

Rossana d'Ambrosio

ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

Lavorare con le emozioni per creare
un clima gioioso, solidale, ricco di stimoli,
e per prevenire atteggiamenti bullistici.



Questo libro si propone come guida operativa per gli insegnanti affiancandoli nel delicato compito di sostenere i bambini verso la comprensione e la gestione delle emozioni, accrescendo la loro intelligenza emotiva e favorendo altresì un clima armonioso nel gruppo classe, in grado di prevenire ogni forma di prevaricazione e bullismo.

Il volume è composto da:



- pagine (contrassegnate dalla fascia in alto con i libri) in cui vengono trattati i vari argomenti relativi a dinamiche psicologiche e sociali, in maniera scorrevole ma scientifica ed esauriente;



- pagine (contrassegnate dalla fascia in alto con le farfalle) con proposte operative da svolgere con i bambini.

Le proposte operative, che integrano ogni argomento trattato, comprendono racconti, filastrocche, fumetti e varie attività ludico-didattiche.

Il volume si conclude con i testi di sceneggiatura per la realizzazione di due recite sul tema delle emozioni.





Rossana d'Ambrosio

ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA

Lavorare con le emozioni per creare
un clima gioioso, solidale, ricco di stimoli,
e per prevenire atteggiamenti bullistici.

collana Vivacemente a scuola



Con il cuore e con la mente



VIVACE MENTE VIVACE MENTE VIVACE MENTE VIVACE MENTE



Indice dei capitoli e degli argomenti

Introduzione

pag. 6

1. Il lavoro dell'insegnante, tra disagi e gratificazioni.

7

2. Parlare di emozioni per creare un ambiente vivace e armonioso. 13

- | | |
|---|----|
| 2.1 Alfabetizzare alle emozioni per infondere serenità. | 13 |
| 2.2 Mappa concettuale delle emozioni. | 14 |
| 2.3 Come spiegare le emozioni primarie e secondarie. | 15 |
| 2.4 Emozioni e arte, connubio indissolubile. | 26 |
| 2.5 Art Brut, una forma d'arte a forte impatto emotivo. | 27 |
| 2.6 Memorizzare i nomi delle emozioni primarie. | 28 |
| 2.7 Un alfabeto di emozioni. | 32 |

3. Sensazioni, emozioni, sentimenti.

33

- | | |
|--|----|
| 3.1 Differenza tra sensazioni ed emozioni. | 33 |
| 3.2 Come le emozioni si trasformano in sentimenti. | 34 |
| 3.3 Emozioni positive che facilitano i contesti relazionali. | 38 |
| 3.4 Emozioni positive che migliorano la salute. | 39 |

4. Il linguaggio verbale e non verbale.

41

- | | |
|--|----|
| 4.1 Comprendere le emozioni al di là delle parole. | 41 |
| 4.2 Il linguaggio del corpo. | 41 |

5. L'intelligenza sociale.

47

- | | |
|---|----|
| 5.1 Le forme di intelligenza. | 47 |
| 5.2 Empatia e solidarietà. | 49 |
| 5.3 Superare i conflitti. Perseguire la pace. | 52 |
| 5.4 Gratitudine e gratificazione. | 59 |
| 5.5 Neurotipicità e neurodiversità. | 66 |
| 5.6 Metacognizione e mentalizzazione. | 71 |
| 5.7 Deficit della funzione riflessiva. Alessitimia. | 73 |



6. Il bullismo.

75

6.1 Definizione e contesti.

75

6.2 Fattori predisponenti verso atteggiamenti bullistici.

76

6.3 Contesto relazionale e dinamiche di gruppo.

77

6.4 Cenni di dissolologia.

78

6.5 Il confine tra comicità sana e derisione.

80

6.6 Storie di personaggi famosi vittime di bullismo.

84

6.7 Fumetti per prevenire il bullismo.

90

7. Recite a conclusione del percorso di sensibilizzazione.

98

7.1 Lo scigno delle emozioni.

98

7.2 Personaggi in cerca d'amore.

108

Bibliografia

120



INTRODUZIONE

Questo libro è il frutto della mia esperienza giornalistica e formativa, coltivata insieme ad attivi e vivaci insegnanti, nell'ambito della scuola primaria, in occasione di laboratori e attività volte a stimolare il pensiero creativo, infondere il senso di compattezza e solidarietà nell'ambito della classe, capire l'importanza del dialogo e della comprensione reciproca, mettendo anche in scena queste tematiche al fine di prevenire ogni forma di prevaricazione che possa minare l'armonia e sfociare in atteggiamenti bullistici.

Non solo vi parlerò di atteggiamenti viziati che possono generare forme di bullismo e violenza psicologica per capirne meglio i meccanismi, ma il mio intento prioritario è quello di fornirvi una serie di schede che potrete analizzare con i bambini per affrontare con loro in maniera pratica e giocosa vari argomenti per consapevolizzarli analizzando il ruolo delle emozioni e dell'aggressività, ma anche della tolleranza e della gratitudine.

Ritengo importante instaurare nella classe quell'ambiente sereno e accogliente in grado di stemperare l'aggressività, ma anche far emergere la consapevolezza della fragilità umana. Anch'essa va compresa e contrastata in maniera non violenta prima che possa degenerare.

Proporrò anche alcune pagine illustrate che narrano la vicenda di personaggi illustri della storia che sono stati vittime di bullismo. Tra questi il grande matematico Niccolò Fontana, soprannominato Tartaglia per il suo difetto di pronuncia, la scienziata Marie Curie e l'inventore Thomas Edison.

Questo per far comprendere ai bambini che per quanto combatteremo il bullismo, sarà possibile nella vita imbattersi in una situazione in cui si diviene oggetto di scherno. Assumere consapevolezza del proprio valore e della propria forza diviene altresì importante.

Analizzare i meccanismi che possono generare situazioni di pregiudizio e ostilità è fondamentale per poterli prevenire o per riuscire a fronteggiarli sul nascere. Avere a disposizione una raccolta di materiale (fumetti, racconti, copioni per le recite, etc.) per affrontare questi argomenti in classe costituisce un valido aiuto all'insegnante nel delicato compito di creare un ambiente sano e armonioso nella classe.

Alcune tra le schede che troverete sono frutto del mio lavoro come giornalista per i periodici Vivacemente e VivamenteDue che vengono diffusi nelle scuole di Torino a partire dal 2002.



CAPITOLO 1

1. Il lavoro dell'insegnante, tra disagi e gratificazioni.

Gli insegnanti oggi si trovano, sempre più frequentemente, a vivere una condizione di disagio che rischia talvolta di sfociare nella frustrazione.

Le motivazioni sono molteplici. Spaziano dalla loro precarietà all'imposizione che subiscono in relazione al massiccio dispendio di tempo sul fronte burocratico. Questa è una parte del lavoro che nessuno ama e alla quale nessuno pensa quando sceglie per vocazione il mestiere di insegnare. Quindi l'insegnante, stretto in una morsa di mansioni da assolvere, si trova a corto di tempo quando deve pianificare attività creative utili per rafforzare il gruppo classe e per stimolare l'entusiasmo degli allievi.

Superate queste difficoltà se ne incontrano altre, strettamente legate all'insegnamento e alla gestione della classe, che riguardano il dover fare i conti con un ambiente classe sempre più variegato, con bambini provenienti da diverse realtà. Appare, tuttavia, come comune denominatore la difficoltà e la fragilità di ogni bambino figlio dei giorni nostri.



Bambini spesso stressati o annoiati, figli dell'insicurezza, alla ricerca di una sponda sicura, di un riferimento certo. Sono figli dell'insicurezza, della precarietà, vivono immersi nei riti del consumismo. Non di rado sono tristi, con nuove patologie dell'anima, con disagi profondi che non sanno esprimere, né comprendere. Spesso sono colpiti da una riduzione del lessico e delle emozioni. E ognuno reagisce a modo suo. C'è chi diventa iperattivo, chi aggressivo, chi si chiude in se stesso alla ricerca di effimeri stimoli che il più delle volte immagina di trovare in ciò che questa società iperconsumistica e ipertecnologica offre loro.



Anche i genitori sono disorientati, spesso loro stessi sono vittime di grosse problematiche legate alla disoccupazione, alla separazione, e ad effetto domino ogni problema si lega a un altro fino a determinare una cascata inarrestabile.

Se è vero che la scuola non può arginare tutto, resto personalmente del parere che possa fare molto, avendo con sé un vasto terreno umano in germinazione. Un capitale immenso che potrà fruttare o meno in base agli stimoli che riceverà.

In questi tempi di crisi e disorientamento generale della società, estendendo l'incertezza anche sulla labilità del confine tra i doveri della famiglia e quelli della scuola, pare che le mansioni degli insegnanti nell'ambito della formazione primaria, tendano a spostarsi sempre di più dal piano culturale a quello esistenziale.

Si riduce sempre di più l'acquisizione dei saperi a vantaggio dell'acquisizione di abilità sociali. L'attenzione verso lo sviluppo delle abilità, di tipo intrapersonali e interpersonali, diviene sempre più indispensabile anche perché esse sono meno soggette a svilupparsi in maniera spontanea, rispetto a un tempo.



La priorità si sposta dunque sull'imparare a stare insieme nel rispetto di ognuno. L'acquisizione dei saperi viene preceduta dalla reciproca disponibilità alla comunicazione, al confronto, alla condivisione.

La società, non più autorevole nell'imporre i NO e nel far rispettare regole precise, chiede alla scuola di approfondire la sua funzione normativa attraverso iniziative di sensibilizzazione e attività in grado di infondere il rispetto e lo spirito di solidarietà, di sviluppare il senso di responsabilità e la consapevolezza.

Gli insegnanti sono sempre più alle prese con bambini, spesso soli, nuove vittime schiave della comunicazione globale, che riescono a padroneggiare con più disinvoltura un tablet rispetto al linguaggio di comunicazione verbale.



Ecco che allora gli insegnanti si ritrovano a divenire vestali dei tradizionali alfabeti, ben consapevoli tuttavia che accanto alla vecchia opera di alfabetizzazione sia necessaria l'alfabetizzazione complessa e delicata delle emozioni.

Ciò che un tempo si sviluppava in maniera istintiva (le comprensione delle emozioni e l'acquisizione delle principali regole sociali) oggi resta imbrigliato negli ingranaggi di una società sempre più frenetica e meno attenta ai reali bisogni delle persone. E chi non è compreso sarà meno portato a comprendere gli altri, risucchiato da un deleterio vortice verso la cecità emotiva.

Come può un bambino, cui viene dedicato sempre meno tempo da parte dei genitori, imparare a padroneggiare il linguaggio verbale e a intendere il linguaggio del corpo traducendolo in emozioni, se trascorre più tempo a interfacciarsi con il tablet e i giochi elettronici, o ad abbandonarsi passivamente davanti alla TV?





È altresì opportuno rilevare che, in questi ultimi anni sono divenuti molto frequenti i casi dello spettro autistico, anche in forme lievi ad alto funzionamento come per esempio la sindrome di Asperger. Infatti, si è passati da un caso su 150.000 degli anni sessanta a un caso su 150 nei giorni nostri.

Mentre si studia per cercare di comprendere le motivazioni del dilagare di queste sindromi che comportano un deficit dell'intelligenza emotiva, gli insegnanti si trovano a dover comprendere e supportare varie situazioni di disagio rispetto alle quali la psicologia clinica non è ancora riuscita a trovare risposte esaurienti.

In tali situazioni complesse e variegata, pare che il denominatore comune sia il tormento emotivo, il male dell'anima, la noia, il deficit di empatia e un aumento del livello di insoddisfazione. Arginare questa situazione, colmare vuoti profondi è certamente una sfida.

La scuola va pensata come uno spazio pubblico caratterizzato da inclusione, solidarietà, partecipazione critica e responsabile, aiutando le menti a divenire rispettose ed etiche, propositive e costruttive.



Superata la vecchia pretesa di consegnare saperi e competenze definitive si allargano gli orizzonti della conoscenza verso chiavi interpretative di lettura, reti di informazioni, mappe concettuali.

Nel percorso dell'apprendimento cambia l'idea di insegnante che dal ruolo di docente frontale, dedica sempre più tempo ad attività pratiche e coinvolgenti, al tutoring, al mentoring.



Come dal pensiero lineare sequenziale logico si passa al pensiero divergente (il pensiero laterale di Edward De Bono), allo stesso modo si passa dal sapere lineare al sapere laterale estendendosi in maniera creativa con più approcci interdisciplinari.

Le conoscenze consolidate dei “grandi” si rinnovano e si integrano con l’esperienza quotidiana dei “piccoli” costruendo un ambiente di apprendimento in cui si cresce e migliora insieme all’interno di un gruppo solidale dove il sostegno reciproco e l’integrazione diventano il primo ingrediente.



In questo contesto appare decisiva la capacità dell’insegnante di riorganizzare le proprie esperienze attraverso un percorso riflessivo che rimetta in gioco le risorse didattiche ed emozionali.

La dimensione culturale dell’insegnante va molto oltre le conoscenze essenziali e gli obiettivi minimi, andando ad estendersi alla connessione di informazioni tra diversi ambiti disciplinari. La capacità di muoversi tra i diversi ambiti è legata alla padronanza di navigare nel mare del sapere con abilità di tipo procedurale, immaginativo, rappresentativo e comunicativo.

Il docente non si limita a mettere in pratica repertori consolidati per l’insegnamento ma ritorna sulle sue esperienze in termini di riflessività e con la



sua sensibilità pedagogica valuta la ricettività della classe a interiorizzare i contenuti.

Resta sempre imprescindibile la sua abilità nel sapere trascinare la classe, unita e compatta, verso la curiosità che esalta il desiderio di conoscenza.

In ultimo, ma primo in ordine di importanza, resta quella magia che spinge ognuno a dare il meglio di sé quando segue la forza del proprio daimon. E ogni bravo insegnante, spinto dalla passione, troverà la strada per appropriarsi degli strumenti più adatti a risvegliare gli animi e ne avrà immense gratificazioni.

L'arte di insegnare consiste tutta e soltanto nell'arte di destare la naturale curiosità delle giovani menti, con l'intento di soddisfarla in seguito. Per digerire il sapere, bisogna averlo divorato con appetito.

Anatole France, Il delitto di Sylvestre Bonnard, 1881

C'è un vantaggio reciproco, perché gli uomini, mentre insegnano, imparano.

Lucio Anneo Seneca

Io non posso insegnare niente a nessuno,
io posso solo farli pensare.

Socrate

Ciascuno deve accorgersi che l'insegnamento di una dottrina solo per mezzo di regole ed esempi altrui è un imbroglio. Un insegnamento giusto e corretto si riconosce facilmente. S'intuisce subito, perché risveglia in te una sensazione di qualcosa che hai.

Frank Herbert

I libri di insegnamento devono essere allettanti; ma lo diventano solo se offrono la parte più serena e accessibile del sapere e della scienza.

Johann Wolfgang Goethe, Massime e riflessioni, 1833 (postumo)



CAPITOLO 2

2. Parlare di emozioni per creare un ambiente vivace e armonioso.

2.1 Alfabetizzare alle emozioni per infondere serenità.

In questi ultimi anni, alla luce dei cambiamenti sociali che hanno modificato anche la composizione delle classi rendendola più variegata e ricca, si è cercato di formare una nuova cultura per la pace e per il rispetto delle diversità in un'ottica che le percepisca come un valore aggiunto e non come un elemento di scissione, incomunicabilità e prevaricazione.

La pluralità della classe è da considerarsi come condizione positiva per educare e per sviluppare l'intelligenza sociale nei bambini.

Si ritiene che una delle strade di fondamentale importanza da percorrere sia quella di infondere nei bambini uno spirito di solidarietà e rispetto che sappia andare al di là di ogni forma di prevaricazione, rafforzando i valori dell'amicizia e della fratellanza a sostegno dei più deboli.

È importante stimolare i bambini fin da piccoli perché siano pronti a prendere le distanze in futuro da atteggiamenti di bullismo e supremazia.

In questo libro vorrei offrire agli insegnanti diversi contributi per poter sensibilizzare il gruppo classe affinché sia preparato e forte, in grado di staccarsi con fermezza dalle eventuali prepotenze del singolo, anziché seguirlo per sciocca ammirazione o semplicemente per paura di trovarsi a propria volta in un ruolo di inferiorità.

Il primo passo verso questo delicato ed entusiasmante percorso è quello di alfabetizzare la classe alle emozioni.

Ogni bambino potrà essere facilmente condotto alla identificazione delle proprie emozioni, alla consapevolezza che tutte fanno parte del bagaglio umano e vanno comprese per essere gestite con noi stessi, per riconoscere chi è in difficoltà senza emarginarlo e infine per saperci eventualmente difendere dagli scatti emozionali aggressivi altrui.



In breve, guidare i bambini in un percorso atto a comprendere e gestire le emozioni, significa aiutarli a:

- capire loro stessi e il modo di esprimersi
- comprendere gli altri e a relazionarsi meglio nei vari contesti
- gestire le ansie e le paure
- utilizzare l'intelligenza emotiva per sviluppare doti come l'intuizione e il pensiero creativo.

2.2 Mappa concettuale delle emozioni.

Per iniziare, propongo una mappa concettuale che raggruppa tutte le emozioni. Questa mappa che ho denominato *Albero delle emozioni* è utile per identificare e rapportare tra loro le emozioni di fondo, quelle primarie e quelle secondarie.





Le emozioni di fondo identificano il tipo di temperamento di ogni persona che è qualcosa di innato. Il temperamento può essere incline all'entusiasmo e all'ottimismo oppure può essere incline allo scoraggiamento e al pessimismo.

Al di sopra delle emozioni di fondo, stanno le sei emozioni primarie che agiscono in primis sul fronte del corpo.

Sopra ancora troviamo le emozioni secondarie che vengono modulate dall'esperienza.

Oggi la psicologia definisce *temperamento* l'insieme di disposizioni comportamentali presenti sin dalla nascita le cui caratteristiche definiscono le differenze individuali nella risposta all'ambiente. Il temperamento riflette dunque una variabilità biologica".

Sempre secondo la psicologia il *carattere* di un individuo è dato dall'insieme delle sue caratteristiche, intrapersonali e interpersonali, che si sono venute a formare sulla base del temperamento al quale si sono sovrapposti i condizionamenti dell'ambiente e dell'educazione.

Infine, la *personalità* (la cui formazione si completa in età adulta) è il frutto del temperamento e del carattere plasmati dalle varie esperienze dalla nascita alla maturità.

2.3 Come spiegare le emozioni primarie e secondarie.

Nelle pagine successive troverete numerose schede utili per spiegare ai bambini le sei emozioni primarie, in modo che imparino a comprenderle e a correlarle alle diverse espressioni del viso.

È importante sottolineare il fatto che le espressioni facciali, tipiche di ogni emozione primaria, sono uguali in tutti i paesi del mondo e non sono mai cambiate dalla preistoria ai giorni nostri.



Che cosa vuol dire "emozione" ?

La parola "emozione" deriva dal latino e-movere, significa smuovere, portare da dentro a fuori.

L'emozione indica la reazione del nostro corpo (con sudorazione, accelerazione del battito del cuore) di fronte ad un determinato evento.

Immaginiamo di vedere una tigre che ci mostra i suoi denti aguzzi a forma di sciabola. Questo susciterà in noi una forte emozione di paura, che ci provocherà sudorazione e batticuore.

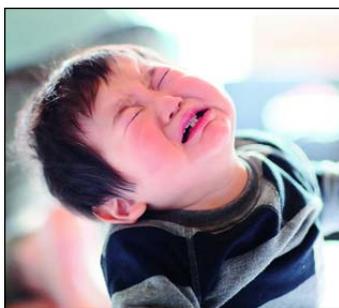
Le emozioni che possiamo provare sono tantissime. Per studiarle, classificarle e riuscire a comprenderle gli studiosi in psicologia le hanno suddivise in emozioni primarie ed emozioni secondarie.

Le emozioni primarie sono sei:

• **dolore** • **gioia** • **paura** • **rabbia** • **disgusto** • **sorpresa**

Tutte le persone in tutti i paesi del mondo, in tutte le epoche storiche, esprimono queste sei emozioni con le stesse espressioni facciali.

 Osserva le espressioni facciali tipiche di ogni emozione primaria.



DOLORE



GIOIA



PAURA



RABBIA



DISGUSTO



SORPRESA

Filastrocca delle emozioni primarie

Filastrocca delle emozioni
volo insieme agli aquiloni.

Si avvicina una zanzara
alla luce della lampara
non vorrei che mi pungesse
e che male mi facesse
il **dolore** non piace a nessuno
risulta sempre inopportuno.

Se mi trovo nel trambusto
mi viene su pure il **disgusto**
ho **paura** dei fantasmi
mi fan venire anche gli spasmi.

Ma che **rabbia** aver paura
non vorrei far brutta figura
vedo espressioni di **sorpresa**
se mi vedono indifesa.

Quando mi sento serena e felice
prendo i colori e divento pittrice
sorrido con tanta **gioia**
non ricordo nemmeno la noia.



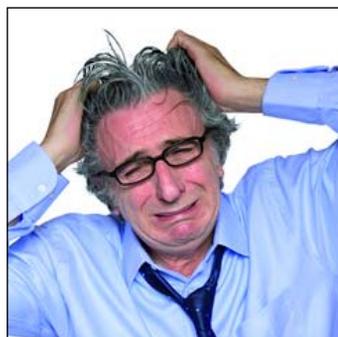


Il valore delle emozioni

Le emozioni primarie vengono sperimentate da tutti fin da piccolissimi ed hanno la funzione di guidarci.

- Il **dolore** ci fa capire che ci sono problemi.
- La **gioia** ci indica che stiamo vivendo una situazione positiva.
- La **paura** serve a fuggire dai pericoli per evitare il peggio.
- La **rabbia** serve a stabilire i confini tra noi e il nemico.
- Il **disgusto** ci guida per evitare ciò che potrebbe nuocere alla salute.
- La **sorpresa** ci mette in allerta di fronte a una novità, che potrebbe essere positiva o negativa.

 *Scrivi sotto ogni fotografia il nome esatto dell'emozione primaria corrispondente.*





Fifastrocca, la filastrocca sulla paura

Fifastrocca sulla paura
si serra la gola per l'arsura.
Fifastrocca sul terrore
talvolta il buio mi fa orrore.

La paura certamente fa soffrire
e parrebbe un'emozione da abolire,
invece ha una precisa funzione
e non per nulla crea agitazione.

Di fronte al nemico resti imbalsamato
con lo sguardo perso e abbacinato,
oppure diventi un grande velocista
che taglia il traguardo e sgombra la pista.

La paura ci vuol proteggere e salvare
dobbiamo capire se restare o scappare.
La paura è un grosso campanello
che attiva l'allarme e issa un cartello.





L'esperienza e le emozioni secondarie

In ogni situazione quotidiana, quando la ragione non sa come procedere è l'istinto che ci guida, quindi spesso sono le emozioni che ci spingono in una direzione piuttosto che in un'altra, come avviene negli animali.

Noi umani, crescendo impariamo a discernere le emozioni comprendendo che siamo in grado di provarne ben più di sei.

Infatti con l'esperienza le emozioni che proviamo diventano una gamma vastissima, con un'infinità di sfumature.

Le **emozioni secondarie** sono quelle che scaturiscono dalle

emozioni primarie, passando attraverso l'esperienza.

Comprenderle ci aiuta a capire meglio noi stessi e gli altri.

È molto importante saper valutare le proprie emozioni, per non soccombere di fronte a paure ingiustificate, per non esplodere di rabbia senza reali motivazioni, per imparare ad apprezzare la gioia e in tante altre situazioni.

È fondamentale saper cogliere le emozioni anche negli altri, per esempio per capire l'ostilità di una persona e valutare se è meglio allontanarsi o trovare la giusta strada per comprendersi.





La girandola delle emozioni

Come immagine mentale da associare alle emozioni, prova a visualizzare una GIRANDOLA.

Questa girandola di emozioni, dai colori cangianti (che cambiano a seconda della luce), esprime le nostre sensazioni che cambiano in base ai nostri stati d'animo.



➔ *Leggi le emozioni riportate nei riquadri colorati e scrivi il nome di altre emozioni secondarie.*

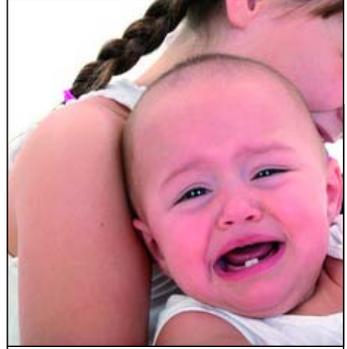


Riconoscere le emozioni

➔ *osserva attentamente le espressioni di questi bambini. Poi scrivi sotto ogni fotografia il nome dell'emozione corrispondente, in base alla tua interpretazione.*



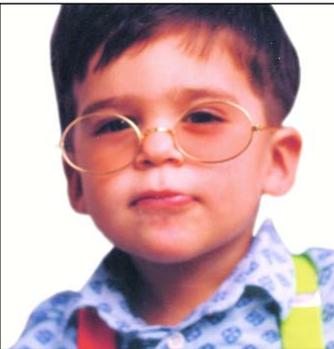












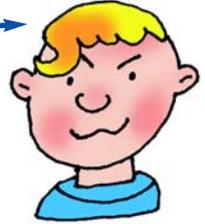




Sereno o triste?

Collega con una freccia ogni aggettivo che individua un'emozione all'espressione del viso che la rappresenta.

SERENO



TRISTE



ARRABBIATO

SORPRESO



IMPAURITO

DUBBIOSO



FELICE

PUCCI VIOLI



Un pomeriggio pieno di emozioni



L'altro giorno, a scuola, ho fatto un bel disegno col ritratto della mamma. Quando l'ho portato a casa e papà l'ha visto ha pensato di metterlo in cornice e appenderlo alla parete dell'ingresso che è vuota.

– Quando la mamma tornerà a casa, e vedrà questo bel quadretto appeso, esulterà di **gioia!**

– ha detto papà, andando a cercare la cassetta degli attrezzi per il “fai da te”.

Papà era in bilico sulla scala, io gli porgevo il chiodo, Edoardo il martello, Bianca indicava il punto della parete più adatto.

Volevamo finire prima che mamma tornasse dal lavoro per farle una bella **sorpresa**. Ma papà, mentre era intento a battere il chiodo, si voltava continuamente perché aveva **paura** che noi ci azzuffassimo, come qualche volta facciamo, così alla fine ha battuto il martello sul suo dito!

– Ahi che **dolore** – ha urlato. E noi a piangere per la **rabbia**, lo spavento e il **disgusto** nel vedere il suo ditone martoriato.

Che bella sorpresa ha poi trovato la mamma: un marito infortunato e tre bambini in lacrime!



Filastrocca sulla tristezza

Qualche volta, Madama Tristezza
sempre chiusa in una fortezza
si affaccia come ad una terrazza
e da lassù ci osserva e ci strapazza.

È normale qualche volta essere tristi
non si è sempre allegri, forti e vispi.
Un affronto, un sorriso mancato
ci possono lasciare senza fiato.
Magari sentiamo le lacrime arrivare
mentre un boccone amaro è da ingoiare.

Il nostro stato d'animo è in fermento
come un mare in continuo movimento,
ma dopo aver provato l'amarezza
ecco una mano che ci fa una carezza.
Allora giunge di nuovo il sereno
e si torna a sorridere in un battibaleno.





2.4 Emozioni e arte, connubio indissolubile.

Al fine di rafforzare la sensibilità dei bambini, un'attività interessante può essere quella di farli riflettere sullo stretto legame tra emozioni e arte. Infatti le opere d'arte scaturiscono sempre da forti emozioni e dal bisogno di esternarle.

L'artista imprime nelle sue opere i suoi stati emotivi, e l'osservatore li coglie leggendoli anche in base al suo vissuto.

Si noti come il dipinto "Shoes" di Vincent Van Gogh, che di per sé rappresenta un vecchio paio di scarpe e nient'altro, in realtà si trascina dietro una serie di forti messaggi impliciti:

- il tempo che passa
- la fatica e l'usura
- il lungo cammino percorso
- il bisogno di fermarsi a riposare
- l'affezione agli oggetti usati quotidianamente.

Invitare i bambini a scoprire e verbalizzare i messaggi che l'opera è in grado di trasmettere.

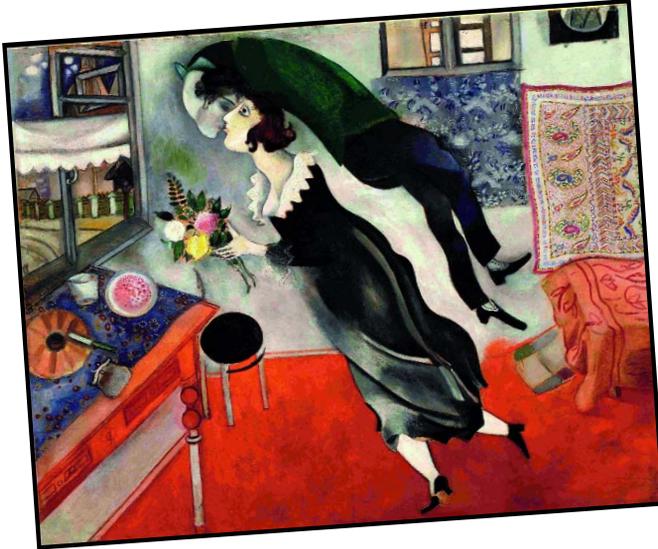


Shoes
Vincent Van Gogh
Olio su tela, 1888

Molti grandi artisti hanno dipinto opere straordinarie per suggellare e per fissare nella memoria un momento intriso di particolari emozioni.

È questo il caso dell'originalissima opera "Compleanno" dell'artista Marc Chagall dipinta nel 1915. I due protagonisti del quadro sono la moglie Bella e il marito artista. L'origine del quadro venne raccontata da Bella in un libro. Spiegò che un giorno, mentre decorava la casa con dei fiori per festeggiare

il compleanno del marito, lui le chiese di fermarsi, la baciò e disse che voleva ritrarla così, in quell'atto di amore. L'arte aveva cristallizzato, in un solo istante, grandi emozioni che vennero fissate per l'eternità.



Compleanno
Marc Chagall
Olio su cartone, 1915

2.5 Art Brut, una forma d'arte a forte impatto emotivo

Il concetto di ART BRUT (Arte Grezza), nasce nel 1945 dal pittore e scultore francese di fama mondiale, Jean Dubuffet, con l'intento di valorizzare e promuovere le opere realizzate da persone prive di formazione artistica, come i disabili psichici che traggono ispirazione dal loro profondo e non da stereotipi classici o di moda.

Molte di queste opere illustrano stati mentali estremi o mondi di fantasia.

L'Art Brut va distinta dall'arte popolare e dall'arte naif anche se esistono delle similitudini.

Nel 1947, Jean Dubuffet fonda, assieme ad André Breton, Jean Paulhan e René Drouin, la "compagnie de l'Art Brut". L'obiettivo di Dubuffet è quello di liberarsi della tradizione artistica culturale, che egli giudica "asfissiante" in

Opera di Jean Dubuffet





quanto tende a impoverire, soffocare e livellare, per andare alla ricerca di forze artistiche originali e tracciare così una nuova strada per l'arte. Uno dei più noti esponenti italiani dell'Art Brut è Tarcisio Merati (detto Coccolone).

Merati, crea le sue opere all'interno dell'ospedale psichiatrico di Bergamo, dove è ricoverato. Il direttore di questo ospedale, Amilcare Cristini, quando ne capisce le potenzialità, allestisce per lui un atelier (studio), dove Merati crea le sue opere. Merati si destreggia in modo geniale anche con le parole e la musica. Nel 1993 viene organizzata la sua prima mostra personale presso la sede del Teatro Sociale di Bergamo. Nel 2006, dopo la sua morte, la Regione Lombardia allestisce la seconda grande mostra, denominata "Oltre la ragione", dedicata a tutti i più grandi artisti dell'Art Brut.

Altro importante esponente di questa forma d'arte, è lo svizzero Adolf Wolfli, che condivide con Merati, senza saperlo, lo stile artistico e le caratteristiche umane.



Certamente l'arte in generale e quella pittorica in particolare, si rileva terapeutica rispetto a patologie conclamate o rispetto a semplici situazioni di disagio emotivo, sia per gli adulti che per i bambini, aiutandoli a liberare le loro emozioni.

Macchinetta Trombetta
Tarcisio Merati

2.6 Memorizzare i nomi delle emozioni primarie.

Gli esercizi per allenare la memoria, se posti in maniera giocosa, sono utili e divertenti. Inoltre, tenere a mente quali sono le emozioni primarie è importante per codificarle nel momento in cui le si prova, esercitando un'azione riflessiva e metacognitiva fondamentale per sviluppare l'intelligenza intrapersonale (vedi capitolo relativo).

Nelle pagine successive propongo alcune schede per aiutare i bambini a memorizzare i nomi delle sei emozioni primarie, attraverso un gioco legato al mondo dell'arte.

Emozioni a Venezia

Ecco un esercizio per memorizzare le sei emozioni primarie e non dimenticarle più.

Volgiamo la nostra attenzione al Palazzo Ducale della città di Venezia. Esso rappresenta un grande capolavoro di gotico veneziano.

Per le sue caratteristiche, costituisce un esempio unico:

- è più monumentale di qualsiasi altro edificio pubblico
- è più sfarzoso di una residenza principesca.

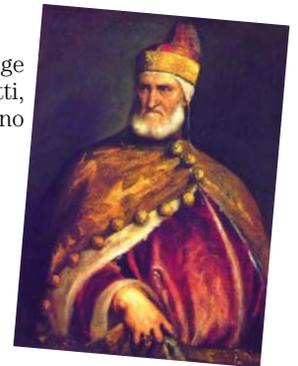
Nonostante sia monumentale, architettonicamente, rappresenta anche un esempio di leggerezza.



Palazzo Ducale, Venezia



Il Doge
Andrea Gritti,
dipinto da Tiziano



Il Palazzo Ducale, per secoli ha svolto tre ruoli fondamentali in quanto rappresentava:

- la residenza del Doge,
- la sede del governo della città,
- il palazzo di giustizia.

Nella Sala del Maggior Consiglio ci sono dipinti straordinari.

- Sul soffitto trionfa l'opera del Veronese chiamata *Apoteosi di Venezia*.
- Sulla parete frontale c'è il **dipinto ad olio più grande al mondo** che si chiama *Paradiso*. L'opera è stata dipinta dal Tintoretto nel 1588 e conclusa dal figlio.



Paradiso a Palazzo Ducale

Nella foto sottostante puoi ammirare l'opera chiamata *Paradiso*.



Quest'opera e tutta la Sala del Maggior Consiglio sono state realizzate per destare sorpresa e meraviglia.

Lungo le pareti, appena sotto i decori del soffitto sono stati dipinti i volti di 76 Dogi.

Il Doge rappresentava la suprema magistratura della Repubblica di Venezia, istituita nel 697 e durata 1100 anni, fino alla caduta della Repubblica nel 1797.

➔ *Leggi la frase riportata in basso. Essa è stata suddivisa in sillabe. Osserva attentamente e scoprirai che ogni sillaba rappresenta la parte iniziale dei nomi delle...*

DO GI in PA RA DI SO