

## **SCUOLA PRIMARIA**

### **ATTIVITÀ PROGETTO PSICOLOGIA SCOLASTICA “EMOZIONI E RELAZIONI”**

Verranno svolti due incontri di un'ora ciascuno nelle classi 3° - 4° - 5° della scuola primaria. Si precisa che il progetto di seguito potrà subire lievi variazioni, a seconda delle esigenze di ciascuna classe.

#### Obiettivi:

- Favorire il benessere nelle relazioni interpersonali attraverso un ambiente accogliente e inclusivo;
- Promuovere l'apertura al dialogo per conoscere e superare i conflitti interpersonali;
- Migliorare l'autostima e la gestione emotiva con sé stessi e nei rapporti interpersonali;
- Individuare, prevenire e fornire strumenti per la gestione delle forme d'ansia e dello stress.

### **PRIMO INCONTRO**

CLASSE TERZA - CLASSE QUARTA – QUINTA

La casa è una metafora delle strategie che utilizziamo quando condividiamo un progetto con qualcuno: ci sentiamo più a nostro agio all'interno di strategie competitive o collaborative? In ruoli prestabiliti o in relazioni basate sull'empatia? Che cosa si prova nello svolgimento di tale attività?

Primo momento.

Attività: “La mia casa”

In gruppi di 3 persone, ciascuno con una matita di colore diverso, si disegna una casa su un foglio A3 diviso in quattro riquadri.

Nel primo spazio ognuno disegna la propria casa e la recinta.

Nel secondo spazio ciascuno disegna la propria casa come se l'intero spazio fosse suo e volesse “imporre la sua casa”.

Nel terzo spazio viene disegnata una casa comune: occorre stabilire dei turni e ciascuno proseguirà il disegno iniziato dal compagno.

Nel quarto spazio viene disegnata la casa comune senza stabilire turni, lavorando in contemporanea.

Secondo momento. Discussione in circle time dell'attività eseguita, facendo parlare un gruppo alla volta.

## SECONDO INCONTRO

Il conflitto è una situazione di antagonismo e di opposizione, che richiede uno sforzo attivo di adattamento e riconfigurazione per poter raggiungere un obiettivo. È un aspetto inevitabile della nostra quotidianità. In questa attività si esamineranno eventuali situazioni conflittuali all'interno del gruppo classe e, al contempo, come poter ricercare una risposta emotiva interna più soddisfacente a creare relazioni interpersonali più sane.

### CLASSE TERZA

Primo momento. Scheda Io, relazione e conflitto

Completa le frasi cercando di essere il più sincero possibile:

1. Un aspetto positivo di un litigio è:...
2. Un aspetto negativo del litigio è:...
3. Litigio quando...
4. Mi arrabbio quando i miei compagni...
5. Faccio arrabbiare i miei compagni quando...
6. Quando mi capita di parlare con qualcuno che è veramente arrabbiato, la cosa più importante da fare è...
7. Quando sono veramente arrabbiato con qualcuno in classe, la cosa più importante da fare è...
8. Quando sono arrabbiato o scocciato con un mio compagno di classe, posso (elenca 3 possibilità)...
9. Quando sono in conflitto con qualcuno possiamo trovare un accordo...

Secondo momento. Discussione in circle time dell'attività eseguita, parlando anche di eventuali litigi avvenuti in aula.

### CLASSE QUARTA – QUINTA

Primo momento. Scheda Io, relazione e conflitto

Completa le frasi cercando di essere il più sincero possibile:

1. Molte persone discutono o litigano quando...
2. Molte persone discutono o litigano a proposito di...
3. Un aspetto positivo di un litigio è:...
4. Un aspetto negativo del litigio è:...
5. Mi accaloro in una discussione o litigo quando...
6. Mi arrabbio quando i miei compagni...
7. Faccio arrabbiare i miei compagni quando...
8. Quando mi capita di parlare con qualcuno che è veramente arrabbiato, la cosa più importante da fare è...
9. Quando sono veramente arrabbiato con qualcuno in classe, la cosa più importante da fare è...
10. Quando sono arrabbiato o scocciato con un mio compagno di classe, posso (elenca 3 possibilità)...
11. Quando sono in conflitto con qualcuno possiamo trovare un accordo...

Secondo momento. Discussione in circle time dell'attività eseguita, parlando anche di eventuali litigi avvenuti in aula.