

LO SGUARDO DENTRO - PERCORSO DI SOCIAL READING SPUNTI EXTRA APP

Presentazione del percorso

Il percorso propone ai ragazzi e alle ragazze un **viaggio nel mondo cangiante delle emozioni**. Rabbia, gioia, tristezza, noia, paura, meraviglia... Le emozioni sono per loro natura sfuggenti e passeggere: perciò è importante **imparare a riconoscerle e a raccontarle**, saperle gestire, farne veicolo di scoperta di sé stessi e degli altri. Sviluppando l'**intelligenza emotiva** – il nostro “sguardo dentro” –, in modo armonico con la razionalità, coltiviamo una risorsa essenziale per stare bene e avere successo in ciò che desideriamo.

Le letture stimolano studenti e studentesse a costruire un **proprio alfabeto emotivo fondamentale**, attraverso testi di genere diverso e con vari linguaggi, compreso quello della poesia: le emozioni sono all'origine delle grandi narrazioni del passato e continuano ad alimentare la letteratura del presente, oltre a suscitare l'interesse di filosofi e scienziati, che vi vedono un appassionante campo di indagine. La riflessione sui testi porta i lettori e le lettrici a scoprire che **nessuna emozione è totalmente positiva o negativa**: anche nei colori più foschi della nostra mente si nasconde una luce, così come una punta di amaro rende più preziose le emozioni piacevoli.

Bibliografia minima

Saggi per l'approfondimento personale dell'insegnante:

Daniel Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 2011

Umberto Galimberti, *Il libro delle emozioni*, Feltrinelli, Milano 2021

Eugenio Borgna, *Le emozioni ferite*, Feltrinelli, Milano 2009

Eugenio Borgna, *La nostalgia ferita*, Einaudi, Torino 2018

Ilaria Gaspari, *Vita segreta delle emozioni*, Einaudi, Torino 2021

Saggi per preadolescenti e adolescenti:

Alberto Pellai e Barbara Tamborini, *La bussola delle emozioni*, Mondadori, Milano 2019

Umberto Galimberti e Anna Vivarelli, *Che tempesta! 50 emozioni raccontate ai ragazzi*, Feltrinelli, Milano 2021

Film

Prima di iniziare il percorso puoi consigliare agli studenti di vedere **Inside Out**, un film d'animazione del 2015 nel quale i veri protagonisti sono le **cinque emozioni** che vivono nella mente della piccola Riley: Gioia, Disgusto, Paura, Rabbia e Tristezza.

Siti

Un interessante strumento per stimolare gli alunni ad approfondire la dinamica emotiva è l'**Atlante delle Emozioni**, un progetto del **Dalai Lama** messo a punto nel 2018 in collaborazione con lo **psicologo Paul Ekman**. Si tratta di una **mappa delle emozioni fondamentali**, [consultabile online](#): attraverso esempi ed esercizi aiuta a capire **come le emozioni vengono innescate**, come ci attivano dal punto di vista fisico, come reagiamo di fronte a esse. Lo scopo dell'**Atlante** è **promuovere la consapevolezza**, per conquistare una **“mente calma”**, ovvero capace di trovare le risposte in sé, invece che negli eventi esterni o nel destino.

Autovalutazione

Dopo aver svolto le attività sui brani, puoi suggerire agli studenti di **completare la griglia di autovalutazione e autoriflessione** disponibile a questo link: [Clicca qui >>](#)