



*Emozioni fatte  
a mano:  
sperimentare per  
sentire*



*Servizio Psicosociale  
Azienda Sanitaria A.S.L.7*



*Servizio Psicosociale  
Azienda Sanitaria A.S.L.7*

*Emozioni fatte  
a mano:  
sperimentare per  
sentire*

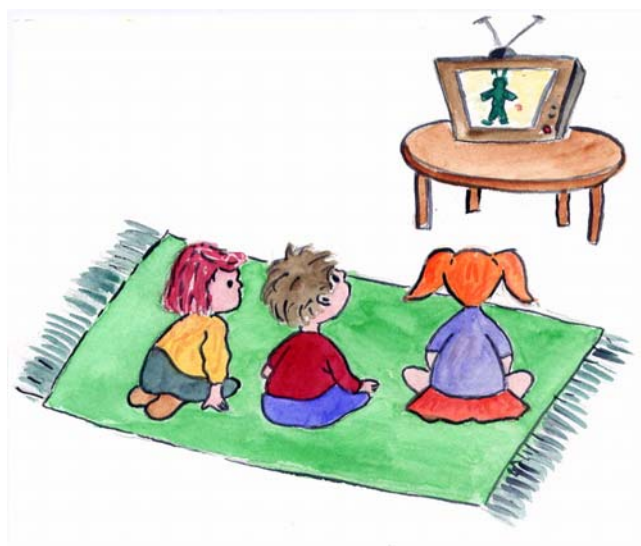
Questo opuscolo ha lo scopo di proporre un progetto che ha come finalità principale quella di promuovere, giocando con i bambini, l'ascolto e il riconoscimento delle emozioni attraverso il corpo e le arti creative.

*Servizio psicosociale  
Azienda Sanitaria A.S.L.7*

## Presentazione

La società attuale sta rendendo sempre più passiva e distaccata ogni esperienza quotidiana. La stessa educazione che diamo ai bambini in famiglia, a scuola, nell'ambiente sportivo ecc., è attenta soprattutto a valorizzare le capacità intellettive e fisiche senza dare spazio sufficiente agli aspetti emotivi e relazionali che sono invece fondamentali perchè un ragazzo cresca in maniera armonica e completa.

Attraverso questo progetto ci impegneremo a riconquistare il bambino nella sua totalità e cioè nei suoi aspetti intellettivo, psicologico, sociale, fisico e affettivo.



La nostra esperienza ci insegna che molti problemi psicologici dei bambini, ma anche degli adulti, sono spesso dovuti alla difficoltà a riconoscere le proprie emozioni (paura, frustrazione, aggressività ecc.) durante la vita



quotidiana, e a comprendere in modo corretto i nostri pensieri, specialmente se questi ci fanno soffrire. Quindi diventa importante imparare a capire le spiegazioni che ci diamo delle cose

che ci accadono, in modo da modificarle se queste ci fanno star male.

Un altro aspetto poco curato nel processo di crescita del bambino, cui invece è utile prestare sviluppo, è quello sensoriale come l'attenzione agli odori, ai sapori dei cibi, ai suoni ecc.

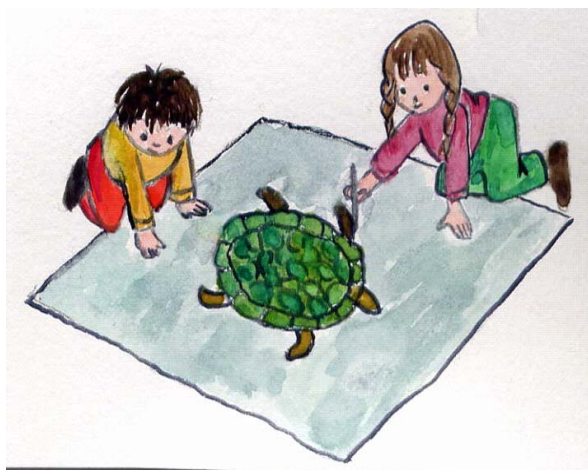


6

Inoltre quando educiamo diamo spesso poca importanza al mondo degli affetti e alla "sfera relazionale", cioè alla capacità di sapersi confrontare e di saper collaborare con gli altri.



Per questo è fondamentale che il bambino impari a sentirsi parte attiva di un gruppo e



responsabile delle proprie azioni tanto per se stesso quanto verso gli altri.

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

Un primo obiettivo che ci proponiamo è quello di imparare a riconoscere le emozioni che proviamo, attraverso le occasioni e il piacere di creare, sperimentare e inventare situazioni di gioco e di scoperta.

Proveremo gioia recitando, frustrazione se non sapremo risolvere subito un problema, piacere se sapremo realizzare un oggetto con le nostre mani.



L'importante è sempre capire cosa proviamo in quel dato momento: saper riconoscere le



nostre emozioni infatti, è un primo fondamentale passo per imparare a star meglio con noi stessi e quindi, a star meglio con gli altri.

8

Un secondo obiettivo è quello di aiutare il bambino ad affrontare, in modo adeguato, le situazioni relazionali che potrà incontrare nella vita quotidiana al fine di stimolarlo, attraverso attività di gruppo, a saper stare con gli altri divertendosi nel rispetto reciproco e comunicando non solo con il linguaggio verbale, ma anche attraverso il corpo e le arti creative.



## COSA FAREMO?

Per raggiungere questi obiettivi organizzeremo dei laboratori creativi nei quali faremo pittura, animazione, teatro, musica e altre attività. Accompagneremo il bambino alla scoperta delle semplici esperienze sensoriali e corporee come l'olfatto, il tatto, la vista, il rilassamento



del corpo. Impareremo a gustare appieno, con consapevolezza e partecipazione attiva, il momento che stiamo vivendo perché queste attività, apparentemente semplici, sono utili a sviluppare quelle capacità necessarie al bambino per rapportarsi al mondo in modo più completo.

10

## CHI POTRA' VENIRE?

Il nostro progetto è rivolto a bambini di età compresa fra i 5 e i 10 anni residenti nel territorio della ASL 7.

Con i bambini che vorranno partecipare, crederemo due gruppi composti al massimo da 15 bambini che frequenteranno, nelle ore pomeridiane e in giorni distinti, il laboratorio creativo.



Durante le attività saranno costantemente presenti una psicoterapeuta, due psicologhe e una educatrice.

E' importante sapere che i laboratori non hanno la pretesa di insegnare delle tecniche per formare piccoli attori, cantanti, pittori, ma sono dei semplici mezzi per aiutare i bambini a diventare delle persone più serene e consapevoli.

Ogni gruppo parteciperà a un incontro settimanale della durata di circa due ore.

Il progetto si concluderà in tre mesi.

## DOVE?

L'attività si svolgerà presso il Servizio Psicosociale dell'ASL 7, che si trova all'interno dell'ospedale Fratelli Crobu ad Iglesias, in località Canonica.



## A CHI RIVOLGERSI?

Se siete interessati alla nostra iniziativa e volete informazioni, potete telefonare al Servizio Psicosociale al numero 07813922402/407 dalle ore 9.00 alle ore 14.00. Se in quel momento il personale è impegnato, lasciate un messaggio alla segreteria telefonica del 407. Per partecipare potete mandare direttamente la vostra domanda di adesione al seguente indirizzo: Servizio Psicosociale dell' ASL 7 c/o Fr.Ili. Crobu, 09016 IGLESIAS, indicando i dati anagrafici del bambino e un numero telefonico dove potervi contattare.



La responsabile del progetto è la dott.ssa Marcella Melleddu, psicologa psicoterapeuta del Servizio Psicosociale dell'ASL 7.