

## "DALLE EMOZIONI AL RISPETTO"



### INTRODUZIONE

La scuola è uno dei principali ambienti in cui i bambini e i ragazzi costruiscono la propria storia personale e sperimentano le relazioni con gli altri soprattutto attraverso le emozioni.

Attuare un processo di Alfabetizzazione Emotiva significa potenziare l'intelligenza emotiva che permette di riconoscere le emozioni proprie e quelle degli altri e di gestirle per assumere condotte sociali adeguate attivando un atteggiamento empatico.

L'Intelligenza Emotiva gioca un ruolo importante anche nei processi di apprendimento perché garantisce maggiore concentrazione e impegno.

Secondo una recente scoperta della ricerca pedagogica, è possibile stimolare l'intelligenza emotiva di bambini e ragazzi attraverso la poesia.

Grazie ai lavori dello psicologo americano Daniel Goleman, infatti, si è arrivati a capire che la poesia è via maestra nella formazione emotivo-affettiva perché, per eccellenza, è il "luogo" della messa in scena del mondo emotivo. La poesia permette, infatti, di riflettere sulle emozioni che animano l'agire, in quanto allena all'esercizio dell'empatia ed educa al riconoscimento degli stati d'animo in sé e negli altri. Guida, inoltre, alla verbalizzazione affettiva e rende trasparente la relazione tra pensieri, comportamenti ed emotività.

Il riconoscimento delle proprie emozioni e lo sviluppo dell'empatia è, quindi, il primo passo che permette ai bambini di crescere come persone equilibrate in grado di esprimere le proprie emozioni, nel rispetto degli altri e dell'ambiente circostante.

## FINALITÀ

- Promuovere il benessere emotivo e relazionale delle bambine e dei bambini.
- Prevenire il disagio emotivo.
- Educare all'empatia e, quindi, all'importanza di valori come l'uguaglianza e il rispetto per gli altri e per l'ambiente.
- Attivare un viaggio verso l'altro attraverso la conoscenza di sé stessi e degli altri, con la consapevolezza che le diversità ci arricchiscono e ci rendono cittadini migliori.

## OBIETTIVI:

- Promuovere, attraverso il gioco linguistico, il riconoscimento delle emozioni, proprie e altrui, facilitando l'acquisizione di modalità più adeguate di gestione delle stesse.
- Favorire lo sviluppo di relazioni interpersonali equilibrate e gratificanti con i coetanei e gli adulti.
- Aumentare il livello di autoconsapevolezza rispetto a emozioni, pensieri e comportamenti.
- Aiutare i bambini a modulare le loro relazioni, sulla base delle specifiche caratteristiche individuali.
- Facilitare la gestione del conflitto.
- Eliminare gli stereotipi che spesso influiscono sul modo di pensare, di comportarsi, di parlare, di vestirsi e così via.
- Stimolare, con la lettura e l'ascolto delle poesie e delle filastrocche, atteggiamenti di curiosità e d'interesse sul mondo che ci circonda.
- Educare al confronto ed alla collaborazione.

## METODOLOGIA

Per la realizzazione del progetto sarà utilizzata la mia personale produzione poetica edita e inedita: poesie e filastrocche didattiche sull'amore, la solidarietà, la rabbia, il coraggio, la paura, la gioia, il dolore, l'uguaglianza, il rispetto per sé stessi, per gli altri e per l'ambiente. Poesie che, nella loro apparente leggerezza, possono offrire ai piccoli e ai grandi spunti significativi di riflessione. Una lettura piacevole, facile ed immediata di versi, dunque, con un chiaro messaggio educativo, coadiuvata dal dibattito e da alcune attività ludico didattiche da realizzare in classe e/o a casa: disegni e schede da completare sul tema delle emozioni, dell'uguaglianza e del rispetto.

## PRODOTTI CHE SI INTENDONO REALIZZARE:

Documentazione cartacea (Schede, cartelloni...)

## DESTINATARI

1. Il progetto si rivolge alle alunne e agli alunni delle classi terze, quarte e quinte della scuola primaria.

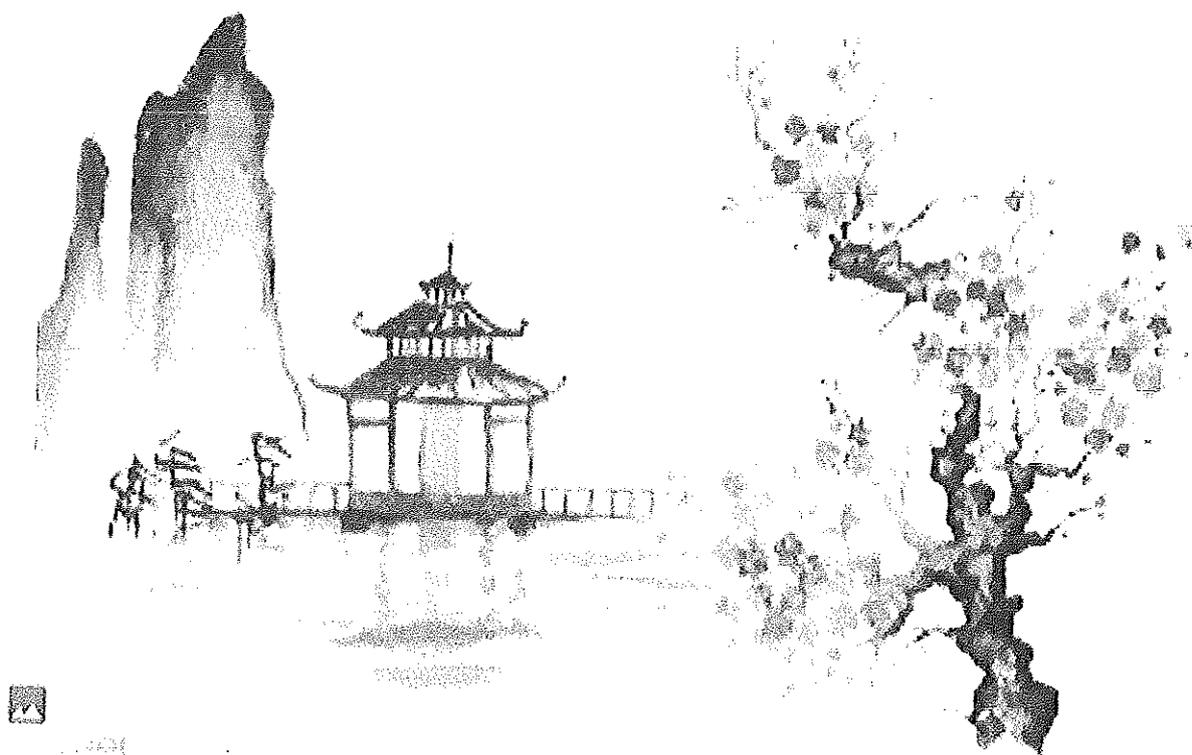
## TEMPI

Il progetto prevede otto incontri per classe. Per ogni incontro è prevista la durata di 1h 30 min.

*Cinzia Pitingaro*

Tel 328 8271571

# HAIKU: EMOZIONI IN... TRE VERSI



## INTRODUZIONE:

L'haiku è un componimento poetico nato in Giappone nel XVII secolo.

La sua metrica è precisa e rigorosa: l'haiku è composto complessivamente da diciassette sillabe o more, suddivise in tre versi: il primo verso di cinque sillabe, il secondo di sette, il terzo ancora di cinque sillabe.

Questo componimento breve denso e delicato è in grado di regalare un'immagine rapida, intensa, capace di racchiudere in poche parole un'emozione: gioia, tristezza, malinconia, timore, meraviglia.

Lo haiku, per le sue caratteristiche, ben si presta e si adatta ad avere una valenza didattica ed educativa per i bambini e per i ragazzi in età scolare.

Significativa una frase di Basho: *"Per scrivere uno haiku basta un ragazzino alto quanto un germoglio di bambù"*.

A livello didattico, infatti, lo haiku può essere un valido strumento sia per gli aspetti contenutistici, sia perché aumenta la concentrazione, sviluppa lo spirito di osservazione, stimola alla conoscenza di sé stessi, dei propri stati d'animo, aumenta la creatività e l'empatia e, in più, aiuta a comprendere in modo funzionale gli aspetti formali, quali, per esempio, il computo sillabico.

C'è un altro aspetto molto interessante da tenere in considerazione quando si tratta del valore didattico ed educativo del genere haiku: questa forma poetica si caratterizza per un registro linguistico semplice, immediato e concreto che, non facendo spazio alla retorica, ai termini astratti o forbiti, favorisce l'avvicinarsi e il cimentarsi dei bambini e dei ragazzi anche all'intera poesia più in generale.

Il delicato e profondo contenuto dello haiku, così come i suoi diversi processi 'compositivi' connessi sia all'osservazione e alla scoperta del mondo naturale, sia alla verbalizzazione di ciò che si percepisce scandagliando il proprio panorama di emozioni, permette lo sviluppo di alcune competenze trasversali -quali lo Sviluppo di sé e il Pensiero riflessivo e critico, per addurre due esempi -fondamentali per quel delicato processo, tanto più se si tratta di età adolescenziale, che è l'armoniosa costruzione della propria identità.

Lavorare insieme sulla scelta delle parole, liberandosi del superfluo, dando valore al silenzio, al non-detto, è un ottimo esercizio per la mente, perché, da un lato aiuta a liberarsi di idiomi inutili e pomposi, fa riflettere su quella ridondanza che spesso caratterizza la vita, dall'altro ricorda l'essenzialità delle emozioni attraverso profonde suggestioni.

Lo haiku, organizzato come gioco o attività, può far emergere grandi benefici nei piccoli e nei grandi.

#### OBIETTIVI:

- Stimolare i bambini e i ragazzi ad osservare in maniera profonda e osmotica la realtà, utilizzando i cinque sensi e cercando di liberare la mente da ogni pensiero, da ogni condizionamento.
- Invitarli a cogliere nella semplicità, nell'imperfezione, nell'immagine di ogni componimento, il senso della bellezza.
- Spronarli a mantenere la mente vuota, pronta a cogliere ciò che ci circonda (concretamente o nella memoria) e andare verso il "centro dell'esperienza" passando in mezzo a tutti i pregiudizi che tendono a velare la realtà.
- Aiutarli ad accrescere la propria consapevolezza, flessibilità e conoscenza.
- Aiutarli ad aprirsi al mondo, ad esprimere i loro stati d'animo, a espandere i loro pensieri partendo da una struttura contenuta nel tempo e nello spazio.
- Stimolarli all'ascolto attivo e significativo.
- Aiutarli a generare e rinnovare gli spazi e i tempi del sé in relazione con il resto del mondo.
- Aiutarli a maturare, anche un'identità ecologica, a estendere, cioè, il senso del sé in relazione alla Natura

- Aiutarli a riflettere sullo scorrere delle stagioni, su come è possibile rappresentare questo tempo circolare e a sentirsi parte importante e responsabile dell'ambiente in cui si vive.
- Aiutarli a sviluppare una maggiore sensibilità
- Educarli all'empatia e al rispetto degli altri e dell'ambiente.

### FASI DELLE ATTIVITÀ:

Il progetto si sviluppa in **sei** incontri:

- **Primo incontro:** Presentazione dello haiku, spiegazione delle regole di composizione e degli ideali estetici.
- **Secondo incontro:** Lettura e commento degli haiku di mia produzione editi, contenuti nel libro "*L'odore delle rose*" Ed. Accademia Barbanera" e pubblicati nelle varie riviste internazionali, e di quelli inediti di prossima pubblicazione.
- 
- **Terzo e quarto incontro:** Avvio alla produzione dell'haiku (Laboratorio di scrittura).
- **Quinto e sesto incontro:** Progettazione e realizzazione di qualche cartellone riassuntivo del percorso.

### DESTINATARI

Alunni e alunne della quinta classe della scuola primaria.

## FINALITÀ:

- Promuovere la Meraviglia nei dettagli attraverso l'osservazione della Natura che coesiste e resiste in città.
- Riconoscere il valore delle cose semplici, essenziali.
- Educare all'empatia e, quindi, al rispetto per gli altri e per l'ambiente.
- Riconoscere ed esprimere i propri stati d'animo, le proprie emozioni.
- Riconoscere il valore dell'attimo, del presente, del "qui e ora".
- Scorgere l'Universale nel Particolare e riconoscersi come parte del Tutto.
- Ampliare il patrimonio lessicale
- Sviluppare la creatività.
- Sviluppare la capacità di sintesi

## MATERIALI:

Quaderni, fogli bianchi, penne, matite, colori

## SPAZI

Aula scolastica

## TEMPI

Per ogni incontro è prevista la durata di un'ora e mezza.

*Cinzia Pitingaro*

*Tel: 328 8271571*

## IL MIO AMICO ALBERO

Ho un amico giù in giardino,  
un compagno eccezionale...  
Quando gioco a nascondino  
è il mio complice speciale!

Pur se cambia spesso aspetto  
resta a farmi compagnia.  
Per lui nutro un gran rispetto.  
Siamo sempre in sintonia.

Verde, giallo, rosso o spoglio  
è pur sempre generoso,  
sia in estate, nel rigoglio,  
che in inverno, nel riposo.

Lo sa bene il picchio rosso,  
lo ricorda il fringuellino  
così pure il pettirosso  
come il merlo e il cardellino.

Con le braccia sempre aperte  
spande intorno il suo respiro,  
regge vento, neve e gelo...  
Quanto è forte! Io lo ammiro!

Per lui è sempre guerra aperta  
contro smog e inquinamento.  
Il mio amico è sempre all'erta.  
Anche solo vale cento!

Enrico Staufe

All' I. E. BALOTTA  
con immenso piacere!  
Forse fu l'eccezione