

Lavoriamo alle emozioni di base.

Attraverso una serie di attività basate sul metodo dell'Educazione Razionale Emotiva (ERE), gli alunni imparano a gestire le proprie emozioni e a riconoscere i meccanismi mentali ad esse sottesi, grazie anche a preziosi consigli che vengono forniti per affrontare nel modo più adeguato tipiche situazioni di difficoltà, dalle incomprensioni con i compagni all'ansia nell'ambiente scolastico. Il metodo che si propone è quello dell'alfabetizzazione affettiva - REBT - rational educational behaviour therapy, secondo cui la componente comportamentale nelle dinamiche relazionali influenza positivamente la relazione emotiva tra adolescenti e pre-adolescenti. Questo il senso di questo intervento psicopedagogico atto a modificare i comportamenti aggressivi e oppositivi di bambini e ragazzi con esercizi mirati, giochi, e un lavoro strutturato di osservazione, al fine di affrontare

in maniera adeguata le situazioni di difficoltà, di incomprensioni tra compagni di classe e di ansia scolastica. Se le emozioni non sono comprese o se non vengono manifestate in modo costruttivo finiscono per condizionare negativamente la vita di relazione del bambino e del ragazzo. La prima fase di questo percorso psico-educativo riguarda la consapevolezza emotiva, ossia il riconoscimento delle principali emozioni in se stessi e negli altri. Diversamente da altre procedure di educazione affettiva, l'Educazione Razionale Emotiva non si accontenta di far conoscere meglio a bambini e ragazzi i propri stati d'animo, ma vuole insegnare loro come gestire le proprie emozioni, soprattutto quando si caratterizzano come emozioni negative o distruttive.