozioni. Per fortuna! Significa che finalmente si sta dando valore a questa tematica.

In qualità di attrice, lettrice e di mamma , ho individuato cinque libri che ho trovato piacevoli da leggere ed intensi rispetto al contenuto ed ai valori richiamati e il team che ha seguito il progetto UP&Smile e nello specifico *Una fiaba per Merenda*, ha convalidato.

## 1. I colori delle emozioni di Anna LLenas



“Che cos’ha combinato il mostro dei colori? Ha mescolato le emozioni e ora bisogna disfare il groviglio. Riuscirà a rimettere a posto l’allegria, la tristezza , la rabbia , la paura e la calma, ognuna con il proprio colore?”.

L’autrice, basandosi sulla strategia che ad ogni emozione (gioia, rabbia, tristezza, paura,...) può essere associato un colore, ha pensato di mescolarle e guidare i bambini nella delicata operazione del

riordino del groviglio per provare a renderle riconoscibili, anche ai più piccoli.

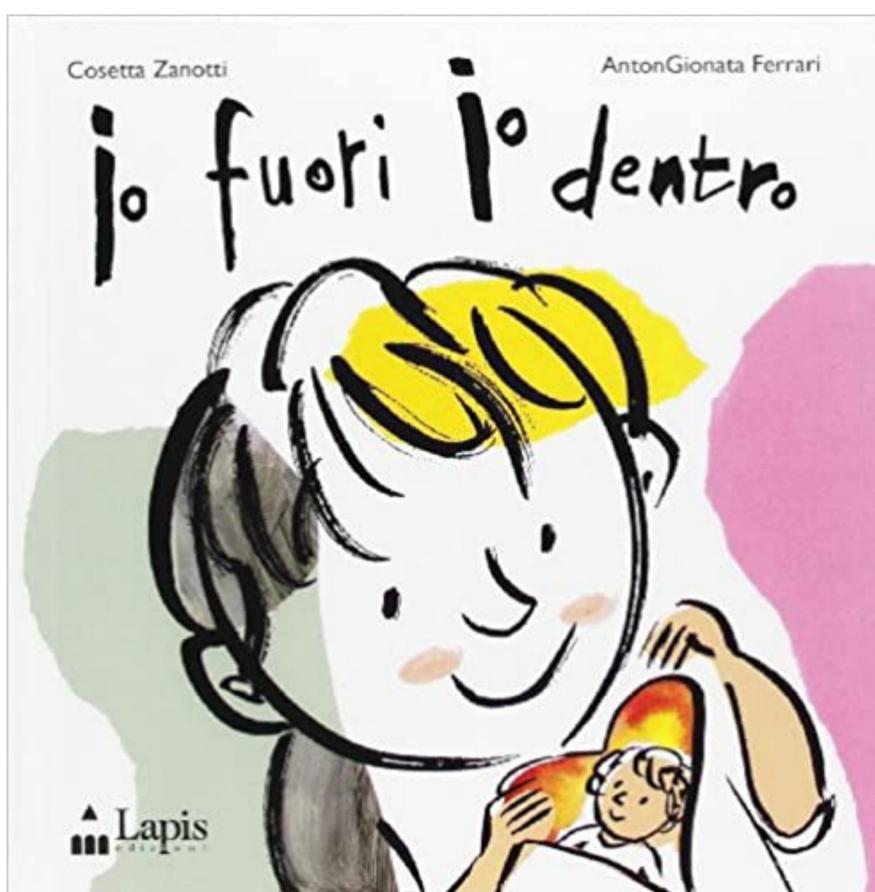


r. Ecco allora che, dato che tutte insieme le emozioni non funzionano, il mostro dei colori si sveglia confuso e stralunato. Solo quando riesce a imbottigliarle, ognuna nel giusto colore, gli torna il buon umore! Le bellissime illustrazioni, in formato pop up, permettono di riconoscere facilmente ogni emozione e sono accompagnate da una sintetica descrizione che aiuta i piccoli lettori a capire di cosa si sta parlando. Il libro può essere proposto ad età diverse, si adatta ad essere letto ai bambini di 3 anni ma al tempo stesso, attraverso l'interpretazione e la discussione dei contenuti rappresenta uno stimolo spendibile anche per bambini più grandi.

## IL NOSTRO LABORATORIO

Il laboratorio proposto ha l'obiettivo di favorire la capacità di riconoscere le proprie emozioni, differenziarle e associare i propri stati emotivi a scene, colori e situazioni diversi. L'incontro prevede, durante la drammatizzazione della lettura, la costruzione di angoli tematici per ciascun colore incontrato. Il laboratorio artistico prevede un primo momento di lavoro individuale con il colore con il quale si è maggiormente in risonanza e un successivo momento di gruppo: su un grande foglio su cui ogni bambino posiziona il proprio elaborato si disegnano strade e collegamenti con tutti i colori a disposizione. Materiali proposti: tempere, pennelli, fogli F4, carta da pacco.

2. Io fuori Io dentro di Cosetta Zanotti illustrazione di AntonGionata Ferrari



“Non tutte le emozioni sono uguali. Ma tutte ci fanno sentire diversi: sia fuori che dentro. ” Una serie di illustrazioni affiancate a delle parole, che non sono solo tali ma sono un invito al bambino a sentire

cosa succede dentro il suo corpo quando prova un’emozione.

Quando la mamma mi da un bacio, fuori sorrido e chiudo gli occhi

( fuori). Ma dentro... mi spuntano le ali e volo leggero, sempre più in alto.

L’obiettivo del testo è favorire la capacità di riconoscere e vivere le proprie emozioni e di differenziare sé stessi e gli altri.

Le emozioni affrontate sono le principali: tristezza, paura, rabbia e gioia. Quest'ultima è presente anche in alcune delle sue variazioni, quali serenità, felicità e amore.

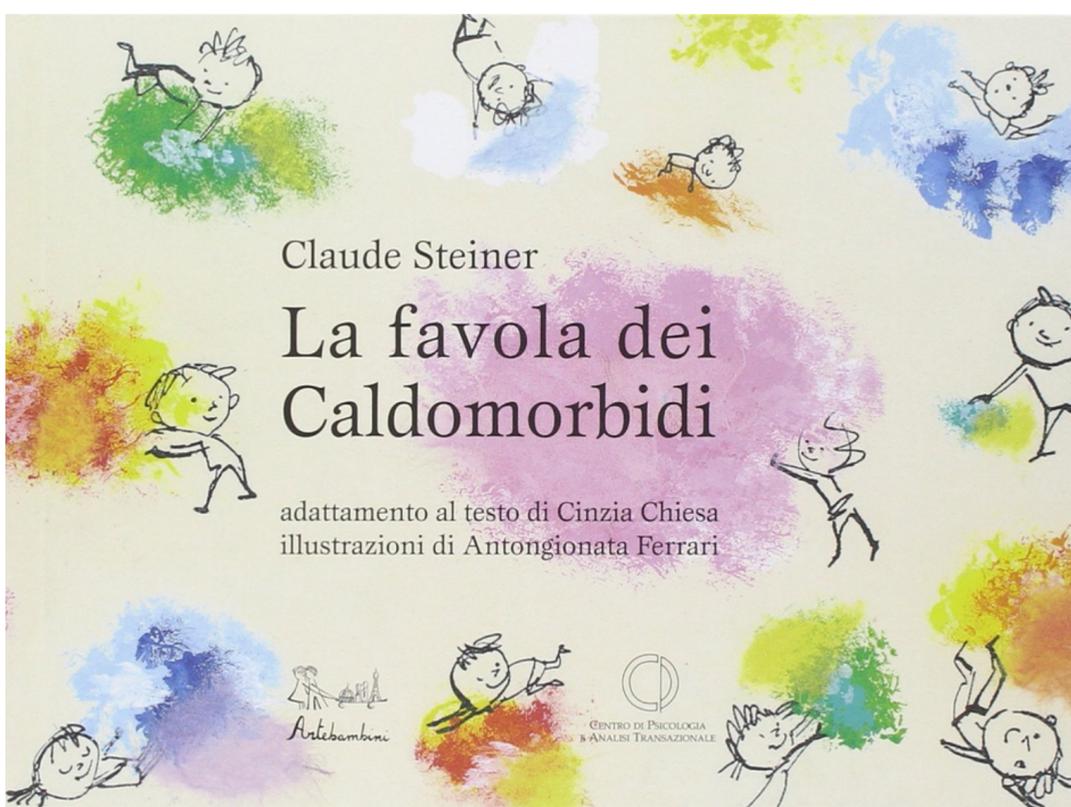
## IL NOSTRO LABORATORIO

La proposta operativa e' di tracciare e lavorare sulla propria sagoma corporea: ogni bambino viene guidato alla creazione della sagoma del proprio corpo su grande foglio di carta. Le sagome e lo spazio esterno al disegno vengono riempiti secondo le suggestioni emerse durante la lettura, in particolare pensando ad una situazione tra quelle emerse nella storia.

Materiali proposti: gessi colorati, pastelli ad olio, fogli di carta da pacco.



3. La favola dei caldomorbidi di Claude Steiner, riadattata nel testo da Cinzia Chiesa con l'illustrazioni di Antongionata Ferrari.



“La storia è una una semplice metafora sulla necessità di contatto di tutti, bambini e adulti e sullo scambio reciproco di emozioni LIBERE e riconoscimento.”

L'importanza del dare e l'aver spontaneo e naturale, senza altri fini se non quello di ricevere l'affetto e l'amore di un CALDOMORBIDO. Questo piccolo oggetto che viene dato

alla nascita ad ogni bimbo, con la luce del giorno si espande e sorride diventando caldo e appoggiato contro la pelle da una sensazione di benessere . Attraverso questo contatto e conoscendo sempre meglio la persona a cui erano legati, essi possono cambiare aspetto. Dare e ricevere questi piccoli oggetti è piacevole , così vengono scambiati ogni volta che se ne sente la necessità tra i bimbi e tra adulti e si moltiplicano all'infinito.



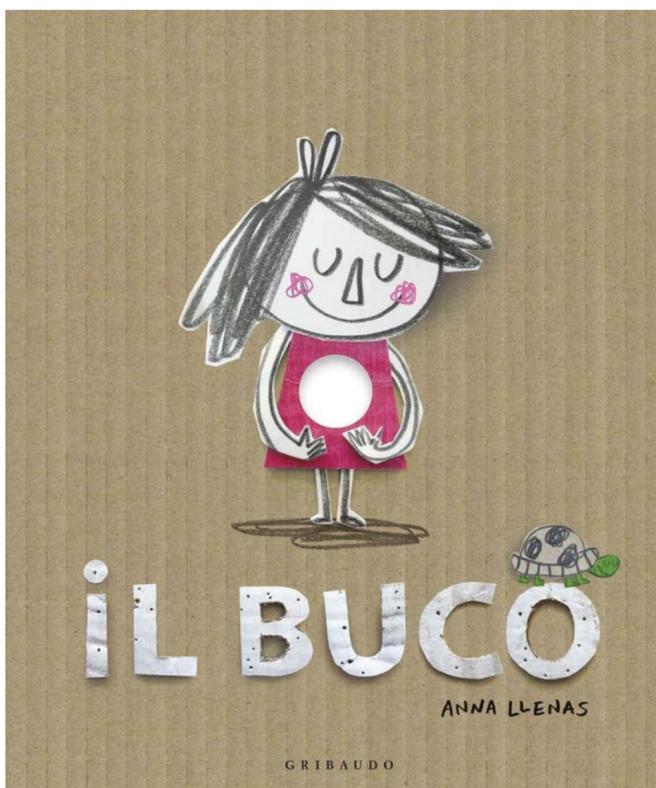
In sostanza il caldomorbido è una coccola, un sentimento sincero, un'emozione che viene esternata nei confronti di un'altra persona. Un giorno però una strega cattiva e sola, insinua tra le persone l'idea che i caldomorbidi sarebbero potuti finire e non ce ne sarebbero stati per nessuno. La conseguenza fu che tutti ebbero paura a scambiarsi i caldomorbidi con il timore che un giorno sarebbero scomparsi. L'egoismo primeggiava e nessuno riceveva più l'amore, l'affetto e le persone cominciarono ad ammalarsi e persino morire. La strega che comunque ha lo scopo di tenere le persone in vita e legate a se, crea dei falsi caldomorbido, chiamati FREDDIRUVIDI. Questi oggetti, essendo dei falsi, in realtà in apparenza danno sostegno , ma poi si rivelano portatori di paura, diffidenza con il conseguente isolamento. Per fortuna un giorno una giovane donna, venuta da lontano immune dalla paura della strega, riporta tra le persone i caldomorbidi con dimostrazioni di affetto , libere e sincere e con il potente effetto dell'emulazione le persone iniziano a scambiarsi nuovamente i caldomorbidi , notando che questi non finiscono, ma anzi al contrario si moltiplicano. Le emozioni che si evincono da questa storia:

- gioia che si riceve con lo scambio di carezza, di contatto umano e valore dell'amicizia.
- Paura e diffidenza che si auto alimentano e che generano un altro sentimento: la tristezza.

## IL NOSTRO LABORATORIO

Il laboratorio propone attraverso l'utilizzo di materiali differenti la creazione dei propri caldomorbidi e freddoruvidi oppure uso di materiali di recupero morbidi e duri da per una composizione personale ( il supporto può essere una scatola di piccole dimensioni, oppure dei cartoni rigidi anch'essi di recupero). L'obiettivo finale è il raggiungimento della condivisione favorendo lo scambio dei propri lavori con i compagni. (fase da valutare insieme agli educatori).

#### 4. Il buco di Anna Llenas dai 4/5 anni



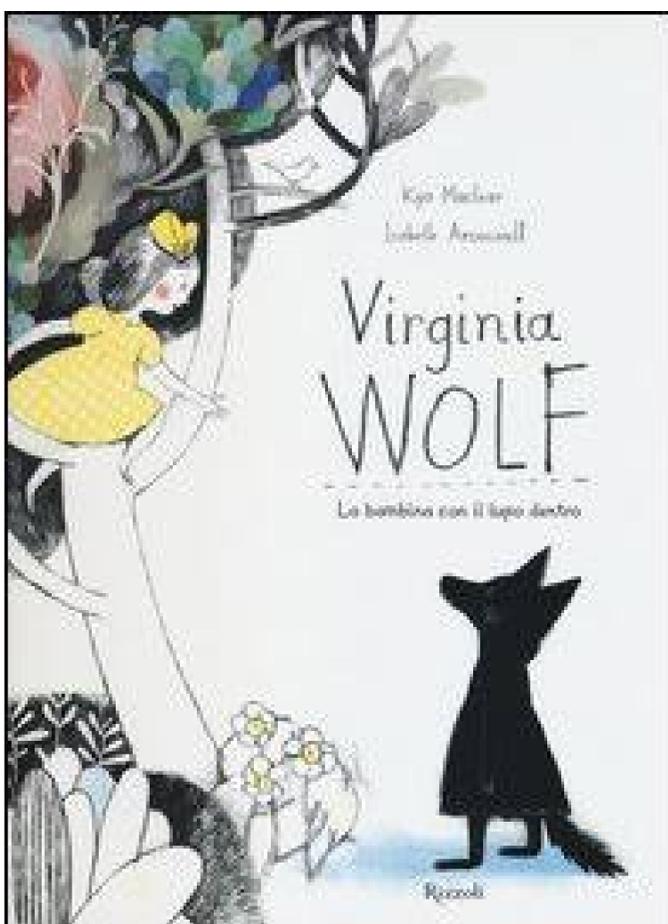
“Giulia sente un buco nella pancia che non le piace per niente. Allora prova in tutti i modi a riempire quel vuoto , per farlo scomparire. Ce la farà ?”

La vita è piena di incontri soddisfacenti, piacevoli, ma anche di possibili perdite. Alcune di queste possono essere insignificanti, come per esempio smarrire una matita ,ma altre importanti come la perdita di un oggetto a cui si tiene particolarmente o la perdita di una persona che si ama. Questa storia ci parla , tramite la vita di una bambina di nome Giulia, della nostra capacità di resistere e di superare le avversità e di trovare il senso della vita. Giulia si trova di fronte al trauma e grazie alla resilienza e alla capacità di attingere a proprie risorse personali riesce a fronteggiare l'evento traumatico.

#### IL NOSTRO LABORATORIO

La proposta operativa: dal buco al cerchio, dal cerchio al mandala: creazione guidata di un mandala da colorare e decorare con materiali di riciclo / presenti cerchi di vari diametri con i quali creare la propria composizione.

5. La bambina con il lupo dentro di Kyo MacLear, con l', con l'illustrazioni di Isabelle Arsenault.



“Virginia e Vanessa. Due sorelle, un giorno che comincia un po' nero e un giardino immaginario per tornare a vedere la vita a colori .”

Il libro riprende la vera storia di due sorelle: la pittrice Vanessa Bell e Virginia Woolf, scrittrice di successo.

Il testo è scritto in prima persona e ripercorre i pensieri di Vanessa Bell, che racconta che un giorno Virginia si sveglia “male”, fa dei versi strani. E' diventata un lupo. Vanessa cerca in tutti i modi di risollevare il morale alla sorella ed infine un modo lo trova...disegnando sulle pareti farfalle, uccelli ... una scala, la porta con l'immaginazione a Bloomsberry, un paese meraviglioso.

In questa storia troviamo traccia di molte emozioni e stati d'animo: rabbia, tristezza, malinconia, ma anche amore, affetto, capacità di attingere al proprio luogo sicuro come fonte di sicurezza personale, felicità, importanza della famiglia e legame che si instaura tra sorelle e fratelli.

## IL NOSTRO LABORATORIO

Durante il momento di laboratorio si propone ad ogni bambino di creare il proprio Bloomsberry, inteso come proprio luogo di sogno e di protezione, in tridimensionale. Per l'occasione vengono utilizzate creta, tempere e materiali naturali su tavolette di compensato. A seconda dei bisogni espressivi dei partecipanti e della loro età le indicazioni operative potranno lasciare più spazio alla sperimentazione e all'interazione tra i diversi materiali (la morbidezza e fluidità di tempere e creta con la rigidità del compensato e dei materiali naturali) oppure agli aspetti di selezione e organizzazione del proprio immaginario attraverso i materiali disponibili. Materiali proposti: tavolette di compensato, creta, tempere e pennelli, materiali naturali (bastoncini, pigne, conchiglie, semi, sassi,...)



# CONSIGLI PRATICI

Le attività proposte sono pensate per essere sviluppate in luoghi pratici ove è necessario sporcarsi e sporcare !!

Per tale ragione conviene far indossare ai bambini vestiti comodi e decisamente non nuovi. Se si blocca il pensiero creativo con frasi del tipo " stai attento, non sporcare ecc." possiamo andare ad influenzare il flusso emozionale in corso.

I nostri laboratori artistici sono degli spunti creativi, il nostro intervento presuppone abitualmente un lavoro di gruppo.

Si può però adattare con dei lavori individuali.

Bisogna comunque munirsi di plastica trasparente per coprire pareti e pavimenti. Usa colori atossici.

Per la lettura è consigliabile avere un tono di voce sostenuto, adeguato e risoluto. Caratterizza i personaggi con le voci e ricordati di fare pause e di dare ritmo per cogliere sempre l'attenzione, soprattutto per i più piccoli.

Ricordati: ogni laboratorio consiste in un momento iniziale di presentazione dell'attività. **Spiega e racconta** al bambino cosa farete e fai lo stesso con il momento di chiusura durante il quale verbalizza quanto svolto, anche in riferimento al testo affrontato all'inizio.

Spero che questa guida ti sia di aiuto.

Non è facile affrontare le emozioni. Siamo ancora distanti nell'aver l'educazione emotiva come materia scolastica, ma forse è giusto così. Essendo un processo educativo deve necessariamente essere affrontato ogni giorno e non è come imparare a memoria le tabelline. E' qualcosa di più estremamente complesso e merita di allenamento continuo.

Per tale ragione io sono qui e con The Good Art ti aiuto a scoprire questo meraviglioso mondo. Ricordati che puoi visitare il sito, **contattarmi per una consulenza** o per scoprire i collaboratori di questo format. Ti aspetto!