

Bibliografia:

Testi teorici e didattici:

- Antognazza, D., Sciaroni, L. (2009) *Promuovere strategie di pensiero alternative*, Locarno: ASP

Edizione in lingua italiana del programma di educazione emotiva e prevenzione PATHS, Promoting Alternative Thinking Strategies, ideato da M. Greenberg e C. Kuschè. Esso propone un percorso di attività da svolgere con gli allievi di scuola dell'infanzia ed elementare per portare avanti il discorso dell'educazione socio-emotiva nel mondo della scuola. Tra gli altri vengono trattati i seguenti temi: tecniche di autocontrollo, relazionarsi con gli altri, gestire la rabbia, felicità, tristezza, eccetera. Gli insegnanti troveranno lezioni spiegate nel dettaglio da proporre alla propria classe e dalle quali prendere spunto.

- Battacchi, M. W. (2004). *Lo sviluppo emotivo*, Roma: Laterza.

Una guida esauriente ai processi della crescita emozionale del bambino, dalla nascita al terzo anno di vita. Una rilettura delle teorie su natura e funzioni delle emozioni: come queste si collocano nel più ampio contesto delle relazioni interpersonali e della formazione dell'identità e qual è il loro ruolo, cruciale, nello sviluppo cognitivo, comunicativo e motivazionale.

- Bernardi, M. (1996). *La tenerezza e la paura: ascoltare i sentimenti dei bambini*, Firenze: Salani

Senza essere un vero e proprio manuale, questo libro è una lunga conversazione su cosa e come fare per ascoltare e conoscere il mondo dell'infanzia: fermarsi un istante, partire dall'esperienza di tutti i giorni e ascoltare le voci dei bambini, che ci parlano di se stessi, delle proprie paure e dei propri sentimenti.

- Channouf, A. e Rouan, G. (2002). *Emotions et cognitions*, Bruxelles: DeBoeck

Le emozioni costituiscono un oggetto di ricerca fondamentale per comprendere il comportamento umano. Questo ambito è stato sottovalutato per troppo tempo e costituisce un campo in continua evoluzione, soprattutto nell'America del Nord. Il testo propone una sintesi delle ricerche in più discipline (filosofia, psicologia cognitiva e sociale,

psicopatologia e neuroscienza) sui legami tra emozioni e cognizione dall'antichità ai giorni nostri. Un'attenzione particolare è posta sulle diverse teorie sviluppate in seno alla psicologia scientifica dalla fine del XIX secolo fino al rinnovo della questione sotto l'impulso dato dalle neuroscienze e dell'approccio cognitivo in psicologia.

Il libro si rivolge principalmente a professori e studenti di psicologia e scienze cognitive.
(Testo in francese)

- Cigala, A., Corsano, P. (2004). *So-stare in solitudine: tra competenza emotiva e competenza sociale*, Milano: McGraw-Hill.

Oltre alla solitudine patologica, tipica di chi non sa o non può stare con gli altri, esiste una solitudine costruttiva, spesso tipica di bambini dalle buone competenze emotive. Spesso la solitudine è necessaria per riflettere su se stessi e sugli altri, quindi la psicologia infantile deve tener conto di ciò nell'elaborare valutazioni sul comportamento di bambini e ragazzi. Forme di comportamento solitario si alternano a forme di comportamento sociale e socievole nella maggior parte dei bambini.

- Colli, M. (2009). *Il mio diario delle emozioni: comprendere ed esprimere rabbia, paura, tristezza e gioia*, Gardolo: Erickson.

Accompagnare un bambino nella sua crescita emotiva sembra oggi un compito educativo molto più faticoso rispetto al passato. Aggressività, demotivazione, scarso autocontrollo, difficoltà nel rispettare le regole o accettare le piccole frustrazioni dell'apprendere, sono alcuni problemi frequentemente riscontrati in classe, per non parlare di nuove realtà sociali quali il bullismo. La scuola può dare il proprio contributo alla prevenzione o soluzione di tali fenomeni attraverso un'adeguata educazione alle emozioni. Obiettivo del libro è immaginare e formulare percorsi espliciti e intenzionalmente strutturati per un'educazione alle emozioni, da promuovere con attività didattiche che si inseriscano nella progettazione curricolare e si integrino con obiettivi e finalità della didattica disciplinare. Non l'ennesima ricetta preconfezionata, ma un "Diario Amico" su cui i bambini potranno scrivere e disegnare le emozioni che passano loro per testa, cuore e pancia. Uno strumento originale, semplice e immediato che potrà essere condiviso in classe con i compagni, *aprendo al sentire proprio e altrui*.

- Contini, M. (1992). *Per una pedagogia delle emozioni*, Firenze: La Nuova Italia

L'impegno di genitori e insegnanti a stabilire con figli e allievi una comunicazione

educativa tesa a promuovere e agevolare la loro crescita, in direzione di espansione e arricchimento esistenziali, si scontra spesso con i limiti derivanti da una sorta di "analfabetismo emozionale" che sembra emergere con particolare evidenza proprio nelle situazioni più complesse e con i cosiddetti soggetti-problema. Ma perché è tanto difficile, per ciascuno di noi, riconoscere le nostre emozioni e le informazioni implicite nei loro messaggi; esprimerle e renderle comunicabili; decifrare o comprendere quelle degli altri? Il tentativo di rispondere a questi interrogativi e a quello, preliminare, sulle funzioni e i significati delle emozioni nei processi di crescita e nel rapporto progettuale-costruttivo con la realtà, si svolge nel volume su diversi piani. Il libro presenta "storie", tratte dall'esperienza dell'autrice in anni di conduzione di gruppi di formazione per genitori e insegnanti.

- D'Alfonso, R. (2005). *Emozioni in gioco : giochi e attività per un'educazione alle emozioni*, Torino: EGA

Da alcuni anni si è sviluppata nella scuola, in particolare in quella di base e dell'infanzia, una grande attenzione alle componenti affettive ed emotive dei processi di apprendimento. Gli autori propongono un ricco repertorio di Attività e giochi per avviare un percorso di educazione affettiva ed emotiva nella scuola, sperimentando con i bambini le potenzialità educative del "giocare con le emozioni".

- Debois, N. (2007). *Les émotions en EPS: comprendre et intervenir*, Paris: Editions Revue.

La ricchezza delle attività fisiche proposte a scuola, la varietà delle situazioni, l'eterogeneità degli allievi e degli insegnanti, fanno dell'educazione fisica un terreno privilegiato dove le emozioni nascono, sorprendono, segnano gli individui lasciando in loro dei ricordi di esperienze forti e di istanti di vita indimenticabili. (Testo in francese)

- Di Pietro, M. (2003). *L' ABC delle mie emozioni: corso di alfabetizzazione socio-affettiva*, Trento: Erickson

Il testo fornisce interessanti informazioni di base per aiutare il bambino a minimizzare l'effetto di stati d'animo spiacevoli, favorendo nel contempo l'esperienza e l'espressione di emozioni positive. In questo modo dovrebbe essere più semplice per l'alunno superare l'incoerenza, riscontrata a volte da alcuni insegnanti, tra ciò che viene sperimentato a scuola riguardo all'autocontrollo emotivo e le esperienze in altri ambienti

- D'Urso, V. (1998). *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Roma: Laterza

Uno studio accurato delle emozioni come fenomeno sociale e del ruolo dei processi cognitivi in quelli emotivi. Analisi approfondite sono dedicate a numerose emozioni come ad esempio la rabbia, la paura, la gioia, l'imbarazzo e la gelosia.

- Ekman, P. (2010). *Te lo leggo in faccia: riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste*, Torino: Amrita.

Ekman, famosissimo psicologo e massimo esperto di comunicazione non verbale, ci spiega come, quando e perché veniamo colti dalle emozioni. Quando proviamo emozioni ciascuna di esse scatena in noi una sequenza di segnali che le è propria, e che si manifestano nel linguaggio del corpo, nella voce e nelle espressioni del volto. Si tratta di un comune denominatore biologico, uguale in ogni popolo della Terra perché soggiacente ad altre manifestazioni improntate alle diversità culturali. Oltre ad essere diventato la base per l'addestramento delle forze di polizia, spionaggio e controspionaggio di diversi paesi, questo libro è uno strumento indispensabile per navigare in questo nostro mondo, che ha fatto delle emozioni una leva ormai potentissima.

«Un'affascinante, chiara e sana mappa del mondo emozionale. La guida perfetta» (Daniel Goleman, autore di *Intelligenza emotiva*).

- Fedeli, D. (2006). *Emozioni e successo scolastico*, Roma: Carocci Faber

L'obiettivo di questo volume consiste nel fornire gli strumenti concettuali e operativi necessari per promuovere la capacità di gestire la propria affettività e metterla al servizio dell'apprendimento. Nel volume, viene dapprima fornita una serie di conoscenze scientificamente fondate sul modo in cui si genera un'emozione e su come essa possa compromettere, o potenziare, i processi d'apprendimento dell'allievo. Vengono inoltre analizzate le principali emozioni, attraverso il ritratto di tre allievi "tipici": il bambino spaventato, quello arrabbiato e infine quello depresso. I problemi comportamentali e d'apprendimento sono provocati non da un eccesso di emozioni, quanto dalla loro carenza. Il libro si conclude con alcuni percorsi di alfabetizzazione emozionale: una palestra emotiva per arrivare a gestire in maniera autonoma e responsabile le proprie emozioni.

- Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva*, Milano: Rizzoli

- Goleman, D. (1998). *Lavorare con l'intelligenza emotiva*, Milano: Rizzoli

Perché le persone più intelligenti nel senso tradizionale del termine non sono sempre quelle con cui lavoriamo più volentieri o con cui facciamo amicizia? Perché i bambini dotati ma provenienti da famiglie divise hanno difficoltà a scuola? Perché, sostiene Goleman, l'intelligenza non è tutto. A caratterizzare il nostro comportamento e la nostra personalità è una miscela in cui il quoziente intellettivo si fonde con virtù quali l'autocontrollo, l'empatia e l'attenzione agli altri: in breve, l'intelligenza emotiva. Servendosi di molti esempi tratti dalla vita di tutti i giorni Goleman riesce a fornire al lettore un nuovo criterio di interpretazione delle relazioni lavorative e metodi chiari ed efficaci per stabilire vantaggiose relazioni interpersonali.

- Goleman, D. (2009). *La natura dell'intelligenza emotiva*, Milano: RCS Libri.

Cosa vuol dire essere intelligenti? E, soprattutto, ciò può aiutare a essere felici? In questo saggio, letto da milioni di persone in tutto il mondo, Daniel Goleman raccoglie la sfida: spiegare perché persone "molto intelligenti" falliscono in settori importanti della propria vita; perché, in sostanza, sono infelici. Mentre la civiltà occidentale si fonda sulla separazione fra ragione ed emozioni, Goleman aiuta a capire e a governare le "abilità del cuore", perché, "le passioni, quando ben esercitate, hanno una loro saggezza; esse guidano il nostro pensiero, i nostri valori, la nostra stessa sopravvivenza". Già nella civiltà greca era riconosciuta un'intelligenza diversa da quella logica e geometrica, come ci ricorda Domenico De Masi: consisteva "nell'acutezza, nella vivacità e nella finezza di spirito, grazie alle quali la mobilità dell'intelligenza si sposa con la rapidità dell'azione". L'intelligenza emotiva di Goleman è proprio questa mobilità del pensiero, è la "capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi e di gestire positivamente le nostre emozioni". Ricordandosi che il proprio temperamento non è un destino, e che l'autocontrollo e la compassione sono ciò di cui il nostro tempo ha più bisogno.

- Grazzani Gavazzi, I. (2009). *Psicologia dello sviluppo emotivo*, Bologna: Il Mulino.

Negli ultimi anni un numero sempre maggiore di studiosi di vari ambiti disciplinari, dalle neuroscienze all'antropologia culturale, ha manifestato un crescente interesse per la tematica delle emozioni, trovando spesso nella psicologia un punto di raccordo. Ambito complesso ed in continuo sviluppo, lo studio delle emozioni viene così a trovarsi al crocevia di diverse linee di ricerca, che spaziano dall'attaccamento alle competenze cognitive e sociali. Il volume affronta l'argomento dal punto di vista della psicologia

generale e dello sviluppo, sulla base di un approfondito e aggiornato inquadramento teorico.

- Greenberg, M. T. (2009). *Emozioni per l'uso: una proposta per educare i bambini*, Molfetta (Bari): La Meridiana.

Traduzione italiana del programma di educazione e prevenzione "Promoting Alternative Thinking Strategies", adottato negli USA e in diversi altri paesi, sia nelle scuole dell'infanzia che in quelle primarie. Si tratta di educare i bambini all'apprendimento sociale ed emotivo, incrementare le abilità di pensiero e diminuire i problemi comportamentali, stabilendo relazioni positive con il prossimo. Teorie, suggerimenti, supporti pedagogici.

- Greenspan, S. I. (1997). *L'intelligenza del cuore: le emozioni e lo sviluppo della mente*, Milano: Mondadori

Alla base del sistema cognitivo del bambino vi sono le interazioni emotive che il neonato vive con la madre e la famiglia: un ambiente circostante affettivamente ricco, non solo garantisce una crescita emotivamente equilibrata, ma anche una buona maturazione intellettuale. Allevando i nostri figli in un mondo povero di sentimenti rischiamo di produrre nuove generazioni di uomini e donne che saranno carenti anche dal punto di vista intellettuale.

- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*, New York: The Guilford Press. Questo testo propone un'efficace mappa per navigare nel vasto mare della regolazione delle emozioni, che acquisisce sempre più rilievo ed è in continua evoluzione e crescita. Ognuno dei 30 capitoli attesta la conoscenza attuale dei temi proposti, descrive i metodi di ricerca più importanti ed identifica le possibili piste di indagine per il futuro. Gli autori – i maggiori esperti sul campo – si pongono quesiti cruciali a proposito delle basi neurobiologiche e cognitive della regolazione delle emozioni, del come sviluppiamo e usiamo le strategie di regolazione lungo tutto l'arco della vita, delle differenze individuali nelle tendenze della regolazione delle emozioni, degli approcci socio psicologici e delle implicazioni per le psicopatologie, gli interventi clinici e la salute. (Testo in inglese)

- Harris, P. L. (1991). *Il bambino e le emozioni*, Milano: Cortina Raffaello

Un libro ricco sia di fatti empirici sia di elaborazioni teoriche sul tema dell'origine della nostra vita emotiva. L'autore analizza lo sviluppo emotivo da una prospettiva

rigorosamente cognitivista. All'autore non interessa il nascere delle diverse emozioni e il loro integrarsi nella personalità, oggetto di studio è, invece, la consapevolezza cognitiva che ciascuno ha delle proprie emozioni. Egli si chiede come un bambino arriva ad avere coscienza delle differenti emozioni, a riconoscerle e denominarle, quando compare e su che cosa si basa la capacità di comprendere lo stato emotivo dell'altro, in che modo il bambino acquisisce la nozione di un nesso causale tra avvenimenti esterni e interni.

- Ianes, D. (2007). *Educare all'affettività: a scuola di emozioni, stati d'animo e sentimenti*, Trento: Erickson.

Una delle «educazioni» psicologicamente più vitali, quella delle emozioni e della vita affettiva, si sta diffondendo nelle attività scolastiche con interventi di vario genere: laboratori di scoperta delle emozioni, percorsi di autoconsapevolezza, di espressione affettiva, di lavoro su di sé e sulle relazioni. Gli insegnanti sono sempre più consapevoli dell'importanza del lavoro sulle intelligenze emotive e sociali dei loro alunni. Il testo illustra nel dettaglio le tre dimensioni fondamentali della vita affettiva: le emozioni, gli stati d'animo e i sentimenti. Un lavoro equilibrato sull'affettività dovrà, infatti, rivolgersi a queste tre dimensioni, ma come? La seconda parte del testo risponde alla domanda presentando materiali e attività sulle competenze indispensabili: riconoscere, comprendere ed esprimere stati affettivi, attraverso i vari alfabeti, i processi cognitivi, i valori e la negoziazione.

- Lafortune, L. [et al.] (2005). *Pédagogie et psychologie des émotions: vers la compétence émotionnelle*, Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec

Perché è importante tenere conto di tale dimensione nell'apprendimento-insegnamento? Come si può sviluppare la competenza emotiva? Queste sono solo alcune delle domande alle quali il testo cerca di fornire delle risposte attraverso il contributo di numerosi esperti provenienti da diverse realtà, Italia, Svizzera, Danimarca e Québec (Canada). Indagando le emozioni e la competenza emotiva nei campi della psicologia e dell'educazione, gli autori dimostrano e sottolineano la rilevanza e la complementarietà di questi temi e l'interesse ad esaminarli nei molteplici aspetti e da diverse angolature.

La comprensione e la valutazione delle emozioni, le rappresentazioni sociali, le esperienze più o meno positive, il legame con lo sviluppo del pensiero critico, gli aspetti cognitivi e affettivi, le realtà interculturali, il ruolo dei genitori, la formazione del personale scolastico,

le difficoltà di integrazione, gli abusi, i problemi alimentari sono alcuni dei temi trattati nel volume. (Testo in francese)

- LeDoux, J. E. (2003). *Il cervello emotivo: alle radici delle emozioni*, Milano: Baldini Castoldi Dalai Editore.

Che cosa succede nel nostro cervello quando proviamo paura, amore, odio, rabbia, gioia? Gli animali provano emozioni? Le esperienze traumatiche nella prima infanzia possono influenzare il comportamento adulto, anche se non ne rimane traccia nella memoria? "Il cervello emotivo" risponde a tutte queste domande e ci spiega anche che le emozioni esistono come parte di un complesso sistema neurale che si è evoluto per permetterci di sopravvivere.

- Lo Presti, C. (2007). *L'alfabeto delle emozioni: giochi e strumenti per l'alfabetizzazione emotiva*, Molfetta: Edizioni La Meridiana

L'Alfabeto delle Emozioni contiene un originale e inconsueto metodo attivo, ricco di carte, giochi, proposte ed esercitazioni pratiche, collaudato nel corso di una prolungata ricerca educativa e formativa. Sperimentando queste proposte si potrà constatare che accrescere una buona relazione con se stessi significa migliorare la relazione con gli altri. Per essere consapevoli e saggi occorre accumulare un altro tipo di intelligenza, quella che ci consente di riconoscere i nostri stati interiori e di metterci positivamente in contatto con il mondo e con la natura. Dunque l'educazione ha oggi anche un'altra missione: sviluppare nel bambino le risorse umane fondamentali affinché possa crescere in modo sano e divenire un essere umano radicato sul Pianeta Terra, socialmente inserito e realizzato, consapevole e responsabile della propria vita, orientato verso la propria permanente evoluzione. Obiettivo estraneo all'attività scolastica? E perché? La maturazione di queste capacità avviene attraverso un processo lungo, che non si esaurisce nell'arco di un anno. E' indispensabile, quindi, che esso proceda negli anni della scolarizzazione, fino alle scuole superiori, anzi fino agli anni della maturità quando evolve in "saggezza". (Libro e schede)

- Maurer, M. (2004). *Emotional literacy in the middle school: a 6-step program to promote social, emotional and academic learning*, New Haven: Yale University.

Questo libro propone un programma definito e testato sul campo che promuove l'apprendimento sociale ed emotivo per i pre-adolescenti. Esso ottiene risultati in tempi brevi, può essere usato come strumento di prevenzione per i pericoli che tutti i bambini

possono dover affrontare, come ad esempio gli abusi e la violenza, ed essere integrato nel curriculum scolastico per incrementare la crescita intellettuale ed emozionale e prevenire i problemi di comportamento.

Diversamente da altre proposte che pongono l'accento sulle teorie, questo propone concretamente ai docenti un programma con sei semplici passi da seguire sottoforma di lezioni con allegati i materiali per il docente e a uso degli studenti (60 lezioni con materiali riproducibili).

I docenti possono facilmente integrare le attività nel loro agire quotidiano e trovare anche diversi consigli per migliorare la gestione della classe. Inoltre il testo può fungere da guida per i genitori e contribuire a rafforzare la collaborazione tra scuola e famiglia. (Testo in inglese)

- Piatti, L. (2008). *Emozioni in gioco: carte per educare alle competenze emotive*, Molfetta (Bari): La Meridiana. (SMARRITO)

Corredato da una serie di "Carte delle emozioni", questo libro vuole essere una proposta molto diretta per attivare gli educatori, in modo giocoso, a far accostare i bambini a questo importantissimo tema, con tutte le accortezze e le prudenze che esso richiede. Infatti, la nostra epoca storico-sociale sembra sempre più connotata da una sorta di analfabetismo emozionale: tutti ci insegnano a parlare con proprietà di linguaggio, a leggere perfettamente ma nessuno ci spinge ad imparare il linguaggio dei sentimenti nostri e, ancor meno, degli altri. Il risultato è una preoccupante carenza di empatia, che espone i nostri giovani a molteplici rischi, e comunque ad una esistenza semi-anestetizzata! Ecco alcuni contenuti: favorire i processi di apprendimento, motivazionali e decisionali; creare un clima positivo e collaborativo e potenziare le risorse del gruppo; promuovere la salute e prevenire il disagio; migliorare le relazioni e promuovere i comportamenti pro sociali; prevenire e contenere i fenomeni di bullismo; prevenire, affrontare e risolvere i conflitti; comunicare in modo assertivo ed efficace. Il tutto viene fatto attraverso il gioco e attività rivolte proprio ai bambini, a cui è dedicata la seconda parte del libro.

- Pomati, P. (2004). *Grammatica delle emozioni: come comprendere e gestire le proprie e quelle dei figli*, Casale Monferrato: Sonda

Le competenze emotive implicano la conoscenza di sé e degli altri, il riconoscimento delle proprie e altrui emozioni, la capacità di gestire le proprie relazioni oltre che il rapporto con l'altro.

- Ria, L. (2005). *Les émotions*, Paris: Editions Revue EP.S

Più che una “sfumatura del pensiero”, le emozioni costituiscono un processo adattativo indispensabile per l’agire quotidiano.

A partire dai modelli scientifici e dalle conoscenze in ambito sportivo e dell’educazione fisica, gli autori si interrogano circa le relazioni esistenti tra emozioni, cognizioni, affetti e azioni dell’uomo.

Per trovare un legame tra i saperi e la pratica viene proposta una sintesi delle più attuali conoscenze scientifiche e un’analisi di situazioni concrete che descrivono degli strumenti usati sul campo. (Testo in francese)

- Scataglini, C. (2005), *Magigum e il volo delle emozioni: nella scuola di Cartoonville si impara a leggere nel proprio cuore*, Trento: Erickson

Magigum, la bambina di gomma americana protagonista di *Lo strano mistero di Cartoonville*, è ritornata per raccontarci le incredibili avventure che vivrà assieme ai suoi compagni di classe e non solo: la strampalata nonna Bubblegum, il Tricopreside, l’Amicocitofono, il perfido Maramaldo De Rubeis, ...

Leggendo questa storia densa di colpi di scena, potremo vivere assieme a lei fortissime emozioni, come la paura, la rabbia, la gelosia, la felicità, e imparare a riconoscerle, gestirle e, qualche volta, a trasformarle. Al termine della favola sono inserite delle schede per riflettere sulle emozioni perché, come dice il professore di Emozioni: «Durante l’ora potremo ridere e piangere, essere felici e tristi, arrabbiati e in pace o sereni e meravigliati. In questa materia, ricordate, non servono libri o quaderni, e nemmeno tante parole, perché le emozioni passano per tutto il corpo. È necessario allora avere con sé gli occhi, il naso, la bocca, la pelle, la pancia, la schiena, le mani e, soprattutto, un cuore libero e un paio di ali... perché, nell’ora di Emozioni, si impara a volare». Siete pronti per la lezione?

- Sroufe, L. A. (2000). *Lo sviluppo delle emozioni. I primi anni di vita*, Milano: R. Cortina.

Il tema di questo libro, rivolto a psicologi, studenti, insegnanti e assistenti di scuole materne, sono le emozioni umane. L’analisi spazia da quelle più specifiche, come gioia, rabbia e paura, fino alle più complesse reazioni emotive, con un focus sui primi anni di vita. Viene anche affrontato il posto dell’emozione nell’organizzazione globale del

comportamento, evidenziando i legami tra l'emozione e altri aspetti del funzionamento quali cognizione, regolazione e gestione delle emozioni da parte degli individui.

Considerando lo sviluppo, un processo integrato, l'autore sostiene che le emozioni possano essere viste come il più complesso degli stati mentali nella misura in cui esse si mescolano con tutti gli altri processi. Di conseguenza, lo studio del loro evolversi può essere condotto solo tenendo presente lo sviluppo cognitivo e la matrice sociale al cui interno esso si dispiega.

- Sunderland, M. (1998). *Disegnare le emozioni: espressione grafica e conoscenza di sé*, Trento: Centro studi Erickson

Non riuscire a esprimere i propri sentimenti o scegliere di reprimerli provoca spesso nelle persone uno stato di costante disagio, che in alcuni casi è dannoso dal punto di vista sia psicologico sia fisico. Attraverso il disegno, le attività presentate in questo volume aiutano a identificare i sentimenti personali più nascosti e a scoprire come possono essere affrontati e risolti con successo. Rivolto soprattutto a psicologi, pedagogisti, insegnanti e educatori, il libro può essere utile anche a tutti coloro che desiderano capire meglio la propria vita emozionale utilizzando una serie di strategie creative originali.

Le attività presentate in questo libro - ciascuna delle quali è introdotta da una parte metodologica a cui segue il materiale grafico fotocopiabile per l'uso con bambini dagli 8 anni in poi, adolescenti e adulti - propongono una serie di esercizi basati su immagini e disegni che hanno lo scopo di aiutare a chiarire le esperienze emozionali, le questioni relazionali e i problemi personali del soggetto, e a formularli sotto forma di affermazioni psicologicamente positive, di tipo verbale e non verbale.

- Sunderland, M. (2007). *Aiutare i bambini ... a esprimere le emozioni : attività psicoeducative con il supporto di una favola*, Trento: Erickson

La favola dello scricciolo Nonimporta è stata scritta per i bambini che cercano di affrontare da soli le proprie emozioni, che non si permettono mai di protestare o dire che hanno paura; i bambini che si portano dentro troppe emozioni dolorose e irrisolte; che si sono trovati a vivere esperienze disorientanti o insopportabili, senza riuscire a elaborarle con chiarezza. Il libro si propone di aiutare i bambini con problemi di autocontenimento e di repressione emotiva attraverso il gioco e la fantasia. Oltre alla favola illustrata, il testo comprende una guida introduttiva alla lettura della storia e alla comprensione del suo

valore terapeutico e numerosi esercizi, che forniscono al bambino un supporto per esprimersi in modo creativo e giocoso. (Libro, fiaba e CD)

- Tagliabue, A. (2003). *La scoperta delle emozioni: un viaggio di educazione affettiva assieme ai bambini*, Gardolo (Trento): Erickson.

Negli ultimi anni si è assistito a un incremento d'interesse per la dimensione affettiva del bambino in età prescolare. Anche i programmi d'insegnamento della scuola elementare e gli orientamenti della scuola materna danno particolare risalto alle variabili di natura emozionale che entrano in gioco nel processo educativo.

Questo libro propone un originale itinerario di educazione affettiva: attraverso la danza, il contatto corporeo, la respirazione e la visualizzazione, la pittura, il quaderno del cuore, l'ascolto e la parola, il viaggio nella testa e nel cuore, gli incontri con gli elementi naturali, i bambini sono accompagnati alla scoperta delle proprie emozioni e sentimenti, anche quelli negativi, per imparare a capirli, accettarli e trasformarli senza averne paura. Il volume, arricchito di numerosi disegni e poesie, si rivela una ricca fonte di spunti per tutti gli insegnanti e i genitori.

- Techel, A. (1996). *La farfalla insegna: la funzione delle emozioni nel processo di apprendimento*, Roma: Armando

Il libro affronta, tramite una griglia di lettura psicoanalitica, il tema della formazione del pensiero nel bambino. Come sostiene Bion, alla base della formazione del pensiero, e quindi alla base dell'apprendimento, vi è un'esperienza emozionale. È perciò importante porre profonda attenzione alla vita affettiva del bambino affinché bisogni, desideri ed emozioni, opportunamente letti, possano costituire una molla, un propellente prezioso per l'apprendimento.

- Whitehouse, E. (1999). *Ho un vulcano nella pancia: come aiutare i bambini ad affrontare la rabbia*, Torino: Gruppo Abele

Spesso la rabbia crea problemi ai bambini, e di riflesso anche a genitori e insegnanti. Perché la rabbia fa paura, perché sfugge al nostro controllo e può anche trasformarsi in violenza. In questo libro gli autori intendono insegnare a gestire in modo creativo la rabbia dei più piccoli, con giochi educativi, schede didattiche e racconti per affrontare l'aggressività e migliorare il rapporto con gli altri.

Articoli:

- Zammuner, V. L. (1993), *Lo sviluppo della competenza emotiva*, in *Rassegna di psicologia* - Vol.X, no. 3 (1993), p. 105-131. Roma, Dipartimento di psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione dell'Università "La Sapienza".

La competenza emotiva è stata studiata in bambini di 4-6 anni, e 8-14 anni. In ambedue le ricerche, i soggetti sceglievano quale espressione facciale (tra le sei emozioni primarie presentate) avrebbero mostrato ad un interlocutore causalmente implicato in tre situazioni determinate.

Materiali:

- Di Pietro, M. (2006). *Giochi e attività sulle emozioni: nuovi materiali per l'educazione razionale-emotiva*, Trento: Erickson

Basato sui principi dell'educazione razionale-emotiva, questo kit di attività e giochi sulle emozioni consente a bambini e ragazzi dai 3 ai 16 anni di acquisire in modo divertente e coinvolgente una maggiore competenza nella gestione delle proprie emozioni. Nella scatola sono contenuti un libro ricco di indicazioni per l'insegnante e schede operative da utilizzare con i bambini, il *Gioco del pensare, del sentire e del fare*, le *Carte delle emozioni e delle facce emotive* e il *Barometro delle emozioni*. Nel *Gioco del pensare*, ad esempio, i partecipanti devono seguire un percorso sul tabellone lungo il quale si imbattono in alcune situazioni complesse dal punto di vista emotivo: per ognuna di esse dovranno spiegare come si potrebbero sentire se vi si trovassero coinvolti e cosa potrebbero pensare o fare per superarle.

- Harrison, V. (2003). *Emotions: cartes de présentation photographiques pour développer les automatismes linguistiques = Gefühle = Emozioni = Emoties*, Bicester: Speechmark Publishing

36 carte gioco, 4 carte guide, inglese, francese, tedesco, spagnolo.

- Köhler, J. C. (2007). *Pittogrammi degli stati d'animo = Pictogrammes de sentiments = Gefühle-Pictogrammes = Emotions pictograms*, Schaffhausen: Schubi Lernmedien

Le espressioni degli stati d'animo rappresentate dai pittogrammi sulle 78 carte sono ridotte agli elementi di base, facilmente riconoscibili.