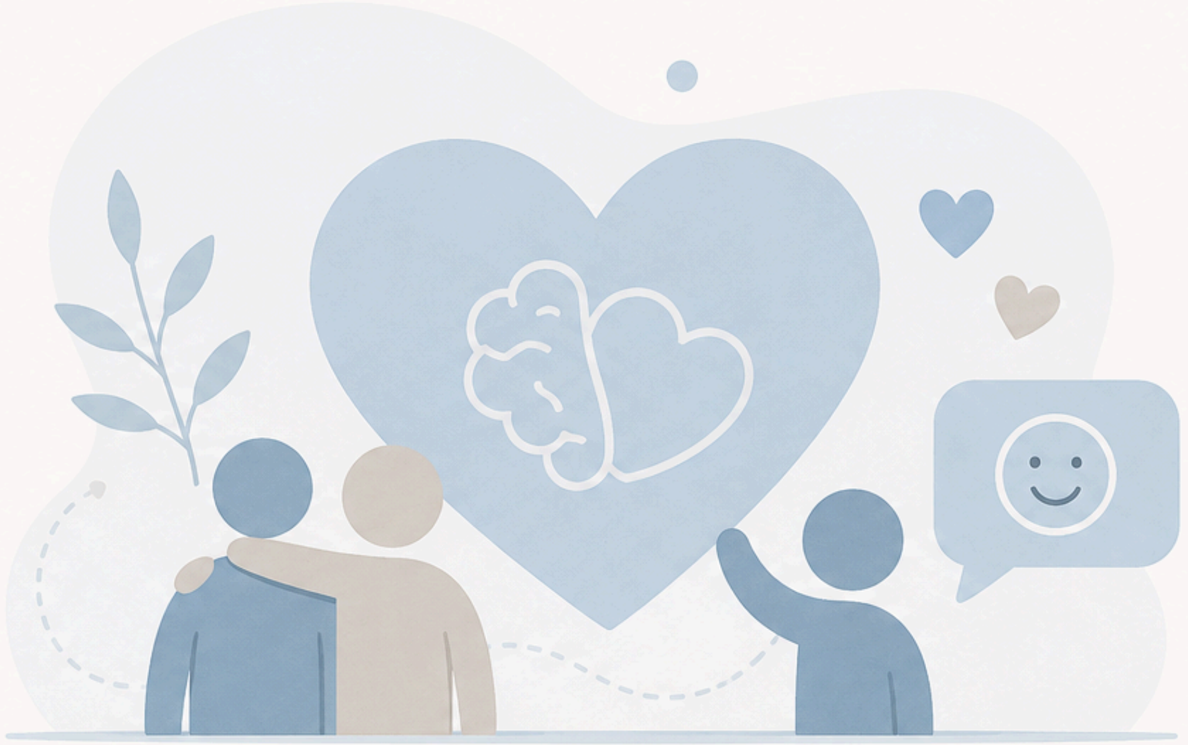


# Social *and* Emotional Learning

Imparare a conoscersi e
a stare bene con sé stessi e con gli altri

# Che cos'è il SEL?

Un percorso educativo-pedagogico
per sviluppare
competenze emotive, sociali e relazionali.

**Conoscere sé stessi:**
riconoscere emozioni e bisogni



comprendere punti di forza e difficoltà

sviluppare consapevolezza.

**Gestire sé stessi:**
regolare le emozioni

affrontare frustrazioni e attese

orientarsi verso obiettivi.



**Stare con gli altri:**
comprendere il punto di vista altrui

comunicare e collaborare

costruire relazioni positive.

Il *Social and Emotional Learning* si sviluppa in **5 competenze socio-emotive**:

1. **Consapevolezza di sé**: comprendere e riconoscere emozioni, pensieri, valori e confini;
2. **Autogestione**: controllare e regolare le proprie emozioni;
3. **Consapevolezza sociale**: comprendere gli altri, provare empatia e rispettare le singolarità e le regole;
4. **Capacità relazionali**: instaurare e mantenere relazioni positive, comunicare in modo efficace, collaborare, gestire i conflitti in modo costruttivo, chiedere e accogliere il consenso.
5. **Prendere decisioni responsabili**: fare scelte consapevoli, sicure e rispettose.

# Perché proporlo a scuola?



**Benessere**
E' importante dare parole alle emozioni e fornire strumenti per affrontare situazioni quotidiane.

**Clima di classe**
Favorire ascolto, rispetto, collaborazione e senso di appartenenza.

**Apprendimento**
Sostenere attenzione, motivazione, determinazione e disponibilità ad apprendere.

**Inclusione**
Valorizzare differenze e risorse personali, arricchirsi grazie alla reciprocità, promuovendo la partecipazione di tutti.





# Gli obiettivi del progetto

## Consapevolezza emotiva e autoregolazione

Riconoscere, nominare e comprendere le proprie emozioni, imparando strategie per gestire emozioni intense, impulsi e frustrazioni.



## Empatia

Cogliere e accogliere emozioni, bisogni e punti di vista degli altri.



## Relazioni positive

Comunicare in modo rispettoso, cooperare e gestire i conflitti.



## Scelte responsabili

Riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni e cercare soluzioni costruttive.



## Rispetto dei confini personali e consenso

Riconoscere e rispettare i propri bisogni e limiti, rispettare quelli degli altri e comprendere l'importanza di chiedere e accogliere il consenso nelle relazioni.



# Com'è strutturato?

## Curricolo di Italiano

Il SEL si integra con il curricolo di italiano: attraverso letture, racconti, conversazioni, attività di ascolto e in gruppo, produzioni scritte, riflessioni sui personaggi e situazioni narrative, gli alunni sviluppano, insieme alle competenze linguistiche, anche competenze emotive, sociali e relazionali.



## Metodologie



*routine* settimanali (*circle time*, *check* emotivo, confronto su dinamiche)

*cooperative learning*

*role playing*

problem solving sociale

riflessione metacognitiva

## Clima educativo

Ascolto empatico

rispetto dei tempi

valorizzazione di risorse e differenze



# Attività e strumenti

**Riconoscere e verbalizzare**
scatola delle emozioni
termometro delle emozioni
immagini
storie/albi illustrati



**Conoscersi e riflettere**
riflessioni guidate
schede
domande stimolo



**Imparare insieme**
giochi cooperativi
lavori di gruppo
*circle time*



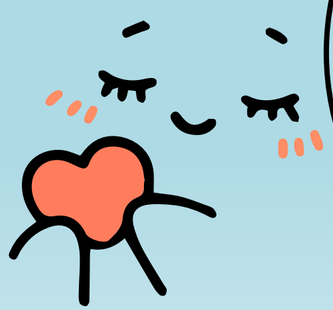
**Sperimentare**
*role playing*
scenari sociali
gestione dei conflitti
ricerca di soluzioni



# LA FINALITA'



L'obiettivo generale è promuovere **l'alfabetizzazione emotiva**
degli alunni,
nonché le **competenze socio-emotive**,
affinché acquisiscano la capacità di
riconoscere,
comprendere,
esprimere,
regolare le proprie emozioni,
instaurando relazioni positive fondate
sul rispetto reciproco, sull'empatia
e sulla convivenza armoniosa nel contesto scolastico.



**«Educare alle emozioni
significa offrire ai bambini
gli strumenti
per conoscere sé stessi,
comprendere gli altri
e imparare a stare bene insieme.»**