

## Progetto : le emozioni

### 1) Premesse introduttive teoriche

**ROGERS** : Secondo Rogers, **la capacità di apprendere** è connaturata nell'essere umano, tutta la vita è apprendimento: si impara a camminare, si impara a parlare, si fanno conquiste, a volte si incorre nell'insuccesso o si incontrano notevoli difficoltà, ma si procede comunque.

Il progresso umano è il frutto della capacità di apprendere, innata nell'uomo. E' evidente che l'apprendimento è facilitato se è "significativo" (materia ritenuta importante dal soggetto) e se avviene in un ambiente favorevole.

Rogers ritiene fondamentale, nel processo educativo, la relazione tra insegnante e alunno basata sulla stima reciproca e sul rispetto. Nell'insegnamento egli considera fondamentale, non tanto il contenuto culturale, destinato a cambiare grazie alle scoperte scientifiche, ma l'acquisizione delle abilità di ricercare, documentarsi, osservare ecc., di "imparare ad imparare".

(...) la funzione del docente non è quella di "fare lezione", di spiegare determinate argomenti, ma di creare delle situazioni che consentano agli alunni di operare a livello fisico e psichico. Il docente deve essere in grado di creare delle situazioni di apprendimento, cioè dei "percorsi apprenditivi", degli itinerari di apprendimento.

In quest'ottica, il docente deve individuare attraverso quali attività gli studenti possono pervenire all'acquisizione di conoscenze e delle capacità; pertanto il suo compito non è quello di presentare i concetti, ma quello di creare le situazioni idonee che consentono agli alunni di costruirli.

Egli deve anche conoscere quali strategie utilizzano gli alunni (per tentativi ed errori, per associazione ecc.) e il livello di sviluppo individuale, per individuare le attività da proporre a livello operativo concreto, a livello iconico o a livello simbolico.

Successivamente può progettare gli itinerari di apprendimento.

Secondo Rogers l'insegnante diventa così un "facilitatore" dell'apprendimento la cui qualità principe sarà la capacità di stabilire un efficace rapporto interpersonale con gli allievi e a tal fine è importante che il docente piuttosto che essere un pozzo di scienza "sappia ascoltare". La condizione educativa ideale è allora quella in cui rispetto, empatia e congruenza facilitano il conseguimento di quel livello di autoconsapevolezza che permette all'alunno di cogliere dall'interno il suo processo formativo e di sintonizzarsi su di esso per tendere in modo efficace verso l'autorealizzazione.

Al docente spetta il non facile compito di "entrare" nel privato mondo percettivo dell'altro e di starci comodo; di essere sensibile, attimo per attimo, ai cambiamenti di percezione, sentimenti e significati che fluiscono dall'altro; dalla rabbia alla tenerezza, dalla confusione all'insight.

L'insegnante come facilitatore aiuta a:

- 1) Creare il clima
- 2) Chiarire gli scopi
- 3) Scoprire le motivazioni individuali
- 4) Modulare la gamma delle modalità di apprendimento
- 5) Si considera una risorsa del gruppo

E' importante, inoltre, che l'apprendimento si attui in un clima di libertà, che sia significativo, automotivato e basato sull'esperienza. Oltre a ciò per Rogers l'insegnante deve essere genuino, essere cioè se stesso, in grado di esprimere i propri sentimenti positivi o negativi; deve avere stima delle capacità dell'alunno; deve avere comprensione, empatia, riuscendo cioè a capire ciò che prova lo studente, senza valutare o giudicare.

### GORDON : l'educazione socio-affettiva di Gordon

un altro grande teorico da cui l'educazione socio-affettiva ha tratto i suoi principi è Thomas Gordon, psicologo clinico stretto collaboratore di Carl Rogers, che propone la filosofia rogersiana in un linguaggio concreto e operativo con l'intento di rendere accessibili ed utilizzabili dal vasto pubblico alcune delle abilità psicologiche che caratterizzano il setting psicoterapeutico.

Gordon mette a punto dei "training brevi" sulla abilità di comunicazione e di risoluzione dei conflitti interpersonali che, attraverso un approccio strutturato, rendono le persone e i gruppi più efficaci.

Dapprima egli scrive un programma per i genitori (Parents Effectiveness Training, di cui il volume "Genitori efficaci" è la traduzione italiana) in cui indica

le condizioni necessarie per favorire lo sviluppo integrale della persona, cioè

- a. congruenza;
- b. empatia;
- c. attenzione positiva e incondizionata;

Tre sono le tecniche fondamentali che il metodo Gordon propone per modificare i comportamenti inadeguati:

- l'ascolto attivo;
- il messaggio-io

la risoluzione dei conflitti con il metodo del problem solving

(...) un fattore essenziale nella facilitazione dell'apprendimento è il clima che l'insegnante crea in classe e che dovrebbe essere improntato all'accettazione, alla comprensione, al rispetto dell'altro. Tuttavia, l'insegnante sarà in grado di instaurare questo clima di fiducia reciproca, libero da conflittualità e resistenze solo se sarà disponibile a mutare il proprio comportamento nel rapporto con la classe, adeguandolo all'evolversi della situazione, rispettando il sistema di valori dello studente, favorendo l'espressione e

l'esplorazione delle emozioni e la creatività. L'esclusione dal clima educativo di atteggiamenti giudicanti e coercitivi favorisce realmente l'autonomia e un maggiore grado di responsabilizzazione negli studenti, grazie ad una libertà fondata su comprensione e accettazione. L'insegnante, oltre a facilitare l'apprendimento può favorire una maggiore consapevolezza degli obiettivi personali e l'identificazione e lo sviluppo di preziose e inesplorate risorse nei suoi studenti.

Gli insegnanti trascorrono molto del loro tempo ad imporre la disciplina. I metodi basati sul potere e sulla repressione, anche se riescono a causare momentaneamente un cambiamento nel comportamento dello studente, di solito provocano resistenza, ritorsioni, ribellioni. Il linguaggio tradizionale connesso al potere è costituito dall'uso di termini come punire, minacciare, porre dei limiti, mantenere l'ordine, controllare, dirigere, ordinare, sgridare, esigere, disciplina, rigidità, ... Un'alternativa valida può essere offerta dall'uso di un nuovo vocabolario, che contiene parole come confrontarsi, collaborare, cooperare, andare d'accordo, mediare, negoziare, rispondere alle esigenze, risoluzione di problemi, ...

Ulteriori spunti di riflessione :

(...) è indubbio notare l'efficacia dei risultati raggiunti in quelle scuole dove l'educazione socio-affettiva è stata introdotta. Essa vede l'alunno veramente protagonista e capace di confrontarsi con le identità e le diversità degli altri. Infatti, attraverso la conoscenza del sé, l'allievo impara a conoscere gli altri, a fare propri i valori della tolleranza, del rispetto e della solidarietà. Il sentirsi un individuo unico, ma inserito in un gruppo, che insieme a lui si evolve, gli permette di soddisfare i bisogni di sicurezza, di appartenenza, di fiducia che sono fondamentali per soddisfare il bisogno di conoscenza.

Gli obiettivi che si propone l'educazione socio-affettiva sono: lo sviluppo dell'autostima, dell'autoefficacia, della capacità di sapersi porre in relazione con gli altri, di gestire positivamente i conflitti, di avere un atteggiamento positivo nei confronti di se stessi e degli altri: ciò che l'Organizzazione mondiale della sanità chiama abilità di vita e che Goleman definisce proprie dell'intelligenza emotiva.

Allo stesso modo per l'insegnante, l'educazione socio-affettiva rappresenta una nuova modalità di rapporto con gli alunni che ha radicalmente modificato il proprio ruolo. Essa ha offerto al docente la consapevolezza che INSEGNARE significa essere SEGNO e lasciare un SEGNO; cioè l'integrazione di competenze e valori. Essere Insegnanti autorevoli e facilitatori della crescita culturale degli alunni, significa riconoscere che forse è giunto il momento di cambiare l'ottica della progettualità nel fare scuola, partendo dal SAPER ESSERE per arrivare al SAPERE attraverso il SAPER FARE. Essi, infatti, imparano ad applicare strumenti quali il brainstorming, il problem solving, la relazione d'aiuto, per sciogliere quei nodi critici che rischiano, spesso, di bloccare le progettualità e svilire le persone.

Attraverso l'educazione socio-affettiva si è constatato, inoltre, che un bambino stimolato a riconoscere e a seguire i propri interessi apprende di più, assimila e memorizza meglio ciò che ha appreso, sviluppa doti creative e sa costruirsi un'autostima più solida ed autentica di quanto accada ad un bambino il cui apprendimento sia motivato da una ricompensa, da una punizione e dalla competitività con altri bambini.

Le competenze che si vogliono trasmettere riguardano saper percepire esattamente la realtà e gli individui, senza pregiudizi e stereotipi; saper rispettare le norme sociali e la pluralità dei valori; saper risolvere problemi cogliendo il nesso con problematiche più complesse; saper individuare la propria identità affettiva, sessuale, sociale; saper identificare se stessi con gli altri e saper identificare o costruire una rete di sostegno ed aiuto; saper instaurare rapporti positivi con gli altri.

"Imparare ad imparare" potrebbe essere lo slogan adatto per i ragazzi di oggi, chiamati come sono a rispondere a forme di apprendimento trasversale fondato su pensare, agire, sentire. Di conseguenza, l'aspetto affettivo diventa importante quanto quello cognitivo. Si tratta quindi di inventare nuove forme didattiche per una vera e propria educazione socio-affettiva.

Lo studio e l'apprendimento si incentivano se il cosiddetto habitat relazionale della classe è fertile e stimolante. È importante, inoltre, che il ragazzo abbia opportunità di auto-conoscenza, comunicazione agevolata coi compagni (di cui ne ha un gran bisogno), sicurezza e fiducia in sé e negli altri.

L'educazione socio-affettiva, inoltre, può benissimo contribuire, a ridurre il tasso di abbandono scolastico, è un buon antidoto alla dispersione, tende a motivare docenti e studenti. E soprattutto stimola i rapporti tra compagni e il senso di accoglienza e appartenenza alla classe.

Il metodo integrato è senz'altro un valido strumento per una efficace opera di prevenzione rivolta a tutti i bambini a rischio. L'atteggiamento dell'insegnante, improntato ad autenticità, empatia e comprensione favorisce, sicuramente, l'instaurarsi di un buon rapporto fra docente ed allievo facilitando in tal modo l'apprendimento. Inoltre la capacità di aiutare il bambino in difficoltà viene favorita dal dalla consapevolezza che, nei momenti di crisi, la comunicazione spesso può venire ostacolata da involontari errori.

## 2) Educazione emotiva a scuola

La nostra vita è intrecciata da emozioni. Quando ci sentiamo bene dal punto di vista emotivo, il nostro comportamento è tranquillo, sereno e fluido. Quando invece ci sentiamo male, siamo sconvolti da emozioni negative, diventiamo irascibili, sospettosi e depressi.

- La dimensione emotiva è una parte integrante della formazione umana. La scuola finora si è concentrata solo sull'aspetto cognitivo. E' stata una scelta molto riduttiva. E' necessario coinvolgere gli studenti anche sul piano emotivo e motivazionale.

- La dimensione emotiva riguarda tutto il personale scolastico: docenti, dirigenti, personale ATA e studenti. Le emozioni sono importanti per tutta la vita, perché danno orientamento, gusto, forza vitale alle proprie azioni e progetti.

- Viviamo spesso situazioni di tensione emotiva, come il sovraccarico dei compiti da svolgere, gli imprevisti, le brutte notizie, le violenze, i disastri naturali, le malattie, le perdite, i lutti, i conflitti interni e le difficoltà di andare d'accordo

con gli altri. Ci sentiamo scontenti, insoddisfatti e smarriti, perché non siamo preparati emotivamente.

- Viviamo spesso in situazioni di gruppo, delle incomprensioni, perché vi sono valori contrastanti, bisogni disuguali, tempi differenti. Come gestire questa diversità e la conflittualità che ne consegue ?

- I mezzi di comunicazione di massa ci sommergono di notizie sovraccaricate emotivamente, che dobbiamo contenere, filtrare, pesare per non essere sopraffatti o condizionati.

- Sul piano della salute mentale, un buon rapporto con le nostre emozioni ci può soccorrere nell'evitare le malattie emotive come le nevrosi, l'ansia, il panico, la depressione, l'ossessione.

- Spesso le difficoltà di apprendimento dei nostri studenti derivano da blocchi emotivi e carenze motivazionali. Non studiano perché stanno male in classe, svalutano la cultura, non hanno progetti di vita da costruire a scuola.

- La capacità di autoregolare le proprie emozioni riduce i comportamenti a rischio. Molti adolescenti spesso scivolano in situazioni pericolose, dannose, illegali, perché non sanno leggere correttamente le proprie emozioni. Non riescono a contenere l'impulsività, la bramosia di avere tutto e subito, non sono capaci di aspettare, non si impegnano a conquistarsi le cose, non sanno progettarsi una vita ricca di senso e significato.

- Inoltre dobbiamo prepararci ad affrontare situazioni difficili, come la malattia, la sofferenza, il dolore, la perdita di persone care, gli insuccessi. Anche questi aspetti drammatici della vita devono essere ben considerati a scuola.

- Bisogna imparare a stare bene, a prendersi cura di sé, a volersi bene. Dobbiamo offrire agli studenti strategie per costruirsi una vita migliore, affrontare le situazioni difficili, stare bene con gli altri. Dobbiamo imparare a leggere accuratamente le emozioni degli altri, metterci nei loro panni e sviluppare l'empatia, comunicare autenticamente e collaborare in gruppo, frenare i fraintendimenti, contenere i conflitti, aiutare gli altri nei momenti del bisogno e farli stare bene.

Queste considerazioni devono stimolare la scuola ad ampliare il suo panorama formativo, per non ridursi alla sola trasmissione di contenuti disciplinari. E' necessario sviluppare le competenze relazionali e coltivare l'intelligenza emotiva per conseguire:

Relazioni interpersonali soddisfacenti – diminuzione dei pensieri autodistruttivi – diminuzione dell'aggressività, della violenza, del bullismo – diminuzione dei comportamenti antisociali – diminuzione dell'uso di droghe – diminuzione dell'ansia e della depressione – diminuzione dei disordini alimentari – miglioramento del clima di classe – aumento della cooperazione e della solidarietà in classe, creando una comunità di apprendimento – aumento dell'empatia a scuola, in famiglia e nella comunità –

*(...) Alcuni docenti tralasciano del tutto la formazione della dimensione emotiva affermando che sarà la vita ad educare le emozioni. Secondo loro la scuola dovrebbe insegnare solo le competenze cognitive per spendersi meglio sul mercato del lavoro.*

*- Goleman ha dimostrato il contrario: per avere successo nella vita e nel lavoro bisogna saper comunicare, esprimere le emozioni e comprendere quelle degli altri. Conta più il quoziente di intelligenza emotiva che non le abilità cognitive o titoli accademici.*

*- Considerare la scuola in modo aziendale, come un ufficio di collocamento, significa ridurre il suo valore formativo. La scuola deve insegnare anche l'espressione autentica delle proprie emozioni, una generosa accoglienza dei sentimenti degli altri, per vivere bene tutte le esperienze della vita, dal lavoro all'amore. Deve sviluppare la capacità di collaborare con gli altri verso obiettivi comuni, per suddividersi la fatica e gli impegni: sostenersi, coordinarsi ed entrare in sinergia.*

### **Cinque sono le competenze emotive e sociali fondamentali:**

1. Consapevolezza di sé (conoscere in ogni istante i propri sentimenti).
2. Autocontrollo (gestire le proprie emozioni).
3. Motivazione (spronare e guidare se stessi al raggiungimento dei propri obiettivi).
4. Empatia (percepire i sentimenti degli altri, essere in grado di adottare la loro prospettiva ).
5. Abilità sociali (gestire bene le emozioni nelle relazioni e saper leggere accuratamente le situazioni sociali).

I programmi di alfabetizzazione emotiva proposti nelle scuole hanno come obiettivo quello di consentire un'adeguata gestione dei sentimenti in modo tale che i processi di apprendimento, sia individuali che di gruppo, si realizzino senza ostacoli. Le finalità educative riguardano l'acquisizione e il consolidamento delle competenze emotive relative alle cinque aree/dimensioni. Fornire una prestazione eccellente non può comportare che si predomini in tutte queste competenze, ma piuttosto che si possiedano punti di forza in un numero di esse sufficiente a raggiungere la soglia critica necessaria per il successo scolastico/professionale e la realizzazione personale. L'intelligenza emotiva, a differenza del QI, può essere potenziata per tutta la vita; tende ad aumentare in proporzione alla consapevolezza degli stati d'animo, al contenimento delle emozioni che provocano sofferenza, al maggiore affinamento dell'ascolto e della sensibilizzazione empatica.

La maturità stessa riguarda il processo attraverso il quale si diventa più intelligenti circa le nostre emozioni e le nostre relazioni.

### **Conclusioni**

(...) la prossima grande frontiera dell'apprendimento, l'area in cui potremo esplorare affascinanti possibilità sia rappresentata dalla dimensione emozionale, l'immenso spazio interiore che appare ancora con i caratteri dell'illogicità e dell'irrazionale e, forse per tale motivo, sollecita la ricerca scientifica all'acquisizione di nuove conoscenze e strumenti.

Se l'alfabetizzazione emozionale può per certi versi apparire come un esercizio banale, l'obiettivo finale di formare esseri umani dignitosi, in un clima di libertà, è in ogni caso fondamentale per il nostro futuro e per quello della scuola

### 3) Dal testo di D. Goleman “ Intelligenza emotiva ” Edizioni Bur

Dibattito scientifico in corso

Studi sulla universalità delle espressioni facciali rinforzano l'ipotesi di alcune famiglie di emozioni:

collera	tristezza	paura	amore	gioia	sorpresa	disgusto	vergogna
Sdegno Risentimento Ira esasperazione Indignazione Irritazione Acrimonia Animosità Fastidio Irritabilità Ostilità Odio Violenza (patologia)	Pena Dolore Mancanza di allegria Cupezza Malinconia Autocommiserazione Solitudine Abbattimento Disperazione Depressione (patologia)	Ansia Timore Nervosismo Preoccupazione Apprensione Cautela Esitazione Tensione Spavento Terrore Fobia Panico (patologia)	Accettazione Benevolenza Fiducia Gentilezza Affinità Devozione Adorazione Infatuazione agape	Felicità Solievo Godimento Contentezza Beatitudine Diletto Divertimento Fierezza Piacere Esaltazione Estasi Gratificazione Soddisfazione Euforia Capriccio Entusiasmo Entusiasmo maniacale (patologia)	Shock Stupore Meraviglia trasecolamento	Disprezzo Sdegno Abborrimento Avversione Ripugnanza Schifo	Imbarazzo Senso di colpa Rammarico Rimorso Umiliazione Rimpianto mortificazione costrizione

Intreccio fra le famiglie di emozioni genera **emozioni miste** : es. gelosia

Es.: virtù: speranza, fede, coraggio, perdono, certezza, equanimità

Es.: vizi: dubbio, pigrizia, compiacimento, torpore, noia

**umori** : le derivazioni più esterne del nucleo centrale dell'emozione

**temperamento** :propensione a evocare una certa emozione o umore (es.: persone malinconiche, timide, allegre, ecc.)

**disturbi delle emozioni**: l'emozione diventa uno stato di alterazione costante (ansia, depressione, euforia eccessiva, ecc.)

Caratteristica della mente emozionale:

- reazioni rapide ma imprecise
- prima i sentimenti poi i pensieri
- una realtà simbolica e infantile
- passato imposto al presente
- realtà legata ad uno stato specifico

### 4) I COMPONENTI ATTIVI DI UN PROGRAMMA DI PREVENZIONE

Da il consorzio W.T.Grant (Consortium on the school based promotion of social Competence)

#### Abilità emozionali:

- > identificare e nominare i sentimenti
- > valutare l'intensità dei sentimenti
- > rimandare la gratificazione
- > esprimere i sentimenti
- > controllare i sentimenti
- > controllare gli impulsi

> ridurre lo stress

> conoscere la differenza fra sentimenti e azioni

### **Abilità cognitive :**

> colloquiare con se stessi: condurre un dialogo interno come modo per affrontare un argomento, oppure mettere in discussione, o rafforzare il proprio comportamento

> leggere e interpretare i segnali sociali: riconoscere le influenze sociali sul comportamento e collocare se stessi in una prospettiva più ampia (gruppo, comunità)

> adoperare metodi graduali di risoluzione dei problemi e di assunzione delle decisioni: esempio controllare gli impulsi, fissare gli obiettivi, identificare azioni alternative, prevedere in anticipo le conseguenze

> comprendere la prospettiva altrui

> comprendere le norme comportamentali (es: qual è e quale non è un comportamento accettabile)

> avere un atteggiamento positivo verso la vita

> essere auto consapevoli: ad esempio saper sviluppare aspettative realistiche su se stessi

### **Abilità comportamentali:**

> non verbali: comunicare attraverso gli occhi, l'espressività del viso, il tono di voce, i gesti ecc.

> verbali: porre richieste chiare, reagire alle critiche con efficacia, resistere alle influenze negative, ascoltare gli altri, aiutare gli altri, partecipare ad attività positive dei coetanei

## 5) IL CURRICULUM DELLA SCIENZA DEL SE': i componenti principali

### 1. essere auto consapevoli :

osservare se stessi e riconoscere i propri sentimenti

costruire un vocabolario per i sentimenti

conoscere il rapporto fra pensieri, sentimenti e reazioni

### 2. decidere personalmente:

esaminare le proprie azioni e conoscerne le conseguenze

sapere se una decisione è dettata dal pensiero o dal sentimento

applicare queste idee a questioni di ambito sessuale, nelle dipendenze, ecc.

### 3. controllare i sentimenti :

dialogare con se stessi allo scopo di cogliere i messaggi negativi della auto denigrazioni

capire cosa c'è dietro un sentimento (ad esempio il senso di offesa che è sotteso alla collera)

trovare modo di controllare le paure e le ansie, la collera o la tristezza

### 4. controllare lo stress : imparare il valore dell'esercizio, dell'immaginazione guidata, dei metodi di rilassamento

### 5. essere empatici: comprendere i sentimenti e le preoccupazioni degli altri; assumere i loro punti di vista; apprezzare i diversi modi con cui le persone guardano la realtà

### 6. comunicare: parlare dei sentimenti con efficacia; saper ascoltare e saper domandare; distinguere fra ciò che qualcuno fa o dice e le tue reazioni o i tuoi giudizi al riguardo; esporre il proprio punto di vista invece che incolpare gli altri

### 7. essere aperti: apprezzare l'apertura e costruire la fiducia in un rapporto; sapere quando si può parlare dei propri sentimenti privati senza correre rischi

### 8. essere perspicaci: identificare i modelli tipici della propria vita emotiva e nelle proprie relazioni; riconoscere modelli simili negli altri

### 9. auto accettarsi: sentirsi orgogliosi di sé e considerarsi in una luce positiva; riconoscere i propri punti forti e le proprie debolezze; essere capaci di ridere di se stessi

### 10. essere personalmente responsabili: assumersi le responsabilità; riconoscere le conseguenze delle proprie decisioni e azioni; accettare i propri sentimenti e umori; portare a compimento gli impegni assunti

### 11. essere sicuri di sé : affermare i propri interessi e sentimenti senza rabbia o passività

### 12. saper entrare nelle dinamiche di gruppo: saper collaborare; sapere quando e come comandare e quando e come eseguire

### 13. saper risolvere i conflitti: saper affrontare lealmente i pari, i genitori, i ragazzi; saper negoziare i compromessi in maniera che ambo le parti siano soddisfatte.

## Progetto emozioni nella nostra scuola infanzia

parole chiave: iniziare il dialogo con se stessi; comprendere e condividere; ricerca di benessere

Il percorso di lavoro è sostanzialmente una *ricerca* per valutare come i bambini **possono o già sanno conoscere e riconoscere in se stessi alcune emozioni**; il percorso è aperto e flessibile per accogliere i diversi vissuti, suggerimenti e idee che nasceranno dagli stimoli iniziali proposti.

Non ci si pone, almeno inizialmente un traguardo di “azione diretta” sulle emozioni (controllare, mediare, dirottare le emozioni ecc.) perché si ritiene prematuro impostare un lavoro didattico su questi aspetti senza avere prima un quadro preciso del grado di conoscenza e “*coscienza*” del mondo emozionale dei bambini.

### a) tracce di lavoro per conoscere le emozioni attraverso le nostre percezioni (linguaggio corporeo)

#### 1. le emozioni nel nostro corpo :

ricerca di immagini ; lettura, commenti delle immagini, cartellone da lasciare in vista

esploriamo i nostri linguaggi gestuali : gioco del mimo, imitazioni, simulazioni

coloriamo una scheda didattica con le espressioni del viso : allegria, tristezza, rabbia, paura, felicità (es.)

uso di materiali strutturati della scuola

disegniamo le espressioni del viso

#### 2. le emozioni nella nostra voce:

ascoltare la nostra voce quando : sono allegro, ecc.

ascoltare la voce dei compagni e degli adulti

ascoltare la voce dei personaggi televisivi (films, cartoni, ecc.)

descrivere come cambia la voce

scegliere quale ci piace di più e quale ci piace di meno fra alcuni semplici modelli

#### 3. le emozioni e la musica :

ascolto di brani musicali che suggeriscono emozioni diverse

ascolto delle colonne sonore per la ricerca dei commenti musicali corrispondenti alle diverse emozioni

commenti verbali, condivisione delle impressioni;

### b) tracce di lavoro per associare le emozioni a “codici” condivisi: immagini, colori, parole

1. le emozioni e i **colori**: trenino delle emozioni ( esempio: si assemblano cartoncini di vari colori e si forma il treno; ritagliamo immagini da riviste che ci interessano; ogni bambino sceglierà in quale colore collocare l'immagine che ha scelto; lasceremo il trenino in vista per essere osservato nel tempo; si potrà tornare sull'argomento ogni volta che si presenterà l'occasione; vedremo a quali altri sviluppi ci porterà questa proposta.

L'obiettivo è quello di costruire associazioni fra alcune emozioni e i colori che riteniamo più adatti a rappresentarli.

2. il semaforo delle emozioni : utilizzo dei colori del semaforo per creare una corrispondenza fra i colori e le emozioni che riteniamo corrispondenti; si può aumentare il numero di colori aggiungendo quelli che più sono condivisi e associati ad emozioni riconosciute dai bambini;

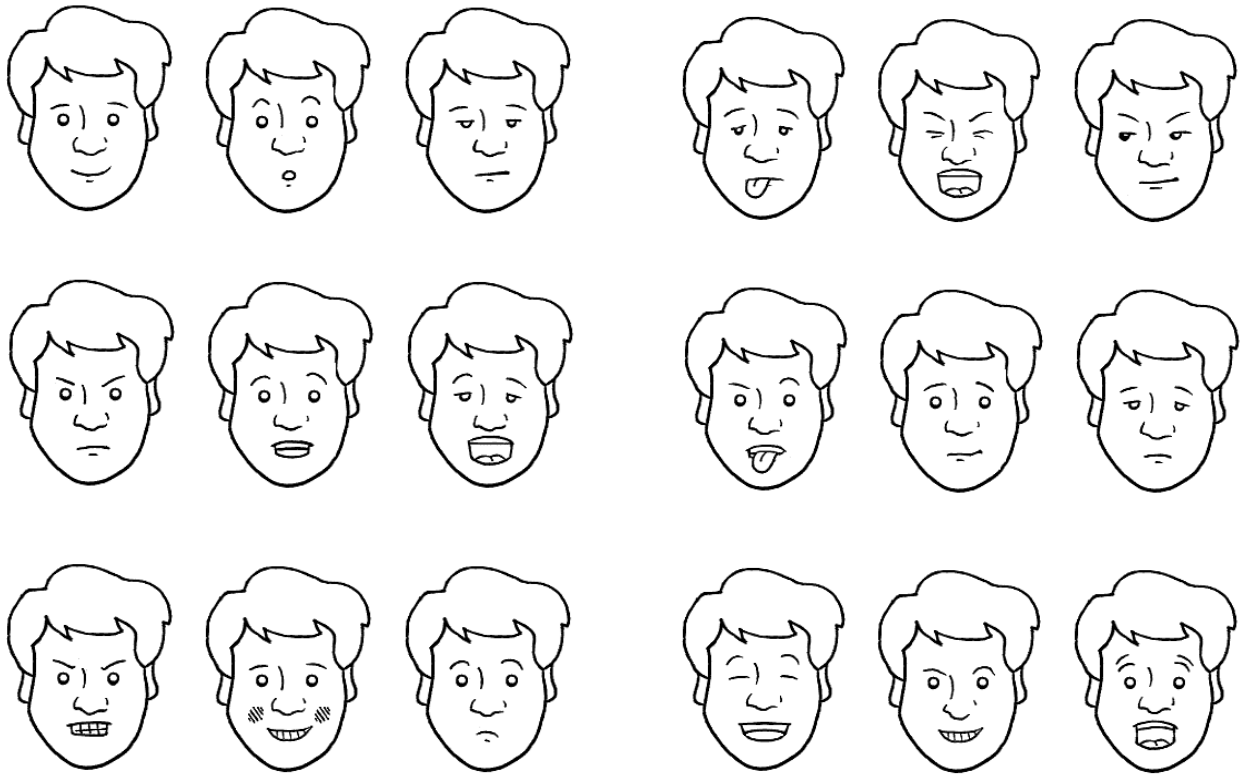
3. schede didattiche di verifica, rinforzo per ritornare sull'esperienza e rappresentarla graficamente

4. **le parole** delle emozioni: si propongono i vocaboli “convenzionali” delle emozioni per verificare la comprensione verbale; racconti di storie, favole ecc. per il rinforzo dei vocaboli appresi. Ci si limiterà ad usare pochi vocaboli che siano ben appresi e compresi da tutti i bambini.

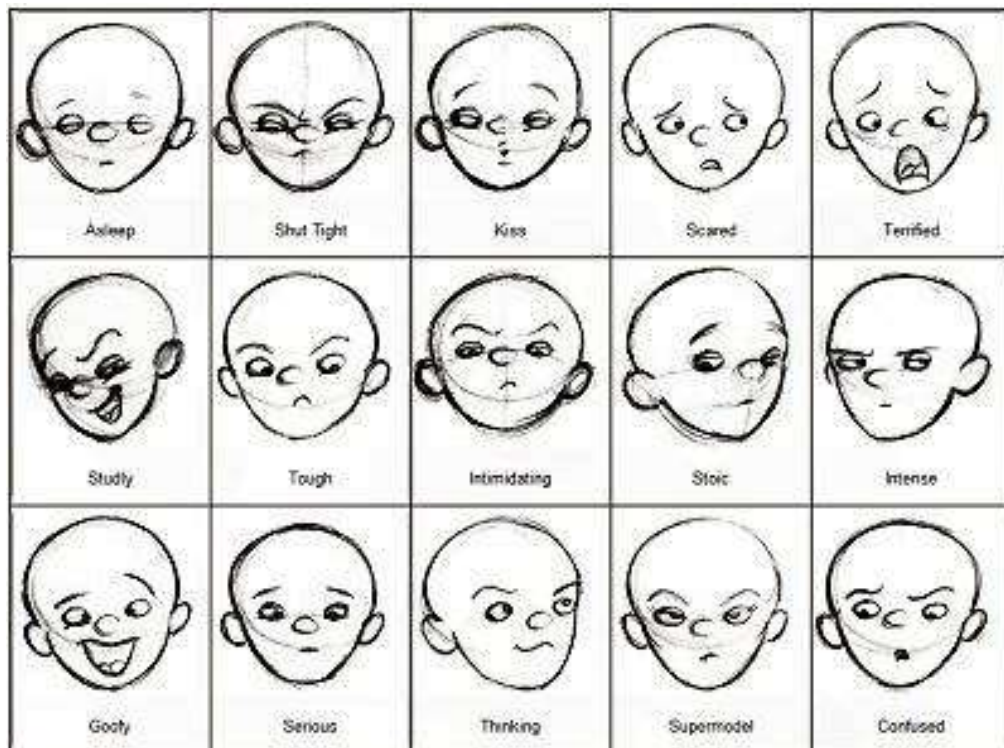
Il lavoro potrà continuare con una raccolta dei vocaboli che i bambini sanno pronunciare e verificando se ai vocaboli corrisponde una reale comprensione del significato.



## Emozioni ed espressioni del viso: schede didattiche



## Come disegnare le espressioni







## Colori ed emozioni ( alcune riflessioni di partenza)

Fin dall'infanzia iniziamo ad associare ai colori sensazioni ed emozioni. Queste associazioni rimangono costanti in noi fino all'età adulta e influenzano il nostro modo di percepire i colori. La percezione del colore è influenzata anche dal nostro background culturale e dalle nostre tradizioni. Tuttavia è possibile individuare alcuni caratteri generali che possono essere attribuiti ai colori indipendentemente dal contesto culturale e dalla formazione personale dell'individuo. La percezione e la ricettività cromatica hanno un fondamento oggettivo, anche se ogni individuo vede sente e giudica i colori in modo del tutto personale. Questo è possibile poiché alcune associazioni e reazioni psicologiche ai colori sono universali. Prendiamo ad esempio il rosso. Tale colore ha la peculiarità di attirare sempre l'attenzione. Molto probabilmente questo è dovuto a un'associazione psicologica che collega il rosso al sangue e al fuoco, due elementi fondamentali per la nostra vita sin dagli albori della civiltà. Per questo motivo il rosso rappresenta anche il pericolo e fa sì che la nostra attenzione sia attiva e vigile. Conoscere i significati che vengono generalmente attribuiti ai colori può essere di enorme aiuto nell'ambito della grafica e del design web. Infatti, tramite un'accurata scelta dei colori è possibile indurre negli utenti uno stato d'animo tale da favorirne la permanenza sul sito ed evitare possibili stress.

### Il rosso

La visione del rosso scatena nel nostro corpo una reazione chimica: l'ipofisi si attiva e viene stimolata la produzione di adrenalina. Ciò fa sì che il nostro respiro sia più veloce, che la pressione del sangue aumenti così come le pulsazioni e il battito cardiaco. Chiaramente queste reazioni alla visione del rosso sono psicologiche e sono fuori dal nostro controllo cosciente. Per questo il rosso è strettamente correlato nella mente umana all'**eccitamento** e all'**energia**. Il rosso scatena ogni tipo di appetito, che sia cibo o un'auto sportiva **questo colore ha la caratteristica di accendere l'interesse di chi guarda**. Il rosso-arancio è avvertito come un colore **appassionato, dinamico, provocante ed eccitante**. Per questo motivo è anche associato all'**amore** e alla **passione**. Al contrario il rosso puro simboleggia l'amore spirituale. Il rosso richiama anche il fuoco e quindi il **pericolo, l'attenzione**. Tale colore può essere ricondotto al mondo focoso della guerra e dei demoni. Se sovrapponiamo all'arancio il rosso, questo perde vita e diventa cupo, mentre scurendo l'arancio di fondo fino al bruno, acquisisce il vigore e la forza della fiamma. In contrasto con il nero il rosso diviene violento e passionale.

### L'arancio

L'arancio è un colore considerato **vitale e gioioso**. Grazie alla sua vivida intensità è un colore che induce a non essere preso molto sul serio: è infatti considerato **giocoso, allegro e infantile** tanto che i bambini hanno una predilezione per questo colore. L'arancio ha in sé, sia il buon umore del giallo, sia la drammaticità del rosso. Come il rosso e il giallo, anche l'arancio esercita un effetto sul sistema nervoso stimolando l'appetito. Non è un caso che i fast food abbiano utilizzato colori caldi come il rosso, il giallo e in particolar modo l'arancio per tentare gli avventori. Le tonalità di arancio del color pesca stimolano l'appetito e vengono sempre associate a cibi deliziosi. In generale **l'arancio è un colore festoso e solare che evoca vitalità, energia, l'esotico**.

L'arancio è un colore indicato per i giochi e i giocattoli dato che ha maggior impatto sui giovani e giovanissimi. Nelle applicazioni grafiche dà un effetto giocoso, quasi da cartone animato: per questo motivo bisogna valutare bene se impiegarlo per comunicare messaggi seri.

### Il giallo

Il giallo è il colore più **luminoso e caldo** ed è principalmente associato al calore e allo splendore del sole.

Nelle sue varianti più chiare il giallo è considerato un colore **allegro, morbido e delicato**. I toni più luminosi oltre ad essere vivaci sono anche più energici e catturano maggiormente l'attenzione di chi guarda rispetto alle tonalità più chiare. Rispetto a tutti gli altri colori che si scuriscono con un aumento di saturazione, il giallo diventa più luminoso. Il giallo limone è un colore allegro e viene associato al sapore aspro del frutto, ma risulta meno sofisticato di un giallo più cremoso. Più il giallo declina verso il verde, più viene associato all'aspro e all'acidulo. L'accostamento di giallo e nero risulta invece di forte impatto visivo, è aggressivo, raggiunge il suo più alto grado di lucentezza e richiama immediatamente l'attenzione di chi guarda.

### Il rosa

A seconda della sua tonalità e della sua intensità, il rosa può acquisire aspetti molto vari. Un rosa vivido, intenso e scioccante ha la stessa energia e la stessa forza del rosso: risulta così **intenso, giovanile, energico, divertente ed eccitante** e crea una sensazione di movimento. Generalmente questi colori vengono utilizzati per prodotti alla moda o per giocattoli e oggetti in plastica. Rosa vibranti e lussuosi sono prediletti dalle industrie cosmetiche. Tonalità fucsia o magenta sono considerate sensuali e teatrali.

Le tonalità di rosa più chiare e meno saturate, perdono la loro affinità con il rosso e con la sensualità e comunicano sensazioni più delicate e gentili lasciando posto al romanticismo. Queste tonalità di rosa sono generalmente viste come femminili, impercettibili e sentimentali. Inoltre **generalmente si associano al rosa profumi e sapori dolci**: per questo motivo tonalità chiare di rosa sono spesso usate per le confezioni di profumi e cosmetici. Il rosa viene considerato un colore che trasmette benessere e ottimismo.

## Il viola

Il viola può essere un colore **contemplativo o regale, elegante e sensuale**: molto dipende dal background culturale di chi lo osserva. Il viola è un colore sia spirituale che sensuale, un misto tra la sensualità del rosso e la tranquillità del blu. Una maggior presenza di rosso nella tinta, fa sì che il viola attiri maggiormente l'attenzione, mentre se è presente un tocco di blu i toni sono più calmi e smorzati.

**Il viola è il colore generalmente associato all'inconscio e al mistero.** Risulta essere rasserenante o minaccioso a seconda dei colori a cui è accostato. Il viola scuro evoca tenebre e morte, il viola-blu solitudine e abbandono, mentre il viola-rosso indica forza spirituale. Il viola smorzato con il bianco acquisisce tonalità lavanda: questo tipo di viola è sentimentale, nostalgico e gentile e come il rosa è associato a sapori e profumi dolci.

## Il blu

Il blu viene considerato **affidabile, attendibile e impegnato: ispira sicurezza** e questo lo rende un colore molto appropriato per i web sites e per prodotti in cui l'affidabilità riveste un ruolo fondamentale. Il blu è anche un **colore rilassante**: in un ambiente tinteggiato di questo colore non è difficile provare una sensazione di calma e di tranquillità. Il blu è associato all'acqua e al freddo e quindi considerato un colore rinfrescante e che induce tranquillità. Quando vediamo il blu, il nostro cervello invia dei segnali chimici volti a tranquillizzarci. E' per questo motivo che molti ospedali utilizzano il blu come colore della divisa di infermieri e chirurghi o come colore delle pareti delle sale operatorie.

Non tutte le tonalità di blu trasmettono serenità: il blu elettrico diventa dinamico e drammatico, il blu pervinca diviene giocoso ed è la tonalità più calda di questo colore.

## Il verde

Il verde, ottenuto dalla mescolanza di giallo e blu, varia il proprio carattere espressivo in base alla maggior o minor presenza dei due colori che lo compongono. **Fecundità, calma e speranza sono i valori espressivi del verde.** Se viene mischiato al giallo, il verde assume caratteristiche primaverili e allegre, se scurito, assume toni cupi e inerti.

**Il verde è un colore che è associato principalmente alla natura, alla vita, alla fertilità e alla gioventù** e si trova spesso impiegato per prodotti naturali e biologici. Il verde è considerato un colore rilassante e rinfrescante. Le tonalità più luminose sono associate all'erba, il verde smeraldo è sinonimo di eleganza, mentre le tonalità più scure sono associate alla freschezza, al profumo e al silenzio delle foreste

## Il marrone

Il marrone viene generalmente **associato alla terra e alle proprie radici** e per questo trasmette **stabilità e protezione** ed è associato a sensazioni positive. Le varie tonalità del marrone, dal terracotta al color mattone, sono avvertite come protettive e sicure dato che sono inevitabilmente correlate alla terra. Il marrone è associato anche all'idea di salutare e organico: richiama infatti i cereali, il riso e il pane e le spezie. Inoltre il marrone è il colore della cioccolata e del caffè e per questo è collegato al gusto e all'aroma. D'altra parte il marrone **può essere anche avvertito come un colore sporco e fangoso.**

## **Il nero** ■

Il nero è un colore associato al **potere, all'eleganza, al mistero e alla notte, ma anche al lutto, alla morte, alla tristezza e alla rabbia**. In ambito commerciale **il nero è un colore elegante, misterioso, sofisticato e forte**. E' sconsigliato utilizzare questo colore in eccesso dato che risulta più "pesante" degli altri, a meno che non si voglia dare l'idea di robustezza e solidità, come nel caso di elettrodomestici o prodotti in cui la robustezza è sinonimo di qualità del materiale e resistenza. Per questa sua caratteristica, verniciare una barca o un aeroplano di nero conferirebbe a questi mezzi un aspetto instabile e inaffidabile.

## **Il bianco**

Il bianco è generalmente associato alla **purezza, alla semplicità e all'innocenza**. Bisogna inoltre ricordare che l'occhio umano percepisce il bianco come un colore luminoso: per questo motivo risulta molto utile nei contrasti, nella segnaletica, nei negozi, nelle confezioni dei prodotti e in generale ogni volta in cui è necessario attirare l'attenzione. **Il bianco richiama alla mente anche l'idea di pulito**: per questo motivo è un colore ideale per i prodotti igienici e relativi alla salute. In assenza di alcun contrasto distintivo o di alcun colore caldo, in ambienti interni il bianco puro può trasmettere una sensazione di freddo e di inospitalità. **Il bianco puro è simbolo di assoluto minimalismo**, mentre alcune sue variazioni e contaminazioni come il vaniglia, richiamano alla mente sapori e profumi piacevoli.

## Colore ed emozioni di GDesign,

L'articolo è pubblicato in copia su [Webmasterpoint.org](http://Webmasterpoint.org)

Non si può negare che il colore ci trasmette effetti psicologici ed emotivi. Vediamo allora, in dettaglio, quali sono le emozioni (positive e negative) trasmesse dai colori, per poter scegliere con maggiore consapevolezza i colori da utilizzare per le nostre pagine web.



Il **rosso** simboleggia la passione, l'amore, il calore, l'alimentazione, la resistenza, ed è molto stimolante. Per molti risulta un colore troppo aggressivo. Simbolizza anche il pericolo, il sangue, il fuoco e la violenza.



Il **rosa** simboleggia femminilità e gioventù. Debolezza e ingenuità.



Il **giallo** simboleggia la luce del sole, la felicità, la crescita e l'oro. Può anche simboleggiare disonestà, codardia, tradimento, gelosia, falsità, malattia e azzardo.



L'**arancio** è percepito come un colore vibrante e accogliente. È molto in voga per i siti web. Simboleggia inoltre attenzione e ricerca.



Il **verde** è natura, ambiente, vita, crescita, fortuna, gioventù, primavera, fertilità e religione. Invidia e gelosia.



Il **porpora** simboleggia regalità, spiritualità, passione ed amore. Crudeltà, arroganza e pianto.



Il **blu** simboleggia la calma, l'acqua, il cielo, l'armonia, la fiducia, la pulizia e la lealtà. Tristezza e depressione.



Il **marrone** simboleggia neutralità, terra e caldo. Sporczia.



Il **grigio** simboleggia, intelligenza, solidità, pulizia e qualcosa di moderno. Viene anche associato a maturità e tristezza.



Il **bianco** è pulizia, innocenza, spazio, purezza, castità, semplicità e pace. Ma anche morte (culture orientali), freddezza e sterilità.



Il **nero** è associato a potere, eleganza, magia, mistero e notte. Simboleggia anche lutto e morte (culture occidentali), cattiveria, infelicità, tristezza, rimorso e rabbia.