

Circ. n. 87

Trezzo sull'Adda, 04/11/2026

AGLI ALUNNI
AI GENITORI
AI DOCENTI
AGLI EDUCATORI
CLASSI 3^
PRIMARIE TREZZO E CONCESA

Oggetto: **PROGETTO EMOZIONIAMOCI**
Classi 3^ Primarie Trezzo e Concesa - dal 5 novembre al 10 dicembre 2026

DENOMINAZIONE	EMOZIONIAMOCI
ALUNNI DESTINATARI	- CLASSI 3^A-B-C-D PRIMARIA TREZZO - CLASSE 3^A PRIMARIA CONCESA
IDEATO E PROPOSTO DA	FONDAZIONE "CENTRO PER LA FAMIGLIA" (CONSULTORIO DI TREZZO)
CONDUZIONE A CURA DI	PSICOLOGA DOTT.SSA CLAUDIA BRAMBILLA OPERATRICE DEL CONSULTORIO
DOCENTE REFERENTE PER LA SCUOLA	INS.TE ROSSANA NUCITO COORDINATRICE INTERCLASSE 3^ TREZZO-CONCESA
OBIETTIVI FORMATIVI	Aiutare gli Alunni: -ad entrare in contatto con le loro emozioni e ad esprimerle; -a sviluppare la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni, acquisendo maggiore consapevolezza

Firmato digitalmente da PATRIZIA MANUELA SANTINI

	di sé stessi; -a promuovere la capacità di esprimere le proprie emozioni in modo spontaneo, sereno e adeguato al contesto; -a favorire lo sviluppo dell'empatia e del rispetto verso gli altri, imparando a riconoscere e ad accogliere le emozioni altrui.
OBIETTIVI DIDATTICI	-Educare ad esprimere le proprie emozioni e a gestirle positivamente, nelle relazioni con sé e con gli altri. -Riflettere, riconoscere e nominare le diverse emozioni che si provano. -Facilitare la distinzione tra emozioni piacevoli ed emozioni spiacevoli. -Incoraggiare l'espressione delle emozioni perché ignorarle e reprimerle è inutile e controproducente. -Favorire la presa di coscienza delle motivazioni che, a volte, ci inducono a nascondere le emozioni che proviamo.
OBIETTIVI DI SUPPORTO ALLA CRESCITA E ALLA DIDATTICA	-Sviluppare le capacità di ascolto, empatia e condivisione, favorendo il riconoscimento ed il rispetto delle emozioni proprie e altrui. -Favorire l'utilizzo di linguaggi verbali, grafici ed espressivi per comunicare e rappresentare le proprie emozioni. -Promuovere la partecipazione attiva degli Alunni attraverso attività ludiche, letture e conversazioni guidate sulle emozioni.
ATTIVITA' PREVISTE	Attività interattive che permettano agli Alunni di esprimersi attraverso differenti canali comunicativi - corporeo, cognitivo e ludico - nel rispetto dei tempi e della disponibilità a partecipare di ciascuno.
METODOLOGIE E STRUMENTI PREVISTI	- circle time - brainstorming - cooperative learning - problem solving - peer educational…
LUOGO DI SVOLGIMENTO	Nell'aula di ogni Classe 3^
ARTICOLAZIONE DEGLI INCONTRI	3 INCONTRI PER OGNI CLASSE NELLE DATE E NEGLI ORARI SOTTO SPECIFICATI
CALENDARIO INCONTRI	3^A TREZZO: giovedì 12 novembre, ore 10:45-12:00 giovedì 19 novembre, ore 10:45-12:15 giovedì 03 dicembre, ore 14:30-16:00

Firmato digitalmente da PATRIZIA MANUELA SANTINI

	3^B TREZZO: giovedì 12 novembre, ore 09:00-10:30 giovedì 19 novembre, ore 14:30-16:00 giovedì 10 dicembre, ore 09:00-10:30 3^C TREZZO: giovedì 12 novembre, ore 14:30-16:00 giovedì 03 dicembre, ore 09:00-10:30 giovedì 10 dicembre, ore 10:45-12:00 3^D TREZZO: giovedì 19 novembre, ore 09:00-10:30 giovedì 03 dicembre, ore 10:45-12:15 giovedì 10 dicembre, ore 14:30-16:00 3^A CONCESA: giovedì 05 novembre, ore 11:00-12:30 giovedì 05 novembre, ore 14:30-16:00 mercoledì 11 novembre, ore 14:30-16:00.
EVENTUALI COSTI	NESSUNO. IL PROGETTO È INTERAMENTE FINANZIATO DAL COMUNE DI TREZZO NELL'AMBITO DEL "DIRITTO ALLO STUDIO A.S. 2026-2027".

Che cosa sono le EMOZIONI? Una realtà complessa, alla quale il grandissimo Lucio Battisti ha dedicato una delle sue canzoni più famose e ispirate.

Seguir con gli occhi un airone sopra il fiume e poi
Ritrovarsi a volare
E sdraiarsi felice sopra l'erba ad ascoltare
Un sottile dispiacere
E di notte passare con lo sguardo la collina per scoprire
Dove il sole va a dormire
Domandarsi perché quando cade la tristezza in fondo al cuore
Come la neve non fa rumore
E guidare come un pazzo a fari spenti nella notte per vedere
Se poi è tanto difficile morire
E stringere le mani per fermare qualcosa che è dentro me
Ma nella mente tua non c'è
Capire tu non puoi
Tu chiamale se vuoi emozioni
Uscir dalla brughiera di mattina dove non si vede ad un passo
Per ritrovar sé stesso
Parlar del più e del meno con un pescatore per ore ed ore
Per non sentir che dentro qualcosa muore
E ricoprir di terra una piantina verde sperando possa
Nascere un giorno una rosa rossa
E prendere a pugni un uomo solo perché è stato un po' scortese
Sapendo che quel che brucia non son le offese
E chiudere gli occhi per fermare qualcosa che
È dentro me
Ma nella mente tua non c'è
Capire tu non puoi
Tu chiamale se vuoi emozioni

Fonte: LyricFind

Firmato digitalmente da PATRIZIA MANUELA SANTINI

Nel linguaggio tecnico-scientifico le Emozioni sono: “reazioni psico-fisiologiche complesse e temporanee, attivate da uno stimolo interno o esterno (un evento, un pensiero, un ricordo). Il termine deriva dal latino “emovere” che significa: portare dall’interno all’esterno.

Le Emozioni hanno 3 componenti:

- FISIOLOGICA: alterazioni del corpo come il battito cardiaco accelerato, la vibrazione del respiro, la tensione muscolare, il rossore del volto;
- COGNITIVA: l’interpretazione razionale, il significato che la nostra mente assegna allo stimolo che le provoca;
- COMPORTAMENTALE-ESPRESSIVA: la mimica facciale, la postura, la tendenza ad agire (scappare, attaccare...).

Le Emozioni si dividono in 2 categorie:

- PRIMARIE (innate e universali-cioè congenite al nostro essere, teorizzate da Paul Ekman): GIOIA-TRISTEZZA-RABBIA-PAURA-DISGUSTO-SORPRESA;
- SECONDARIE O COMPLESSE (nate dall’interazione tra base biologica, vissuto personale e contesto sociale): GELOSIA-VERGOGNA-COLPA-ORGOGLIO-NOSTALGIA-RIMORSO.

Le Emozioni, che sono UNA REAZIONE ACUTA, INTENSA E DI BREVE DURATA, non vanno confuse con:

- i Sentimenti: LA RIELABORAZIONE MENTALE-CONSAPEVOLE DELL’EMOZIONE;
- l’Umore: UNO STATO AFFETTIVO DIFFUSO, DI DURATA MAGGIORE, SPESSO PRIVO DI UNO STIMOLO IMMEDIATO E PRECISO.

Tanta roba. Molto impegnativa. Che noi, spesso, liquidiamo con frasi del tipo: *“mi raccomando, non farti prendere dall’emozione”*, oppure: “*che guaio hai combinato, eri troppo emozionato*”.

Le Emozioni hanno radici profonde: prendono vita nella parte più intima e, in gran parte, sconosciuta di noi stessi.

Le Emozioni, spesso, ci svelano agli altri in alcuni aspetti che noi, invece, vorremmo celare.

Ma le Emozioni sono quotidianamente in agguato nel nostro agire. Sono come un vulcano pronto a manifestarsi, facendo anche rumore-scalpore, quando meno ce lo aspettiamo, quando alcuni nostri sistemi di auto-controllo del comportamento vanno in corto circuito.

Per questo motivo abbiamo scelto di dedicare alle Emozioni un Progetto:

- ideato e condotto da professionisti con solide competenze psicologiche;
- rivolto a persone ancora in via di formazione e, per questo, bisognosi di indagare questo aspetto del loro essere che già sperimentano, talvolta, con esiti non positivi.

Un Progetto:

- per DARE ai nostri Alunni la giusta consapevolezza della loro esistenza;
- per TOGLIERE la patina di negatività che le caratterizza;
- per OFFRIRE strumenti per gestirle positivamente: farne una componente di crescita serena ed armoniosa, scoprire che possono diventare anche una risorsa da spendere con profitto nei rapporti con gli altri.

Grazie per l’attenzione. Un cordiale saluto.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
Dott.ssa Patrizia Santini

Atto firmato digitalmente ai sensi della Legge 82/2005

Documento informatico conservato all’interno del registro protocollo AOO/ufficio protocollo

Firmato digitalmente da PATRIZIA MANUELA SANTINI