

PROGETTO DIDATTICO: Il semaforo delle Emozioni

1. Titolo

Il semaforo delle Emozioni: un viaggio tra emozioni, gesti gentili e buone scelte

2. Destinatari

Bambini della scuola dell'infanzia (3–6 anni).
Progetto adattabile alla scuola primaria.

3. Durata

4 settimane con attività brevi quotidiane (5–10 minuti).
Estendibile all'intero anno scolastico.

4. Finalità

- Riconoscere e nominare le emozioni.
- Comprendere il legame tra emozioni e comportamenti.
- Favorire scelte positive e responsabili.
- Promuovere un clima relazionale sereno, collaborativo e rispettoso.
- Educare alla gentilezza, all'autocontrollo e all'empatia.

5. Obiettivi formativi

- Riconoscere e verbalizzare emozioni proprie e altrui.
- Comprendere che le emozioni influenzano i comportamenti quotidiani.
- Scegliere comportamenti adeguati anche quando si provano emozioni difficili.
- Distinguere comportamenti positivi, da migliorare e da fermare.
- Potenziare l'autoregolazione emotiva e il problem solving sociale.
- Collaborare con i compagni e rispettare le regole.
- Esplicitare “come mi sento” e “cosa posso fare di diverso”.

6. Materiali

- Cartellone grande a forma di semaforo.
- Tesserine con nomi o foto dei bambini.
- Vignette illustrate di emozioni e comportamenti.
- Velcro, adesivi o magneti.
- Materiali di riciclo per costruire un semaforo concreto (scatole, cartoncini, rotoli).

7. Procedura

FASE 1 – Introduzione del semaforo

La maestra presenta i tre colori e il loro significato:

- **Verde** → comportamenti positivi, gentilezza, autocontrollo.
- **Giallo** → comportamenti “a metà”, tentativi, distrazioni, emozioni da regolare.
- **Rosso** → stop: comportamenti non adeguati, azioni che fanno male o feriscono.

La maestra mostra vignette e propone situazioni che i bambini devono associare al colore corretto.

FASE 2 – Routine quotidiana

Ogni mattina i bambini partono dal **giallo**: la giornata è da costruire.

Durante il giorno la maestra guida gli spostamenti, aiutando a collegare emozioni e scelte:

- **Verde** → ho fatto una scelta buona
- **Giallo** → devo migliorare
- **Rosso** → mi fermo e riprovo

FASE 3 – OPZIONE: Costruire un semaforo e riflettere durante la giornata

(posizionata correttamente dopo la routine)

La classe costruisce un **semaforo fisico** con cartoncini e materiali di riciclo.
Diventa il “**Semaforo delle Emozioni della Sezione**”.

Più volte nella giornata, la maestra invita i bambini a fermarsi davanti al semaforo:

- «Che colore sei adesso?»
- «Che emozione senti?»
- «Vuoi cambiare colore?»
- «Cosa puoi fare per tornare nel verde?»

Questo favorisce consapevolezza, autocontrollo, responsabilità.

FASE 4 – Spazio di regolazione emotiva

Per i bambini nel giallo/rosso vengono proposte attività brevi:

- angolo morbido,
- respirazione guidata,
- ruota delle emozioni,

- “respiro e ci riprovo”,
- mini-colloquio: “Cosa è successo? Cosa possiamo fare adesso?”

Obiettivo: **regolare l’emozione, non punire il comportamento.**

FASE 5 – Riflessione finale

Ogni giorno, in cerchio:

- «Che emozione hai provato più spesso?»
- «Cosa ti ha aiutato a passare al verde?»
- «Quale scelta ti rende orgoglioso?»
- «Cosa vuoi migliorare domani?»

Rinforzo dei progressi e della responsabilità emotiva.

8. Esempi di comportamenti ed emozioni

VERDE – Comportamenti positivi

Emozioni: gioia, calma, empatia, serenità

- Aiutare un compagno triste.
- Aspettare il proprio turno.
- Calmarsi dopo un litigio.
- Dire “Per favore”, “Grazie”.
- Prestare un gioco anche se si è un po’ gelosi.
- Ascoltare con attenzione.
- Fare un complimento.
- Invitare un compagno a giocare.
- Chiedere aiuto senza gridare.
- Rimettere a posto senza richiesta.

GIALLO – Comportamenti “a metà”

Emozioni: agitazione, entusiasmo, confusione, timidezza

- Parlare mentre qualcuno spiega per entusiasmo.
- Distrarsi durante un’attività.
- Iniziare a fare ordine ma non finire.
- Agitarsi quando si è felici.
- Interrompere per dire la propria idea.
- Fare una faccia arrabbiata ma non dire come ci si sente.
- Essere gelosi e dirlo con tono duro.
- Provare a calmarci ma a metà.

ROSSO – Comportamenti da fermare

Emozioni: rabbia, frustrazione forte, gelosia, impulsività

- Spingere un compagno.
- Dire parole offensive.
- Strappare un foglio per gelosia.
- Urlare durante un litigio.
- Lanciare un oggetto per rabbia.
- Rompere di proposito un lavoro.
- Disturbare apposta mentre gli altri ascoltano.
- Correre per la classe ignorando le regole.

9. Situazioni complesse da far classificare ai bambini

- Un bambino rompe un gioco senza volerlo → **Giallo (emozione: tristezza)**
- Due bambini litigano e poi si abbracciano → **Verde**
- Una bambina urla: “È mio!” → **Rosso**
- Un bambino prova a calmarsi dopo arrabbiatura → **Giallo**
- Una bambina dà un abbraccio a un’amica che piange → **Verde**

10. Strumenti di osservazione

La maestra può annotare:

- cambiamenti nel colore durante la giornata,
- emozioni espresse,
- progressi nell’autocontrollo,
- situazioni ricorrenti,
- strategie emotive efficaci.

11. Valutazione

Valutazione **formativa e non giudicante:**

- si valorizzano progressi e tentativi,
- si riconoscono le emozioni espresse,
- si rinforzano le strategie positive,
- si evitano etichette o giudizi sulla persona.

12. Estensioni

- Semaforo individuale su tavolo o armadietto.

- Diario settimanale delle emozioni.
- “Giornata tutta verde” con riconoscimento simbolico.
- Collegamento alla storia delle *scarpette rosse della gentilezza*.
- Creazione del personaggio guida:
“Il Guardiano del Semaforo delle Emozioni”.