



VERONA

## PERCORSO SULL'AFFETTIVITÀ

Conoscere il proprio mondo interno fatto di pensieri, sentimenti ed emozioni è il primo passo verso una maggior possibilità di stare bene con se stessi e con gli altri. La consapevolezza emotiva permette infatti l'autoregolazione di stati d'animo, atteggiamenti e comportamenti, la quale a sua volta permette di instaurare con gli altri relazioni più equilibrate e armoniose. L'obiettivo generale della proposta è quello di promuovere il benessere psicologico e favorire lo sviluppo di competenze emotivo-affettive, attraverso azioni educative e formative volte ad armonizzare la crescita di fasce d'età sensibili ed è finalizzato a:

- favorire la conoscenza di sé attraverso la riflessione
- promuovere la consapevolezza dei propri stati emotivi, imparando a riconoscerli,
- nominarli e collegarli alle cause che li suscitano
- promuovere la conoscenza della propria emotività e di conseguenza la capacità di
- gestirla
- promuovere l'autostima
- promuovere l'assertività
- aumentare le conoscenze dei genitori in merito agli aspetti emotivi e affettivi nell'infanzia
- implementare la capacità dei genitori di relazionarsi emotivamente ai propri figli

### FASE 1

Laboratori espressivi con i bambini (3 incontri di 1 ora ciascuno)

- IO SENTO: laboratorio per esplorare le diverse tipologie di emozioni e affetti che si possono sperimentare nella vita quotidiana, sia scolastica che familiare
- IO MI CONOSCO: laboratorio per aumentare la consapevolezza delle proprie modalità di reazione nelle diverse situazioni, stimolando riflessione critica e attivazione di risorse psicologiche interne
- LA SCATOLA DELLE CONFIDENZE

### FASE 2

Incontro informativo/educativo conclusivo con i genitori (1 ora/1 ora e 30)

Incontro specifico e differenziato per ogni classe per una restituzione degli esiti dell'attività in classe ed un approfondimento degli aspetti evolutivi e psicologici affrontati durante il percorso formativo.

### METODOLOGIA

- discussione in gruppo;
- tecnica del cooperative learning;
- disegno;
- realizzazione di cartelloni,
- proposta di situazioni stimolo e domande a risposta multipla.



*Il costo totale del laboratorio per classe è di 150 euro*

*Per informazioni ed adesioni:*

*ufficioprogetti@acliverona.it- 0459275000*