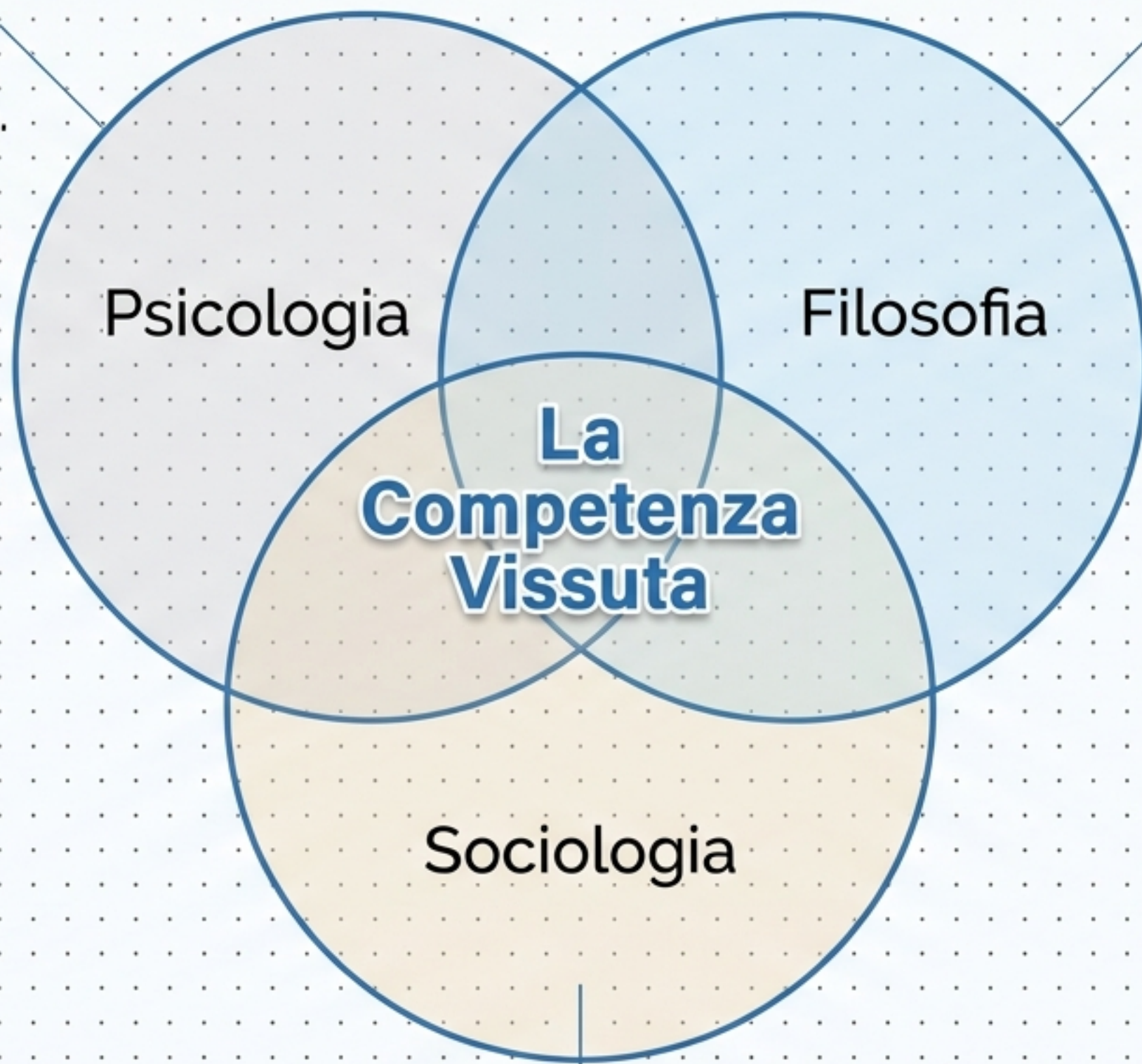


Kit Pratico: Strumenti per l'Educazione Emotiva in Classe

Guida visiva e istruzioni passo-passo per realizzare le attività di autoconsapevolezza e gestione delle emozioni (Legge 22/2025).

Basato sul metodo “Tre sguardi per crescere” di Fabio Donati.

Il Meccanismo.
Spiega come funziona la
regolazione emotiva e le life skills.
Fornisce gli strumenti pratici.



Il Significato.
Risponde al "perché".
Collega l'esercizio pratico
alla costruzione del carattere
e all'imperativo socratico
della "cura di sé".

Il Gruppo
Osserva la classe. Una competenza nominata diventa
vissuta solo se il tessuto relazionale (il gruppo dei
pari) la sostiene anziché smentirla.

*Nessuna competenza
si esercita nel vuoto.
Il gruppo classe è il
laboratorio sociale.*

Strumento 1

Il Termometro delle Emozioni

Target Età: Scuola Primaria e Secondaria di I grado.

Competenza Chiave: Autoconsapevolezza.

Obiettivo Principale: Riconoscere l'intensità emotiva e i segnali corporei.

Materiali:

- Cartellone grande
- Post-it colorati
- Pennarelli

Tempo: 30-40
minuti.

3 La Misurazione:
Attacca il post-it sul
livello corrispondente
all'intensità percepita.

1 Il Ricordo:
Pensa a un momento della
settimana in cui hai provato
un'emozione forte.

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

2 Il Post-it:
Scrivi o disegna
l'emozione provata
su un post-it.



Nota:
Spiegare che il
termometro misura
l'intensità delle
emozioni, non la
temperatura.

Osservazione del Gruppo: Quali emozioni ricorrono di più tra i compagni guardando il cartellone?

Connessione Corporea: Come si riconosce nel corpo un'emozione a intensità 8 rispetto a una a intensità 3?

Regolazione - Riflessione Individuale: Che cosa mi aiuta a far scendere il termometro quando sale troppo?

Tip: Per la scuola secondaria, applicare il termometro a emozioni specifiche legate allo studio (es. ansia da verifica, frustrazione).

La Mappa di Me

Target Età: Scuola Secondaria (maggiore capacità di astrazione).

Competenza Chiave: Autoconsapevolezza ("Conosci te stesso").

Obiettivo Principale: Riflessione profonda e strutturata sul sé multidimensionale.

Materiali:

- Foglio in formato A3 (uno per studente)
- Colori vari

Tempo: 50 minuti.

Io Emotivo

Come mi sento di solito.

(Aggiungi 3 parole o immagini)

Io Relazionale

Come sto con gli altri.

(Aggiungi 3 parole o immagini)

Il tuo Nome

Io Valoriale

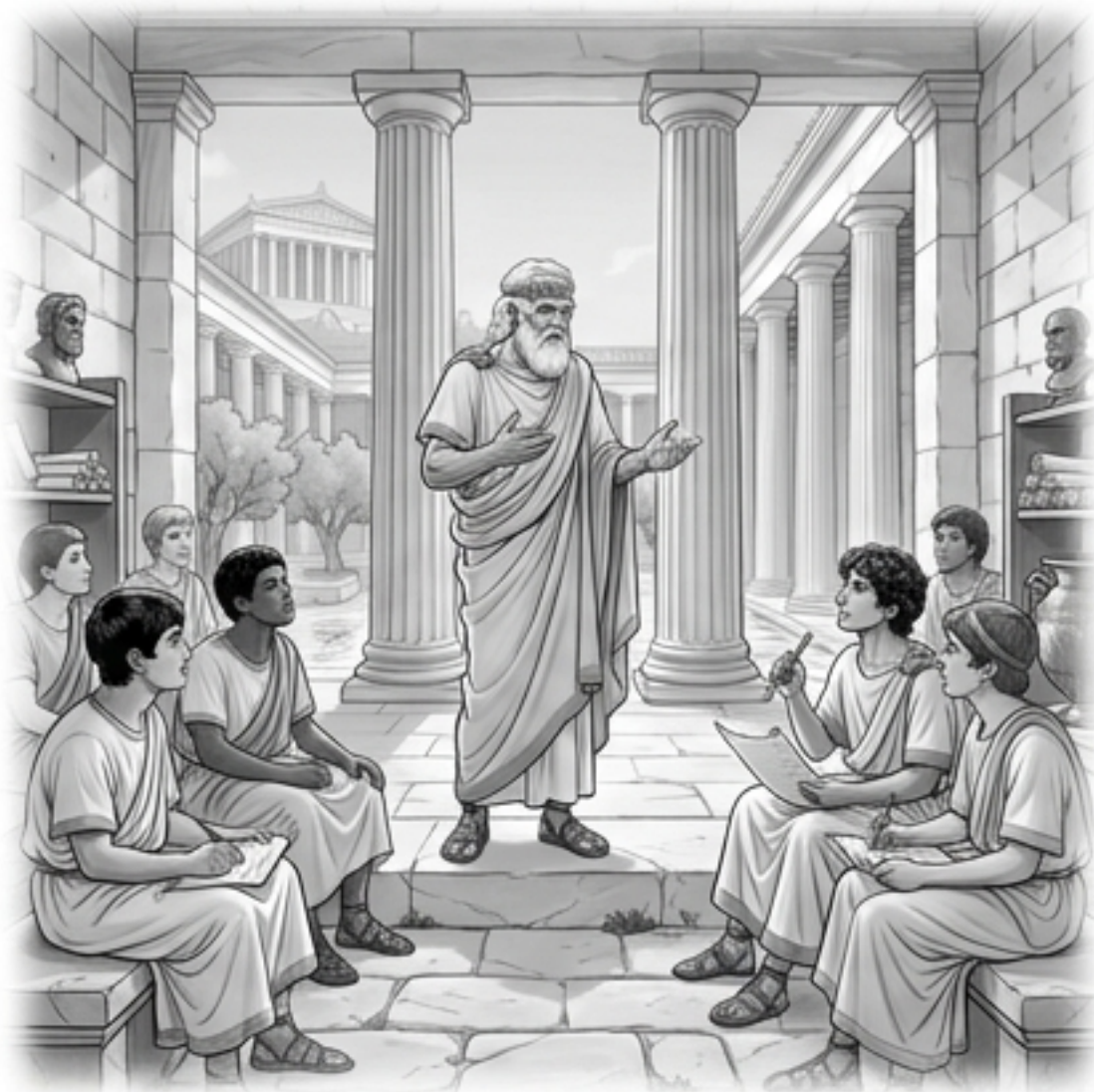
Che cosa conta davvero per me.

(Aggiungi 3 parole o immagini)

Io Corporeo

Come il mio corpo reagisce alle situazioni.

(Aggiungi 3 parole o immagini)



Il Senso Filosofico

Richiamare l'imperativo socratico del "Conosci te stesso" (Epimeleia Heautou – la cura di sé). Non è un semplice esercizio scolastico, ma il primo passo verso una vita condotta con consapevolezza.



La Condivisione Sicura

- **Lavoro in coppie:** Gli studenti condividono un solo ramo a scelta, quello che si sentono più a loro agio a raccontare.
- **Regola per il docente:** Raccogliere le riflessioni emerse senza mai forzare l'esposizione pubblica di ciò che resta personale.

Strumento 3

Il Semaforo delle Emozioni

Target Età: Scuola Primaria e Secondaria di I grado.

Competenza Chiave: Gestione delle Emozioni.

Obiettivo Principale: Passare dall'impulso automatico alla scelta consapevole. Gestire non significa reprimere.

Materiali:

*- Cartoncini colorati
(Rosso, Giallo, Verde)*

*Tempo: 25 minuti
(fase iniziale) +
applicazione
continuativa.*



Rosso: Mi fermo.

Sto per esplodere.

Riconoscere l'impulso fisico
e imporre uno stop.

Giallo: Osservo e valuto.

Sto valutando come reagire.

Lo spazio tra lo stimolo e la
risposta.

Verde: Scelgo come agire.

Ho scelto una risposta
costruttiva.

L'azione post-valutazione.

1. Brainstorming in Gruppo:

Gli studenti elencano situazioni scolastiche che li portano al "Rosso".

3. La Routine:

Il semaforo e le strategie vengono affissi in classe come promemoria visivo permanente, utilizzabile con naturalezza ogni volta che una situazione lo richieda.



2. La Costruzione delle Strategie:

Per ogni situazione, la classe elabora strategie per passare dal Rosso al Giallo.

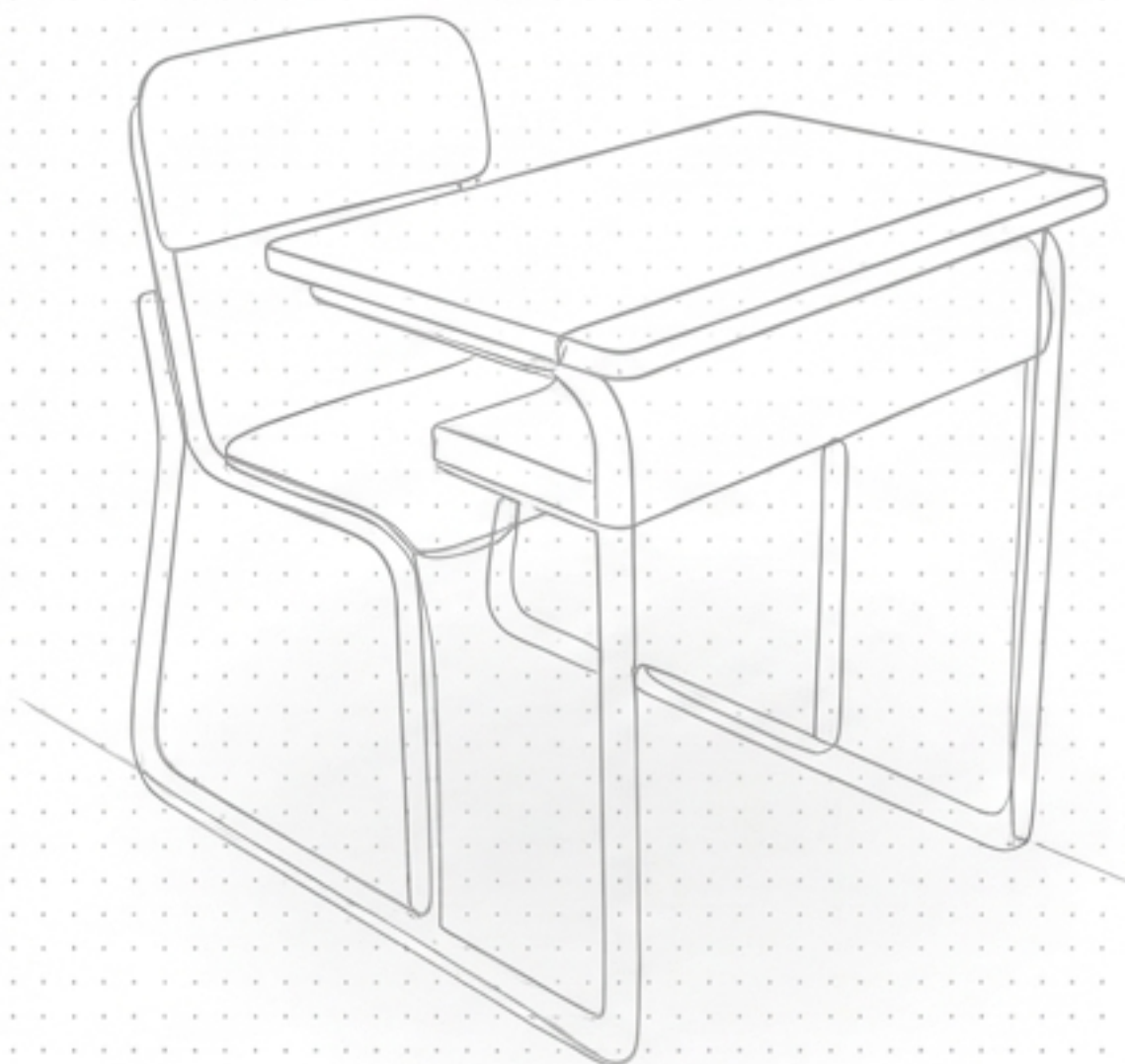
Educators Blueprint

Strumento	Area di Competenza	Focus Età	Meccanismo Principale
Il Termometro	Autoconsapevolezza	Primaria / Sec I	Misurazione visiva dell'intensità e connessione con i segnali corporei.
La Mappa di Me	Autoconsapevolezza	Secondaria	Astrazione e decostruzione dell'identità in 4 dimensioni.
Il Semaforo	Gestione delle Emozioni	Primaria / Sec I	Inserimento di una pausa (Giallo) tra l'impulso (Rosso) e la reazione (Verde).



Regole d'Oro per il Facilitatore

- ✓ **Educazione, non Clinica.** Le schede non sono strumenti diagnostici. Non trarre conclusioni cliniche.
- ✓ **Rispetto del Silenzio.** Nessuno studente deve essere forzato a condividere emozioni o vulnerabilità se non lo desidera.
- ✓ **Il Contesto Conta.** Le competenze non cognitive non risolvono da sole il bullismo o contesti ingiusti; servono procedure chiare e l'intervento degli adulti.
- ✓ **L'Abitudine Aristotelica.** La virtù si costruisce per abitudine. Conta di più la continuità nel tempo che la perfezione della singola attività.



“Che cosa serve davvero, oggi,
per crescere una classe capace di
riconoscersi, ascoltarsi e reggere
una difficoltà senza spezzarsi?
A docenti e studenti la stessa fiducia:
che imparare a conoscersi, a sentire,
a stare accanto agli altri, valga quanto
imparare qualunque altra cosa.”

Fabio Dowati