



Fondazione  
**Centro  
per la famiglia**  
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus  
consultorio CERNUSCO





“

# PERCORSI DI PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOLOGICO PER ALUNNI E STUDENTI AREA INFANZIA E PRIMARIA

”



**CONSULTORIO  
DI CERNUSCO SUL NAVIGLIO**

-  Piazza Giacomo Matteotti, 20  
Cernusco sul Naviglio (MI)
-  02 9241342
-  [info.cernusco@fondazionemartini.org](mailto:info.cernusco@fondazionemartini.org)
-  [www.fondazionemartini.org](http://www.fondazionemartini.org)



Fondazione  
**Centro  
per la famiglia**  
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus

## PERCORSI

### *Area infanzia*



- Giocando s'impара
- Parlando con il gioco: percorso psicomotorio
- Emozioni in gioco



Fondazione  
**Centro  
per la famiglia**  
Cardinal Carlo Maria Martini Onlus  
consultorio CERNUSCO

**CONSULTORIO  
DI CERNUSCO  
SUL NAVIGLIO**



## *Giocando & impara*



Il percorso, attraverso il movimento e il gioco, intende aiutare i bambini e le bambine a riconoscere la propria affettività e le emozioni in maniera adeguata all'età, a favorire l'interazione positiva con gli altri, a interiorizzare le regole dello stare insieme.



### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 6 incontri per gruppo della durata di 1h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A DELLO SPORT  
ESPERTO IN PSICOMOTRICITA'



### OBIETTIVI:

- Sviluppare, attraverso il gioco, le abilità del riconoscere le espressioni della comunicazione non verbale ed il loro coinvolgimento nelle dinamiche di gruppo.
- Stimolare i bambini e le bambine ad esprimere e valorizzare le proprie emozioni, i propri e gli altrui sentimenti.
- Acquisire una maggiore consapevolezza di sé, del proprio comportamento nelle interazioni.
- Rivedere nell'altro, attraverso lo scambio di esperienze attive, una comunione di stati d'animo e dei vissuti che favoriscono relazioni efficaci e predispongono alla risoluzione dei conflitti.

\* su richiesta, anche per i genitori



## *Parlando con il gioco* Percorso psicomotorio

Percorso per favorire e stimolare le competenze psicomotorie al fine di agevolare lo sviluppo armonico della personalità del bambino.



### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 6 incontri per gruppo della durata di 1h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



### OBIETTIVI:

- Acquisire le competenze psicomotorie adeguate all'età (spazio, tempo, schema corporeo, prassie).
- Sperimentarsi al meglio nel gioco simbolico, utilizzandolo come veicolo di emozioni, aspirazioni, pensieri, e rielaborazione delle frustrazioni.
- Acquisire un buon livello di narrazione nel gioco.



### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A DELLO SPORT  
ESPERTO IN PSICOMOTRICITA'

\* su richiesta, anche per i genitori



## Emozioni in gioco

Laboratori per riconoscere le proprie emozioni imparando a gestirle in modo adeguato.



### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 1h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



### OBIETTIVI:

- Accrescere la consapevolezza delle proprie emozioni.
- Sviluppare la capacità di riconoscimento in se stessi e negli altri delle emozioni fondamentali.
- Aiutare nella comprensione delle situazioni o delle reazioni che producono i diversi stati emotivi.
- Stimolare un'iniziale gestione autonoma dei sentimenti attraverso la sperimentazione di abilità personali, aumentando la fiducia nelle proprie potenzialità.
- Predisporre occasioni che facilitino il rispetto di sé e degli altri.



### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A o PEDAGOGISTA

\* su richiesta, anche per i genitori



## PERCORSI

### *Area primaria*

- Pensieri in movimento
- Un mondo di emozioni - 1° livello
- Un mondo di emozioni - 2° livello
- Educazione alle relazioni affettive
- Educazione alle relazioni interpersonali
- Bulli e prepotenti! .... No grazie!



## *Pensieri in movimento*

La scuola in questi anni sta assistendo ad un incremento delle difficoltà di relazione tra i pari, dovute in gran parte ad un impoverimento dello scambio "fisico" e della prossimità esperienziale.

Dare la possibilità di esprimersi e riconoscersi attraverso il contatto che si sviluppa in una situazione di gioco che coinvolge tutta la persona, nelle sue espressioni verbali e non verbali, favorisce la consapevolezza di sé e dei propri stati d'animo, riconosce le stesse sensibilità ed emozioni nell'altro e permette di superare il proprio individualismo verso un obiettivo comune che diverte e fa stare bene. A partire da questa finalità l'attività proposta crea momenti di scambio, socializzazione e di integrazione, educando sia ad una sana competizione, nel rispetto dei compagni, che a momenti ludici di collaborazione e cooperazione.



### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 6 incontri per classe della durata di 1h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



### DESTINATARI:

Classi di PRIMA e SECONDA ELEMENTARE



### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A DELLO SPORT



### OBIETTIVI:

- Stimolare l'espressività e la creatività dei bambini in contesti ludici.
- Rivedere nell'altro, attraverso lo scambio di esperienze attive, una comunione di stati d'animo e di vissuti che favoriscano relazioni efficaci e predispongano alla risoluzione dei conflitti.
- Stimolare i bambini e le bambine ad esprimere e valorizzare le proprie emozioni, i propri e gli altrui sentimenti.
- Acquisire una maggiore consapevolezza di sé, del proprio comportamento nelle interazioni.



## Un mondo di emozioni

### 1° livello

Laboratori per riconoscere le proprie emozioni imparando a gestirle in modo adeguato.



#### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



#### DESTINATARI:

Alunni di tutte le classi



#### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A o PEDAGOGISTA



#### OBIETTIVI:

- Sviluppare la capacità di discriminare segnali non verbali (espressioni del volto, gestualità del corpo, etc.) che sono parte integrante di ogni interazione con gli altri e la capacità di riconoscere le emozioni sottostanti.
- Favorire la comprensione delle situazioni o delle reazioni che producono diversi stati emotivi.
- Potenziare la capacità di controllare i sentimenti in modo che siano appropriati alle situazioni.
- Aumentare la fiducia nelle proprie e altrui potenzialità.

\* su richiesta, anche per i genitori





## *Un mondo di emozioni*

### 2° livello

Laboratori per riconoscere le proprie emozioni imparando a riconoscerle negli altri e a gestirle in modo adeguato.



#### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



#### DESTINATARI:

Alunni di tutte le classi



#### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A o PEDAGOGISTA



#### OGGETTIVI:

- Sviluppare la capacità di riconoscimento degli stati d'animo negli altri.
- Favorire la comprensione delle conseguenze di alcuni comportamenti e reazioni a una mancata lettura degli stati emotivi.
- Potenziare la capacità di confronto e facilitare la comprensione delle dinamiche relazionali tra pari.
- Aumentare la fiducia nelle proprie e altrui potenzialità.



## Educazione alle relazioni affettive

Percorsi per favorire la conoscenza di sé, la scoperta delle differenze maschili e femminili e una maggiore competenza nelle relazioni con gli altri.



### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



### DESTINATARI:

Alunni delle classi quinte della scuola primaria



### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A o PEDAGOGISTA



### OBIETTIVI:

- Riconoscere forme di espressione personale di stati d'animo, di sentimenti, di emozioni diverse, in situazioni differenti.
- Attivare atteggiamenti di ascolto, conoscenza di sé, relazione positiva nei confronti degli altri.
- Attivare modalità relazionali positive con i compagni e con gli adulti anche tenendo conto del loro genere.
- Esprimere la propria emotività in situazioni di gioco con adeguata attenzione agli altri.
- Attivare comportamenti di prevenzione adeguati ai fini della salute nel suo complesso, nelle diverse situazioni di vita.

\* su richiesta, anche per i genitori



## *Educazione alle relazioni interpersonali*

Percorso per acquisire una maggiore consapevolezza dei rapporti all'interno della classe, favorendo il senso di appartenenza degli alunni, al fine di promuovere comportamenti di collaborazione e di cooperazione tra pari.



### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



### DESTINATARI:

Alunni di età compresa tra i 9 e gli 11 anni



### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A o PEDAGOGISTA



### OBIETTIVI:

- Valorizzazione delle differenze individuali come potenzialità del gruppo classe.
- Miglioramento delle abilità sociali, affettive e comunicative, individuali e di gruppo.
- Utilizzo del gruppo come risorsa per individuare i comportamenti aggressivi e le dinamiche di esclusione dei bambini/e.
- Favorire l'acquisizione di nuovi strumenti per un'interazione positiva con gli adulti di riferimento (genitori, insegnanti), imparando a gestire in maniera adeguata le situazioni conflittuali.

\* su richiesta, anche per i genitori



## *Bulli e prepotenti ... no grazie!*

### Percorso di prevenzione al bullismo

Percorso di promozione del benessere psicologico degli studenti per migliorare le competenze nella gestione dei conflitti e nelle relazioni con gli altri.



#### DETTAGLI PERCORSO:

- n. 4 incontri per gruppo classe della durata di 2h ciascuno
- n. 1 incontro di presentazione\*
- n. 1 incontro di restituzione agli insegnanti\*



#### DESTINATARI:

Alunni delle classi quinte della scuola primaria



#### OPERATORI:

UNO PSICOLOGO/A o PEDAGOGISTA



#### OBIETTIVI:

- Presa di consapevolezza delle dinamiche relazionali all'interno della classe.
- Arricchimento del repertorio di conoscenze sul fenomeno del bullismo.
- Analisi differenti ruoli protagonisti in tale fenomeno sociale.
- Utilizzo del gruppo classe come risorsa per individuare i comportamenti aggressivi e le dinamiche di esclusione dei ragazzi.
- Miglioramento delle abilità sociali, affettive, comunicative individuali e di gruppo.
- Valorizzazione delle differenze individuali come potenzialità del gruppo classe.

\* su richiesta, anche per i genitori