

# PROGETTO “EMOZIONI... IN RETE”

La consapevolezza dell'uso delle proprie emozioni, funzionale al miglioramento dei rapporti interpersonali, è stata il tema conduttore della manifestazione conclusiva del progetto di inclusione scolastica “Emozioni ...in rete”, che ha coinvolto le classi 3°C, 3°D e 3°E di Scuola Primaria.

L'evento si è svolto lunedì 6 giugno nella Piazza dell'Amicizia della sede “Scardigno”.

La regia della manifestazione è stata affidata all'esperta dott.ssa Marta Vilardi (psicologa clinica, iscritta all'albo degli psicologi della Regione Puglia, in formazione presso la scuola di psicologia S.P.C.) la quale è riuscita a coinvolgere il numeroso pubblico di parenti e amici creando un intreccio di pensieri e di emozioni tra adulti e bambini.



La manifestazione si è aperta con la fruizione di un video riguardante i momenti più significativi del progetto che ha preso avvio con la lettura del libro “La caverna misteriosa” di Bacchini- Di Marco, un racconto liberamente tratto dal celeberrimo Mito della Caverna di Platone.

L'esperta ha inizialmente fornito, in maniera esaustiva, informazioni riguardanti il progetto. Successivamente, la classe 3°C ha rappresentato, attraverso una suggestiva coreografia, le emozioni della paura e della rabbia.



Gli alunni hanno poi mostrato, coinvolgendo i presenti, la “Rapida manovra anti-rabbia”, procedura che è possibile mettere in atto solo dopo aver capito consapevolmente di essere arrabbiati.

A seguire, i bambini della classe 3°D, con una intensa coreografia, hanno messo in scena le emozioni del disgusto e della sorpresa. Hanno poi invitato i presenti ad eseguire insieme a loro “L’esercizio della mongolfiera” consistente nell’azionare pensieri positivi capaci di spingere il più lontano possibile le emozioni negative.



E’ giunto poi il momento della spumeggiante coreografia eseguita dagli alunni della classe 3°E ,i quali hanno rappresentato le emozioni della tristezza e della gioia.



I bambini hanno coinvolto i presenti in un esercizio di meditazione che si è concluso con la produzione di festose bolle di sapone che hanno idealmente avvolto la tristezza e le preoccupazioni facendole scomparire e lasciando il posto a pensieri di gioia.



In conclusione, tutti i bambini hanno espresso a gran voce e in maniera corale un pensiero di E. Breda: *“Reprimere le emozioni è come avere una bomba ad orologeria nel corpo”*. E' in questo tipo di progetti che la scienza, in questo caso la psicologia, trova il suo campo di esperienza, il banco di prova delle sue teorie.