

CORSO ONLINE

**La gestione
delle emozioni
alterate e
sregolate:
come
supportare
gli allievi
nell'affrontare
paura,
agitazione,
rabbia, ansia**



a cura di
• Daniele Fedeli

 **GIUNTI EDU**

Le emozioni dei bambini e dei ragazzi talvolta possono risultare difficili da comprendere e gestire, per loro stessi in primis, ma anche per le figure adulte della loro vita.

Che cosa può fare un insegnante per aiutare i propri piccoli allievi a riconoscere, comprendere e gestire le emozioni definite "negative", spesso quelle che più impattano sugli apprendimenti e sulla vita dei ragazzi, cioè la paura, la rabbia e l'agitazione nel contesto scolastico e anche negli altri contesti di vita, come nello sport e nel gruppo dei pari?

Questo corso fa al caso vostro: attraverso cinque lezioni inquadriamo il ruolo delle emozioni nel periodo della scuola primaria, nonché i principali segnali di disagio degli allievi, e troveremo i principi guida dell'educazione emotiva. Si approfondiranno, in seguito, le emozioni di rabbia, paura e agitazione, dalle cause scatenanti alle tecniche per gestirle. In questo modo, da adulti, potremo influenzare in modo positivo il percorso di crescita dei bambini verso una sempre maggiore autonomia e autoregolazione. Attraverso cinque lezioni gli insegnanti potranno capire come aiutare bambini e ragazzi a sviluppare le competenze emotive, componenti importanti negli apprendimenti scolastici ed essenziali per stare bene con se stessi e con gli altri.

PROGRAMMA

MODULO 1 - CONOSCERE PER INTERVENIRE

Lezione 1 – Le emozioni dei bambini: conoscerle per educarle
In questa lezione impareremo a che cosa servono le emozioni, come si formano nella mente di un bambino, quando sono utili e quando invece sono controproducenti, e scopriremo come supportarle in modo sano.

LEZIONE 2 – LE EMOZIONI DEI BAMBINI: GESTIRE AGITAZIONE E IR- REQUIETEZZA

Con la seconda lezione iniziamo a entrare nel mondo emotivo dei bambini. Parleremo di pazienza e di concentrazione, nonché di ordine e organizzazione: tutte strategie da sviluppare per insegnare a gestire l'eccessiva agitazione, essere più focalizzati e aumentare, conseguentemente, la fiducia in se stessi.

LEZIONE 3 – LE EMOZIONI DEI BAMBINI: GESTIRE RABBIA E AGGRESSIVITÀ

La terza lezione, con protagoniste la rabbia e l'aggressività, articola le strategie di gestione attraverso i concetti di autocontrollo, comprensione delle situazioni e responsabilità. Si imparerà a guidare i bambini nel rapporto empatico col mondo esterno e nell'autoregolazione delle esplosioni aggressive, aiutandoli a comprendere le ragioni della propria rabbia e a lasciare andare la frustrazione.

LEZIONE 4 – LE EMOZIONI DEI BAMBINI: GESTIRE ANSIA E PAURA

Nella quarta lezione vedremo come rendere i nostri allievi più consapevoli delle proprie paure, favorendo pensieri più funzionali che motivino l'auto-stima e la sicurezza di sé nelle situazioni temute. Impareremo inoltre a incentivare il loro ottimismo, in modo che diano più attenzione agli aspetti positivi delle situazioni e non a quelli negativi o paurosi.

LEZIONE 5 – LE EMOZIONI DEI BAMBINI: LA RELAZIONE CON L'ADULTO

In questa ultima lezione ci focalizzeremo sull'emotività dei bambini e come possiamo guidarli nella sua gestione. Analizzeremo i principali segnali di disagio emotivo tipici dell'età della scuola primaria, il rapporto delle emozioni dei bambini con quelle degli adulti di riferimento e impareremo come la relazione col bambino può influenzare il suo percorso verso l'autonomia.

DURATA:

8 ore

OBIETTIVI

- ✓ Acquisire conoscenze e competenze sulle emozioni, come si formano e come possiamo aiutare gli allievi a riconoscerle e a gestirle nei contesti scolastici ed educativi
- ✓ Imparare il ruolo dell'educazione emotiva nella crescita e nell'apprendimento e come si può sviluppare nell'ottica di rendere bambini e ragazzi più consapevoli e autonomi nell'affrontare le prove dentro e fuori la scuola
- ✓ Aiutare gli allievi a gestire la rabbia, la paura, l'agitazione e l'irrequietezza, aiutandoli a riflettere e a stimolare pazienza e autocontrollo per accrescere l'autostima
- ✓ Attuare strategie e proporre attività agli allievi attraverso anche l'utilizzo di materiale didattico strutturato pensato ad hoc per loro



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it