

LABORATORIO DI EDUCAZIONE EMOZIONALE



CHE COSA È?

L'educazione emozionale è una risposta ai bisogni sociali di oggi: ansia, stress, depressione, violenza, ecc.

Nei giovani del nostro tempo le manifestazioni di analfabetismo emotivo sono all'ordine del giorno; il ritmo di vita è estremamente frenetico, spesso, se non sempre, in famiglia ci si saluta al mattino e ci si rivede la sera, ma di forze per raccontarsi la giornata (quando è rimasta almeno la voglia) ne sono rimaste ben poche.

Il nostro obiettivo è lo sviluppo delle competenze emotive, intese come competenze di base per la vita.

EDUCARE ALLE EMOZIONI E AI SENTIMENTI oggi non è solamente cosa responsabile, bensì primaria, per dare alla/e generazione futura la possibilità di sapersi auto-giudicare, di saper dare un nome a ciò che si prova e a come si sta, per capirsi intimamente e con gli altri e, non ultimo, per costruire basi sulle quali confrontarsi.

Riconoscere, accettare e vivere le nostre emozioni a pieno rende più forti, resilienti e consapevoli del valore dell'altro.

A maggior ragione oggi, in un momento storico così delicato e difficile è naturale riflettere sulle proprie abitudini, sul presente e sperimentare tante emozioni diverse e forti: tutto il personale educativo deve porre assoluta attenzione all'espressione e all'ascolto delle emozioni dei ragazzi.

A CHE COSA SERVE UN LABORATORIO DI EDUCAZIONE EMOZIONALE?

Un adolescente in grado di esprimere e vigilare sulla sua emotività, che comunica e si relaziona positivamente con gli altri, è mosso da maggiore curiosità, ha voglia di apprendere e sceglie di prendersi cura della propria persona, orientandosi per gestire con autonomia sé stesso. Per una società che ha come valore il benessere di tutti, ci deve essere una proposta pedagogica stabile che riguardi la sfera del sé, non solo per chi è in difficoltà, ma per ogni singolo ragazzo, con ricadute positive sul suo gruppo e sulla relazione con gli adulti e la famiglia.

Promuovere un'ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA permette di comprendere le proprie emozioni, sapersi immedesimare negli altri, sviluppare empatia. Il lavoro del counselor, con attività ad hoc, può aiutare i ragazzi ad esplorare quello che sentono, a guardarlo e ad affrontarlo senza reprimerlo, per costruire individui realmente autonomi e compiuti, che non abbiano paure da affrontare, ma sentimenti da condividere.

Lavorare con il gruppo e sul gruppo per sviluppare e apprendere un "alfabeto emotivo" è la grande sfida; un percorso che può cominciare, come tutte le grandi maratone, dai primi piccoli passi.

L'intelligenza emotiva è costituita da precise abilità emozionali quali l'autoconsapevolezza, la capacità di identificare, esprimere e controllare i sentimenti, la capacità di frenare gli impulsi e rimandare la gratificazione, la capacità di controllare la tensione e l'ansia. Per riuscire a trattenere gli impulsi è prima necessario conoscere la differenza tra sentimenti e azioni e poi identificare (prima di agire) le azioni alternative e le relative conseguenze.

A CHI SI RIVOLGE?

Il progetto, con le opportune modifiche, è pensato per gli studenti della scuola secondaria di primo grado e per i primi due anni della scuola superiore.

COME È STRUTTURATO IL LABORATORIO?

Il laboratorio prevede OTTO incontri, della durata di UN'ORA E VENTI MINUTI cadauno.

La durata dell'intero laboratorio è di DUE MESI e la cadenza degli incontri è concordabile.

Il primo incontro è dedicato alla presentazione del laboratorio ai ragazzi, quindi vi è una spiegazione riguardo l'obiettivo, i temi che verranno affrontati, la durata degli incontri e del percorso tutto.

L'ultimo incontro è un "incontro di chiusura", dove verranno invitati i ragazzi ad esprimersi riguardo l'utilità del percorso e durante il quale la figura adulta di riferimento porterà considerazioni riguardo ai ragazzi, relative al percorso generale.

- segue: calendario degli incontri

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

1° INCONTRO: INTRODUZIONE AL LABORATORIO E PRESENTAZIONI

2° INCONTRO: LAVORO SULLE EMOZIONI. ATTIVITA'. EMOZIONI IN PAROLE.

3° INCONTRO: LAVORO SULLE EMOZIONI. ATTIVITA'. LA TEMPESTA DI EMOZIONI.

4° INCONTRO: LAVORO SULLE EMOZIONI. ATTIVITA'. CHE FACCIA HAI?

5° INCONTRO: LAVORO SULLE EMOZIONI. ATTIVITA' DI META' PERCORSO: CIRCLE TIME

6° INCONTRO: LAVORO SULLE EMOZIONI. ATTIVITA'. IL COLLAGE DELLE EMOZIONI

7° INCONTRO: LAVORO SULLE EMOZIONI. ATTIVITA'. IL CONFLITTO E LA SUA GESTIONE

8° INCONTRO: RIFLESSIONI SUL PERCORSO, SCAMBIO DI IMPRESSIONI. CONCLUSIONE.
