



## **Istituto Comprensivo "Armando Diaz"** **Vernole e Castri di Lecce**

*Scuola dell'Infanzia, Primaria, Secondaria di Primo Grado*

*Via della Repubblica s.n.c. - 73029 Vernole (LE) - Tel. 0832892032*  
*e-mail: leic85600e@istruzione.it - PEC: leic85600e@pec.istruzione.it - Sito web: www.icvernole.it*

# **CURRICOLOVERTICALE D'ISTITUTO** **EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI E ALL'AFFETTIVITÀ**

**A PARTIRE DALL'A.S. 2025-2026**

*Approvato dal Collegio Docenti con delibera n. 66 del 26/11/2025*

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
**Prof. Pantaleo Antonio Conte**  
**PANTALEO ANTONIO CONTE**  
09.01.2026 13:17:27 GMT+01:00



# SCUOLA DELL'INFANZIA

## Nucleo concettuale: IO E LE EMOZIONI

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

*L'alunno/a:*

*Riconosce e denomina le emozioni di base.*

*Individua i propri punti di forza e qualità positive.*

*Coglie il rapporto tra emozioni e comportamenti.*

*Sviluppa intelligenza emotiva.*

Anni	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
3/4 anni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Scopriamo le emozioni: in cammino con la valigia delle emozioni”</b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Consolidare il riconoscimento delle emozioni primarie.</li> <li>□ Riconoscere che ciascuno può vivere le emozioni in modo diverso</li> </ul> </li> <li>• <b>“Il corpo parla: ascoltiamo le nostre sensazioni”</b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Collegare emozioni e sensazioni corporee.</li> <li>□ Aumentare consapevolezza di sé e autoregolazione</li> </ul> </li> <li>• <b>“La lettura, la musica, la danza e la natura: linguaggi differenti per esprimere e rappresentare le emozioni”</b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sviluppare lessico emotivo</li> <li>□ Favorire consapevolezza emozione – corpo – azione</li> <li>□ Ascoltare i segnali interni e trasformarli in movimento</li> </ul> </li> </ul>

5 anni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Mappa delle emozioni: la mia identità emotiva”</i></b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sviluppare linguaggio emotivo complesso</li> <li>□ Collegare emozioni a esperienze reali in modo più dettagliato</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Diario emotivo: quali emozioni ho provato”</i></b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riconoscere la variabilità delle emozioni nel tempo</li> <li>□ Sviluppare e consolidare autoconsapevolezza: ricordare, confrontare, raccontare</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Le emozioni del corpo”</i></b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Identificare reazioni fisiologiche più complesse</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Le emozioni degli altri: raccontiamo un’emozione (circle time narrativo)”</i></b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Migliorare empatia e consapevolezza sociale</li> <li>□ Organizzare verbalmente la propria esperienza emotiva</li> <li>□ Aumentare sicurezza nel raccontare aspetti personali</li> </ul> </li> </ul>
--------	---

## Nucleo concettuale: NOI E LE RELAZIONI

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

*L'alunno/a:*

*Amplia il proprio vocabolario emotivo.*

*Conosce strategie di autocontrollo.*

*Accresce l'autostima.*

*Distingue tra emozioni piacevoli e spiacevoli.*

*Impara a relazionarsi positivamente con gli altri.*

*Sviluppa atteggiamenti di fiducia, cooperazione e aiuto reciproco.*

*Affronta, gradualmente e con atteggiamento sereno, i conflitti in diversi contesti.*

*Avverte gli stati d'animo propri e altrui.*

Anni	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
3/4 anni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Giochi di ruolo”</b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sviluppare empatia e problem solving emotivo</li> </ul> </li> <li>• <b>“Libri e storie emotive”</b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riconoscere e nominare le emozioni di base</li> <li>□ Identificazione emotiva attraverso i personaggi</li> </ul> </li> <li>• <b>“Attività di manipolazione”</b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Favorire calma, concentrazione, scarico corporeo</li> </ul> </li> <li>• <b>“Emozioni e soluzioni: il mosaico delle alternative”</b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Regolare tensione fisica ed emotiva attraverso strategie di autoregolazione</li> </ul> </li> <li>• <b>“Il gruppo coopera”</b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Collaborare e problem solving sociale</li> <li>□ Rispettare i turni e ascolto reciproco</li> </ul> </li> </ul>

- **“Il mio modello: l’adulto”**

*Obiettivi:*

- Sviluppare attenzione all’altro e imitazione positiva

- **“Come mi sento”**

*Obiettivi:*

- Osservare e interpretare il linguaggio non verbale
- Riconoscere e nominare le emozioni altrui
- Sviluppare empatia e attenzione positiva verso i compagni

- **“Circle time delle emozioni”**

*Obiettivi:*

- Favorire la comunicazione e l’espressione verbale
- Iniziare a usare frasi brevi per descrivere situazioni, emozioni, bisogni

- **“Giochi cooperativi e laboratori creativi”**

*Obiettivi:*

- Costruire le relazioni positive nel gruppo
- Riconoscere la figura dell’adulto come riferimento per la relazione

- **“Condividiamo giocando”**

*Obiettivi:*

- Imparare le prime regole della convivenza: attendere il proprio turno, condividere giochi e materiali

5 anni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Collaboriamo”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Promuovere comportamenti sociali positivi come condivisione e collaborazione</li> </ul> </li> <li>• <b>“Il teatro delle emozioni”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Potenziare il linguaggio emotivo, saper esprimere emozioni con le parole</li> </ul> </li> <li>• <b>“Pause emotive: mi fermo e respiro”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Incrementare la capacità di canalizzare le emozioni usando strategie guidate</li> </ul> </li> <li>• <b>“Mappa delle emozioni: la mia identità emotiva”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Regolare tensione fisica ed emotiva attraverso strategie di autoregolazione</li> </ul> </li> <li>• <b>“Il gruppo coopera”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sviluppare linguaggio emotivo complesso</li> <li>□ Collegare emozioni a esperienze reali in modo più dettagliato</li> </ul> </li> <li>• <b>“Le emozioni del corpo”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Identificare reazioni fisiologiche più complesse</li> </ul> </li> <li>• <b>“Le emozioni degli altri: raccontiamo un’emozione (circle time narrativo)”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Migliorare empatia e consapevolezza sociale</li> <li>□ Organizzare verbalmente la propria esperienza emotiva</li> <li>□ Aumentare sicurezza nel raccontare aspetti personali</li> </ul> </li> </ul>
--------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Laboratorio grafico-pittorico sulle emozioni”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Esprimere emozioni attraverso il linguaggio non verbale</li> </ul> </li> <li>• <b>“Problem solving sociale”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sviluppare empatia, negoziazione e pensiero sociale</li> </ul> </li> <li>• <b>“Angolo delle emozioni: strategie di ascolto e autoregolazione”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Favorire ascolto attivo e gestione emotiva</li> </ul> </li> </ul>
--	--

**Nucleo concettuale:**  
**BENESSERE, AFFETTIVITÀ E CITTADINANZA DIGITALE**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

*L'alunno/a:*

*Collabora in modo da promuovere il proprio e altrui benessere.*

*Si avvia alla consapevolezza del rispetto dell'altro come forma di amicizia e cura.*

*Trova soluzioni per risolvere situazioni di conflitto.*

*Impara a riconoscere i comportamenti giusti da quelli sbagliati.*

*Conosce regole di comportamento condivise*

*Previene il disagio.*

*Utilizza correttamente i dispositivi multimediali.*

*Sperimenta la calma, il silenzio e il tempo lento come momenti di ascolto interiore*

Anni	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
3/4 anni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“La passeggiata civica: cura e rispetto dell’ambiente”</i></b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Introduzione al concetto di cittadinanza attiva</li> <li>□ Riconoscere spazi, simboli e persone della scuola</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“La mappa delle nostre regole”</i></b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riconoscere di far parte di un gruppo</li> <li>□ Imparare a collaborare e rispettare semplici regole</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Laboratorio: Prendiamoci cura della nostra scuola”</i></b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Partecipare ad attività comuni</li> <li>□ Sperimentare l’aiuto reciproco</li> <li>□ Utilizzare il “noi” nelle attività collettive</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Il gioco del memory “</i></b> Obiettivi: <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Inizia a utilizzare dispositivi digitali per attività programmate e giochi didattici, sotto la guida dell’insegnante</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Circle time delle emozioni”</i></b> <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Favorire la comunicazione e l’espressione verbale</li> <li>□ Iniziare a usare frasi brevi per descrivere situazioni, emozioni, bisogni</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Giochi cooperativi e laboratori creativi”</i></b> <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Costruire le relazioni positive nel gruppo</li> <li>□ Riconoscere la figura dell’adulto come riferimento per la relazione</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Condividere giocando”</i></b> <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Imparare le prime regole della convivenza: attendere il proprio turno, condividere giochi e materiali</li> </ul> </li> </ul>
<b>5 anni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Il puzzle della comunità: ognuno è importante per completare il gruppo” e “Costruiamo una città a misura di bambino”</i></b> <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Consolidare il senso di appartenenza</li> <li>□ Educare alla convivenza civile</li> <li>□ Sviluppare autonomia e senso di responsabilità</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Il diario del gruppo”</i></b> <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Costruire memoria comune e identità di gruppo</li> </ul> </li> <li>• <b><i>“Letture per crescere insieme: amicizia, diversità, cooperazione, cittadinanza attiva”</i></b> <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Comprendere che tutti provano emozioni e che sono parte della vita della comunità</li> <li>□ Imparare a esprimere in modo adeguato bisogni e sentimenti</li> <li>□ Accettare e rispettare le differenze individuali</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Attività interattive”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Utilizzare diversi dispositivi digitali (tablet, computer) per attività e giochi didattici con la guida dell’insegnante</li> </ul> </li> <li>• <b>“Laboratorio grafico-pittorico sulle emozioni”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Esprimere emozioni attraverso il linguaggio non verbale</li> </ul> </li> <li>• <b>“Problem solving sociale”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Sviluppare empatia, negoziazione e pensiero sociale</li> </ul> </li> <li>• <b>“Angolo delle emozioni: strategie di ascolto e autoregolazione”</b>  <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Favorire ascolto attivo e gestione emotiva</li> </ul> </li> </ul>
--	---

## RUBRICA DI COMPETENZA

Istituto Comprensivo “Armando Diaz” di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

NUCLEO CONCETTUALE	Livello Base	Livello Intermedio	Livello avanzato
<b>IO E LE EMOZIONI</b>	Riconosce alcune emozioni fondamentali con il supporto dell'adulto.	Riconosce e nomina le emozioni di base proprie e degli altri con qualche aiuto.	Riconosce e nomina con sicurezza diverse emozioni. Sa distinguere sfumature emotive.
	Ha bisogno di mediazione diretta per regolare emozioni intense.	Comunica parzialmente i propri stati emotivi.	Esprime le proprie emozioni verbalmente e/o attraverso il corpo in modo adeguato al contesto. Chiede aiuto quando ne ha bisogno.
<b>NOI E LE RELAZIONI</b>	Manifesta le emozioni attraverso il comportamento e ha bisogno di essere guidato.	Inizia a usare strategie di autoregolazione guidate.	Utilizza strategie di autoregolazione.
<b>BENESSERE, AFFETTIVITÀ E CITTADINANZA DIGITALE</b>	Rispetta le regole solo con supervisione e nei conflitti ricorre spesso all'aiuto dell'adulto.	Nota le emozioni degli altri ed è disponibile ad aiutare.	Rispetta le regole condivise e partecipa alla risoluzione positiva dei conflitti con strategie verbali.
	Riconosce le emozioni altrui se guidato, ma raramente le collega all'azione adeguata.	Riconosce le regole ma ha bisogno di richiami e chiede aiuto nell'affrontare i conflitti.	Riconosce gli stati emotivi dei compagni e mostra comportamenti empatici.
	Si avvia a utilizzare, con il supporto dell'insegnante, i dispositivi multimediali in modo corretto.	Si avvia a utilizzare in modo soddisfacente, con il supporto dell'insegnante, i dispositivi multimediali in modo corretto.	Si avvia ad utilizzare con padronanza, i dispositivi multimediali, in modo corretto.
<b>SINTESI DESCRITTIVA</b>			
Livello Base		L'alunno riconosce solo alcune emozioni fondamentali e fatica a verbalizzarle; utilizza prevalentemente il comportamento per comunicare come si sente. La regolazione emotiva richiede la presenza attiva dell'adulto, soprattutto durante situazioni di conflitto o cambiamenti di routine. L'attenzione verso le emozioni altrui è incostante e raramente si traduce in un comportamento empatico spontaneo. Ha bisogno di supporto costante per rispettare le regole e per gestire le prime interazioni sociali complesse.	
Livello Intermedio		L'alunno riconosce le emozioni principali e prova a esprimerle, anche se talvolta ha bisogno di essere guidato dall'adulto. È in grado di calmarsi con un supporto leggero e inizia a sperimentare alcune strategie per gestire la frustrazione o lo stress. Nota le emozioni dei compagni e mostra disponibilità all'aiuto, soprattutto se incoraggiato. Rispetta le regole con richiami occasionali e affronta i conflitti cercando l'intervento dell'adulto.	
Livello avanzato		L'alunno mostra una buona consapevolezza delle proprie emozioni e sa riconoscerle anche negli altri. Esprime ciò che sente in modo chiaro e adeguato, utilizzando il linguaggio verbale e non verbale. Riesce a mantenere il controllo anche in situazioni emotivamente impegnative, ricorrendo a strategie di autoregolazione. Nelle relazioni con i pari dimostra sensibilità ed empatia, intervenendo spontaneamente per aiutare, consolare o mediare piccoli conflitti. Rispetta le regole della convivenza e partecipa in modo collaborativo alla vita del gruppo.	

## SCUOLA PRIMARIA

**Nucleo concettuale:  
IO E LE EMOZIONI**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

*L'alunno/a:*

*Riconosce e distingue emozioni di base e complesse, ne coglie intensità, origine e trasformazioni nel tempo.*

*Coglie il legame tra emozioni, pensieri e comportamenti, riconoscendo che esistono diverse possibilità di scelta.*

*Utilizza strumenti di consapevolezza emotiva (mood meter, diario emotivo) con autonomia crescente per monitorare il proprio stato emotivo.*

*Applica strategie di autoregolazione adeguate all'età per gestire emozioni intense e situazioni frustranti.*

Classe	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
1 <sup>a</sup> - 2 <sup>a</sup> Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Il Teatro delle Emozioni: uso di pupazzi, immagini e personaggi base”</i></b></li> <li>• <b><i>“Il Meteo del Cuore: mood meter semplificato quotidiano, con conversazioni brevi sul perché della posizione scelta”</i></b></li> <li>• <b><i>“Il Corpo Parla”: attività di coloritura su sagome corporee per indicare dove si sente una determinata emozione”</i></b></li> <li>• <b><i>“Lettura di albi illustrati a tema emotivo e circle time guidati per rielaborare vissuti personali e collegare emozione-situazione”</i></b></li> </ul> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riconoscere e nominare le emozioni base</li> <li>□ Associare emozioni a semplici situazioni quotidiane</li> <li>□ Osservare e descrivere in modo essenziale i segnali corporei legati alle emozioni</li> <li>□ Iniziare a utilizzare, con guida dell'insegnante, semplici strumenti di rilevazione del proprio stato emotivo</li> </ul>
3 <sup>a</sup> Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Mappa delle Emozioni Complesse: categorizzare e distinguere emozioni attraverso mappe concettuali e situazioni tipo”</i></b></li> <li>• <b><i>“Emozioni in Scena: role play per rappresentare, osservare e analizzare emozioni e segnali corporei”</i></b></li> <li>• <b><i>“Mindfulness delle Emozioni»: osservare il proprio stato emotivo attraverso pratiche guidate di consapevolezza”</i></b></li> <li>• <b><i>“Prima–Durante–Dopo: ricostruire la sequenza temporale delle emozioni legate ad un'esperienza”</i></b></li> </ul>

	<p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Distinguere emozioni complesse e riconoscere le sfumature (imbarazzo, frustrazione, timore, sollievo)</li> <li>□ Collegare emozioni, pensieri e comportamenti in semplici episodi della vita reale</li> <li>□ Utilizzare strumenti di consapevolezza emotiva (mood meter, diario semplice) con crescente autonomia</li> <li>□ Riconoscere segnali corporei specifici legati alle emozioni e saperli comunicare con parole proprie, utilizzando un vocabolario emotivo più ricco e preciso</li> </ul>
4 <sup>-</sup> -5 <sup>+</sup> Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Le Emozioni nelle Storie»: analisi profonda dell’evoluzione emotiva dei personaggi nei testi narrativi”</i></b></li> <li>• <b><i>“Laboratorio delle Parole Emotive: ampliamento del vocabolario emotivo attraverso attività linguistiche creative”</i></b></li> <li>• <b><i>“Scelte sotto pressione»: role play su decisioni influenzate dalle emozioni, con finali alternativi”</i></b></li> <li>• <b><i>“La Storia dell’Emozione che Cambia: attività di storytelling in quattro fasi (inizio–problema–svolta–finale) in cui gli alunni narrano un episodio reale o inventato mostrando la trasformazione delle emozioni nel tempo”</i></b></li> </ul> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Analizzare emozioni complesse e sovrapposte in situazioni articolate (es. paura/curiosità e rabbia/tristezza)</li> <li>□ Riflettere sulle conseguenze a breve e lungo termine delle decisioni influenzate da emozioni intense</li> <li>□ Utilizzare strumenti di consapevolezza emotiva in autonomia</li> <li>□ Riconoscere i fattori che influenzano le emozioni</li> <li>□ Valutare l’efficacia delle proprie strategie di autoregolazione e modificarle quando necessario</li> <li>□ Acquisire un linguaggio emotivo ricco, capace di descrivere sfumature, intensità e trasformazioni</li> </ul>

**Nucleo concettuale:  
NOI E LE RELAZIONI**

## Traguardi per lo sviluppo delle competenze

*L'alunno/a:*

*Riconosce e rispetta i sentimenti propri e degli altri.*

*Impara a lavorare in gruppo, ascoltando, collaborando e risolvendo piccoli conflitti in modo pacifico.*

*Riconosce il valore dell'amicizia e della condivisione.*

*Risponde ai sentimenti degli altri in modo empatico, mostrando attenzione e comprensione.*

Classe	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
1 <sup>^</sup> - 2 <sup>^</sup> Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>"Il cerchio delle emozioni: circle time per aiutare a sviluppare empatia e consapevolezza emotiva"</i></b></li> <li>• <b><i>"Il gioco dei ruoli: role play per mettersi nei panni degli altri e comprendere meglio i conflitti e le risoluzioni"</i></b></li> <li>• <b><i>"La scatola dei desideri: conversazioni guidate in gruppo per riflettere su come migliorare le relazioni tra i compagni"</i></b></li> <li>• <b><i>"Il ponte delle parole: attività di dialogo a coppie per creare un legame tra i compagni e stimolare la curiosità verso gli altri"</i></b></li> </ul> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Riconoscere le emozioni</li> <li><input type="checkbox"/> Sviluppare abilità di ascolto e comunicazione</li> <li><input type="checkbox"/> Collaborare in gruppo</li> </ul>
3 <sup>^</sup> Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>"Il cerchio del dialogo: circle time delle emozioni per risolvere piccoli conflitti ed esprimere il proprio punto di vista"</i></b></li> <li>• <b><i>"L'albero dei talenti: attività grafico-espressive per valorizzare le caratteristiche di ognuno"</i></b></li> <li>• <b><i>"Il semaforo delle emozioni"</i></b></li> </ul> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Riconoscere le principali emozioni proprie e degli altri</li> <li><input type="checkbox"/> Gestire piccoli conflitti attraverso il confronto e la ricerca di soluzioni</li> <li><input type="checkbox"/> Ascoltare gli altri durante la comunicazione</li> <li><input type="checkbox"/> Collaborare in semplici attività di gruppo</li> <li><input type="checkbox"/> Accettare le differenze e valorizzare le caratteristiche di ciascuno</li> </ul>

4 <sup>^</sup> -5 <sup>^</sup> Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“L’intervista al compagno: attività a coppie per coppie per imparare ad ascoltare e raccontare l’altro. Ogni alunno intervista il compagno usando una traccia di domande (famiglia, relazioni, interessi)”</i></b></li> <li>• <b><i>Dibattiti regolati su temi vicini ai bambini (amicizia, regole, giustizia, social media). Si parla uno alla volta; si alza la mano per intervenire, si può essere in disaccordo, ma senza offendere, si usano frasi come: “Secondo me...”, “Non sono d’accordo...” “ Capisco cosa dici però...”</i></b></li> </ul> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Rispettare e valorizzare identità culturali, sociali, familiari differenti</li> <li>□ Saper descrivere stati d’animo e bisogni personali</li> <li>□ Ascoltare gli altri in modo attivo senza interrompere</li> <li>□ Riconoscere la diversità come risorsa</li> <li>□ Individuare comportamenti adeguati/inadeguati delle relazioni</li> <li>□ Riconoscere dinamiche di gruppo e il proprio ruolo all’interno del gruppo</li> <li>□ Comprendere l’importanza delle regole nella comunità scolastica</li> <li>□ Superare piccoli conflitti con tecniche mature (messaggi, negoziazione, mediazione)</li> </ul>
---	---

**Nucleo concettuale:**  
**BENESSERE, AFFETTIVITÀ E CITTADINANZA DIGITALE**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

*L'alunno/a:*

*Riconosce l'importanza delle regole per stare bene insieme a scuola e in famiglia.*

*Comprende che il proprio comportamento ha un impatto sugli altri, distinguendo azioni che favoriscono l'inclusione da quelle che creano disagio.*

*Identifica i comportamenti di rispetto e di cura verso sé stessi, gli altri e l'ambiente, anche nel contesto digitale (uso di dispositivi e relazioni online).*

*Sperimenta semplici tecniche di gestione dello stress e di calma per affrontare momenti di tensione o frustrazione.*

Classe	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
1 <sup>^</sup> -2 <sup>^</sup> Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Circle time per stabilire le regole di classe (es. alzare la mano, rispetto dei materiali, ascolto) e capire il loro valore per il bene comune”</li> <li>• “Comportamenti Semaforo: utilizzo di carte/disegni (verde/rosso) per classificare comportamenti corretti e scorretti in aula, a mensa, in cortile, e riflettere sulle loro conseguenze sugli altri”</li> <li>• “La Bottiglia della Calma: creazione e utilizzo di una glitter jar come strumento per visualizzare e gestire l'agitazione (quando la polvere si deposita, torna la calma)”</li> <li>• “L'Ape sul Fiore: Esercizi guidati di respirazione diaframmatica (es. inspirare come un fiore, espirare come un'ape) e brevi momenti di rilassamento o mini-mindfulness (es. ascoltare il corpo, l'ambiente circostante)</li> <li>• <i>Obiettivi:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Comprendere che le regole servono a garantire il benessere di tutti nel gruppo</li> <li>□ Partecipare attivamente alla definizione e al rispetto delle regole di convivenza in classe</li> </ul> </li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Identificare semplici comportamenti di rispetto (es. gentilezza, chiedere il permesso) anche in relazione all'uso di strumenti digitali</li> <li>□ Sperimentare e nominare almeno due semplici tecniche di rilassamento (es. respirazione profonda, uso di un oggetto antistress)</li> </ul>
3^ Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“La Gestione del Piccolo Conflitto: Role play e analisi di casi di semplici conflitti (es. litigi per un gioco, esclusione). Introduzione di un metodo per la risoluzione (es. Stop-Ascolta-Parla-Risolvi)”</i></b></li> <li>• <b><i>“Sono un Bravo Investigatore Digitale?”: attività ludiche per distinguere informazioni vere da quelle false (fake news semplici adatte all'età) e comprendere l'importanza di chiedere aiuto se si incontrano contenuti scorretti o che mettono a disagio”</i></b></li> <li>• <b><i>“L'Orto della Calma: attività pratiche legate alla natura (es. cura di piccole piante, osservazione di elementi naturali) per connettere la cura dell'ambiente con la cura di sé come pratica antistress”</i></b></li> <li>• <b><i>“Diario dei Piccoli Successi: pratica settimanale di riflessione positiva per allenare l'ottimismo e la resilienza, scrivendo 2-3 cose che sono andate bene.”</i></b></li> </ul> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Partecipare alla gestione di semplici conflitti utilizzando i primi elementi di un metodo strutturato</li> <li>□ Valutare in modo più critico le differenze tra comportamento <i>offline</i> e <i>online</i> in termini di rispetto reciproco</li> <li>□ Riconoscere quando il proprio corpo/mente ha bisogno di un momento di pausa o di calma e applicare una strategia di autocura imparata</li> </ul>
4^-5^ Primaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Progetto per la Cittadinanza Attiva: Ideazione e implementazione di un piccolo progetto di miglioramento in classe o a scuola che richieda negoziazione e regole condivise per il suo successo (es. gestione ricreazione, biblioteca di classe)”</i></b></li> <li>• <b><i>“Riflessione sull'anonimato e sull'aggressività online: comprendere</i></b></li> </ul>

Istituto Comprensivo “Armando Diaz” di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

	<p><i>che le parole scritte hanno un peso e che i comportamenti scorretti online sono equiparabili a quelli offline”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>“La Cassetta degli Attrezzi della Calma: personale raccolta di 4-5 strategie antistress (es. respirazione, movimento, natura, musica, self-talk positivo)”</i></li> </ul> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Conoscere il concetto di equità e giustizia e come le regole aiutano a garantirle</li> <li>□ Valutare gli effetti del bullismo e del cyberbullismo sulle vittime del gruppo e assumere una posizione proattiva (non indifferente)</li> <li>□ Utilizzare la propria toolbox di strategie antistress in modo intenzionale per autoregolare il proprio stato emotivo</li> </ul>
--	---

## RUBRICA DI COMPETENZA

Istituto Comprensivo “Armando Diaz” di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

**Nucleo costituzionale:  
IO E LE EMOZIONI**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

*L'alunno/a:*

*Riconosce e distingue emozioni di base e complesse, ne coglie intensità, origine e trasformazioni nel tempo.*

*Coglie il legame tra emozioni, pensieri e comportamenti, riconoscendo che esistono diverse possibilità di scelta.*

*Utilizza strumenti di consapevolezza emotiva con autonomia crescente per monitorare il proprio stato emotivo.*

*Applica strategie di autoregolazione adeguate all'età per gestire emozioni intense e situazioni frustranti.*

DIMENSIONE	LIVELLO BASE	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO AVANZATO
<b>CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA</b>	L'alunno riconosce alcune emozioni di base con aiuto; fatica a distinguere emozioni simili o complesse; non coglie intensità o cambiamenti nel tempo. Il lessico emotivo è molto limitato e impreciso.	L'alunno riconosce emozioni di base e alcune complesse; distingue differenze evidenti di intensità; comincia a cogliere trasformazioni semplici; mostra progressi nella comprensione del proprio vissuto emotivo. Utilizza un lessico emotivo semplice ma adeguato.	L'alunno riconosce emozioni complesse e sfumate; comprende origine, intensità e trasformazioni nel tempo; riflette con autonomia sul proprio vissuto emotivo. Utilizza un lessico emotivo ricco, preciso e progressivamente più articolato.
<b>CONSAPEVOLEZZA EMOTIVO - COGNITIVA</b>	L'alunno fatica a collegare emozioni, pensieri e comportamenti; interpreta gli eventi in modo rigido e non riconosce alternative possibili se non viene guidato dall'insegnante	L'alunno collega emozioni e comportamenti in situazioni note; riconosce cause evidenti. Se guidato, individua le possibili alternative di scelta	L'alunno spiega il legame emozione–pensiero–comportamento in situazioni note e non note, proponendo alternative consapevoli e adeguate.
<b>USO DI STRUMENTI COGNITIVI</b>	Utilizza gli strumenti solo se guidato; rappresenta le emozioni in modo parziale o poco chiaro.	L'alunno utilizza strumenti di consapevolezza emotiva in modo semplice per descrivere il proprio stato emotivo e talvolta con la guida dell'insegnante	L'alunno usa strumenti di consapevolezza emotiva in autonomia completa; riflette in autonomia su cause, intensità e trasformazioni delle proprie emozioni.
<b>GESTIONE E AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA</b>	Fatica a gestire emozioni intense; reagisce impulsivamente; usa strategie solo se guidato.	L'alunno applica alcune strategie di autoregolazione emotiva se supportato. Riconosce i segnali emotivi e gestisce situazioni semplici.	L'alunno sceglie e adatta strategie di regolazione emotiva in autonomia; valuta con consapevolezza l'efficacia delle strategie e propone alternative.

**Nucleo concettuale:  
NOI E LE RELAZIONI**

Istituto Comprensivo "Armando Diaz" di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

## Traguardi per lo sviluppo delle competenze

*L'alunno/a:*

*Riconosce e rispetta i sentimenti propri e degli altri.*

*Impara a lavorare in gruppo, ascoltando, collaborando e risolvendo piccoli conflitti in modo pacifico.*

*Riconosce il valore dell'amicizia e della condivisione.*

*Risponde ai sentimenti degli altri in modo empatico, mostrando attenzione e comprensione.*

DIMENSIONE	LIVELLO BASE	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO AVANZATO
<b>CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA</b>	Fatica a riconoscere e/o a verbalizzare i propri sentimenti. Ha difficoltà ad interpretare le emozioni degli altri o tende a ignorarle. Reagisce in modo impulsivo, talvolta senza considerare l'impatto emotivo sugli altri. Nei conflitti necessita di guida costante per gestire emozioni e comportamenti. Rispetta i sentimenti altrui solo se supportato da un adulto.	Riconosce la maggior parte dei propri sentimenti ed è in grado di comunicarli, anche se talvolta con difficoltà o poca precisione. Riesce a cogliere i segnali emotivi degli altri nella maggior parte delle situazioni; anche se a volte necessita di richiami o mediazione dell'adulto. Nei conflitti prova a controllare le reazioni impulsive e ascoltare il punto di vista altrui. Dimostra atteggiamenti empatici, ma non sempre in modo costante.	Identifica con precisione i propri stati emotivi e sa esprimerli in modo chiaro e appropriato. Riconosce i sentimenti degli altri attraverso parole, comportamenti e tono di voce. Mostra empatia spontanea: offre aiuto, ascolta attivamente, tiene conto delle emozioni altrui nelle proprie decisioni. Gestisce i conflitti in modo rispettoso, utilizzando un linguaggio non giudicante e strategie di mediazione.
<b>AUTOREGOLAZIONE NEL GRUPPO</b>	Ascolta in modo discontinuo; fatica a rispettare i turni di parola; interviene spesso senza considerare ciò che gli altri hanno detto.	Ascolta con una buona attenzione; rispetta i turni di parola nella maggior parte delle situazioni; dimostra di aver compreso le idee dei compagni.	Ascolta con costanza e attenzione; valorizza gli interventi altrui con domande o riformulazioni; sostiene un clima positivo durante le discussioni.
<b>CONOSCENZA DEL VALORE DELL'AMICIZIA</b>	Riconosce in modo semplice cosa sia l'amicizia, ma necessita di guida per comprenderne pienamente l'importanza. Partecipa alla condivisione solo se richiesto o se sollecitato dall'adulto. Mostra atteggiamenti collaborativi occasionali, non sempre costanti. Fatica a considerare i bisogni e i sentimenti degli altri in autonomia.	Comprende il valore dell'amicizia e lo esprime con parole o comportamenti adeguati. Collabora con i compagni nella maggior parte delle attività, mostrando rispetto reciproco. Dimostra una discreta capacità di riconoscere sentimenti ed emozioni altrui.	Riconosce pienamente il valore dell'amicizia e lo manifesta con comportamenti maturi e coerenti. Promuove dinamiche positive nel gruppo, favorendo inclusione e cooperazione. Mostra sensibilità e attenzione ai bisogni e alle emozioni degli altri, intervenendo in modo empatico e rispettoso.
<b>COGNIZIONE EMOTIVO/EMPATICA NELLE RELAZIONI</b>	Riconosce solo in modo superficiale le emozioni espresse dagli altri. Fa fatica a mostrare comprensione o a riformulare ciò che l'altro prova. Non sempre mantiene un tono rispettoso o adeguato alla situazione emotiva. L'attenzione all'altro è discontinua e può sembrare distratto o distaccato.	Identifica con una certa accuratezza le emozioni dell'altro e le nomina in modo esplicito. Ascolta e riformula parzialmente ciò che l'altro comunica. Il tono è generalmente adeguato, anche se non sempre pienamente sintonizzato.	Riconosce con precisione emozioni esplicite e implicite, anche quando non dichiarato. Dimostra ascolto attivo: riformula, chiarisce, conferma, valorizza i sentimenti dell'altro. Mantiene un tono caldo, rispettoso e coerente con lo stato emotivo della persona, favorendo un clima di fiducia e facilitando l'espressione emotiva.

### Nucleo concettuale:

## BENESSERE, AFFETTIVITÀ E CITTADINANZA DIGITALE

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

*L'alunno/a:*

*Riconosce l'importanza delle regole per stare bene insieme a scuola e in famiglia.*

*Comprende che il proprio comportamento ha un impatto sugli altri, distinguendo azioni che favoriscono l'inclusione da quelle che creano disagio.*

*Identifica i comportamenti di rispetto e di cura verso sé stessi, gli altri e l'ambiente, anche nel contesto digitale (uso di dispositivi e relazioni online).*

*Sperimenta semplici tecniche di gestione dello stress e di calma per affrontare momenti di tensione o frustrazione.*

DIMENSIONE	LIVELLO BASE	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO AVANZATO
<b>CONOSCENZA E COMPRENSIONE DELLE REGOLE</b>	Riconosce le regole solo se gli vengono ricordate e fatica a capire perché servono. Le applica in modo incostante e solo con la supervisione.	Spiega in modo semplice perché le regole sono importanti per stare bene insieme. Applica le regole in autonomia nella maggior parte dei casi.	Difende le regole e propone soluzioni quando qualcosa non funziona. Capisce che le regole ci rendono tutti più liberi e sicuri.
<b>RESPONSABILITÀ SOCIALE</b>	Si accorge dell'impatto del suo comportamento solo dopo che l'adulto o i compagni glielo fanno notare. Non cambia facilmente comportamento.	Riconosce in autonomia quando un'azione fa star bene o male gli altri. Chiede scusa e cerca di riparare se sbaglia. Cerca di includere i compagni.	È il primo a intervenire per aiutare chi è escluso o in difficoltà. Agisce come un buon cittadino per migliorare il clima del gruppo.
<b>CURA E RISPETTO (INCLUSO DIGITALE)</b>	Identifica i comportamenti di cura e rispetto, ma li mette in pratica solo saltuariamente. Non pensa al rispetto di sé, degli spazi o degli strumenti digitali.	Si prende cura di sé (igiene, materiali) e rispetta gli altri e l'ambiente con regolarità. Capisce che le regole di rispetto valgono anche online (es. messaggi gentili).	Spiega ai compagni come essere responsabili e gentili nell'uso degli strumenti digitali.
<b>AUTOREGOLAZIONE E BENESSERE</b>	Non usa le tecniche di calma. Quando è in tensione, reagisce subito con impulsività o si blocca.	Ricorda e usa le tecniche di calma (es. respirazione, angolo tranquillo) da solo, soprattutto quando si sente agitato o frustrato.	Sceglie la tecnica di calma più adatta al momento (es. rilassamento per l'ansia, movimento per la rabbia) e la usa con efficacia. Riconosce i suoi limiti di stress.

## SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Istituto Comprensivo "Armando Diaz" di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

 Ministero dell'Istruzione  
e del Merito

**Nucleo concettuale:  
IO E LE EMOZIONI**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

*Lo/a studente/essa:*

*riconosce, denomina e comprende un'ampia gamma di emozioni, dalle fondamentali alle sociali e complesse, sapendo coglierne cause, sfumature, intensità e variazioni in relazione ai contesti di vita.*

*Collega in modo consapevole emozioni, corpo, pensieri e comportamenti riconoscendo i segnali fisici, i vissuti interni e le interpretazioni mentali che influenzano il modo in cui agisce e prende decisioni.*

*Collega le proprie emozioni ai cambiamenti dell'età, al processo di costruzione dell'identità personale e alle dinamiche relazionali con il gruppo dei pari, riconoscendo bisogni, valori e aspetti emergenti del sé.*

*Sviluppa progressivamente competenze di autoregolazione emotiva, passando da strategie semplici a strategie più complesse.*

*Utilizza linguaggi espressivi, creativi e multimediali per rielaborare e comunicare in modo autentico e protetto le proprie esperienze emotive.*

*Trasforma la consapevolezza emotiva in competenze relazionali, dimostrando empatia, ascolto attivo, rispetto delle differenze emotive e capacità di condividere vissuti in modo sicuro, responsabile e non giudicante.*

Classe	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
1^ Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“La Mappa delle Emozioni: riconosco, sento, racconto”</b></li> </ul> <p><i>L'attività guida gli alunni alla <b>scoperta delle emozioni fondamentali</b> attraverso un percorso che integra osservazione, espressione corporea, riflessione, linguaggi artistici e semplice autoregolazione. Gli alunni esplorano le emozioni fondamentali attraverso immagini, espressione corporea, circle time e brevi riflessioni guidate. Realizzano una <b>mappa personale delle emozioni collegando emozione – corpo – pensiero</b> e trasformano un vissuto emotivo in una produzione creativa (disegno, scrittura o musica).</i></p> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riconoscere e denominare correttamente le emozioni fondamentali e iniziare a riconoscere alcune emozioni sociali più complesse</li> <li>□ Comprendere che dare un nome preciso a ciò che si prova aiuta a comunicare meglio con gli altri e a sviluppare maggiore consapevolezza di sé</li> <li>□ Collegare emozioni a episodi quotidiani vissuti a scuola, in famiglia, con gli amici o in nuove situazioni dell'età preadolescenziale</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Individuare segnali corporei e fisiologici associati alle diverse emozioni</li> <li>□ Conoscere e sperimentare strategie di gestione delle emozioni come la respirazione profonda, la pausa, il conteggio, lo spostamento dell'attenzione, il confronto con un adulto, la riformulazione di un pensiero.</li> <li>□ Tradurre vissuti ed emozioni in forme creative come disegno, collage, brevi testi narrativi o poetici, piccole sequenze musicali o scelte sonore che rappresentino uno stato d'animo</li> <li>□ Comprendere che le emozioni possono essere influenzate da contesto, cultura e vissuti personali</li> <li>□ Saper raccontare in modo semplice un episodio emotivamente significativo, distinguendo tra fatti, emozioni e pensieri</li> <li>□ Utilizzare i linguaggi espressivi come modalità protette per comunicare emozioni che possono essere difficili da verbalizzare</li> </ul>
2^ Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Le Emozioni dietro le Parole: viaggio tra pensieri, sentimenti e creatività”</i></b></li> </ul> <p><i>Gli studenti esplorano le emozioni secondarie e sociali attraverso brevi <b>analisi di situazioni, riflessioni guidate</b> sui legami pensieri – emozioni – comportamenti e attività di scrittura creativa. Producono <b>testi, dialoghi interiori o piccoli elaborati artistico – multimediali</b> per esprimere vissuti complessi e riconoscere come autostima, giudizio altrui e bisogni influenzino la vita emotiva.</i></p> <p><i>Attraverso la <b>scrittura creativa, l'analisi guidata di situazioni e l'espressione artistica-multimediale</b>, gli studenti arricchiscono il loro vocabolario emotivo.</i></p> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riconoscere e denominare correttamente le emozioni secondarie e le emozioni sociali comprendendone cause, significati e sfumature</li> <li>□ Analizzare come un'emozione può avere intensità diversa e come la stessa emozione cambi significato in base alla storia personale e alla fase di crescita</li> <li>□ Esplorare come i cambiamenti tipici dell'età quali ad esempio ricerca di autonomia, sensibilità al giudizio, bisogno di appartenenza, influenzino la nascita e l'intensità delle emozioni sociali</li> <li>□ Comprendere il legame tra pensieri, emozioni e comportamenti</li> <li>□ Riflettere su come le interpretazioni personali, le aspettative, i ricordi e i valori influenzino il modo in cui percepiamo un evento e reagiamo emotivamente</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Rielaborare esperienze emotive con linguaggi artistici trasformando emozioni vissute in testi narrativi, poesie, dialoghi interiori o brevi sceneggiature</li> <li>□ Creare semplici prodotti multimediali (montaggi video, presentazioni, brevi podcast) che raccontino un'esperienza emotiva o una trasformazione personale</li> <li>□ Riflettere su come l'immagine di sé, l'autostima, il bisogno di essere accettati dal gruppo e la maggior sensibilità al giudizio influenzino la vita emotiva</li> <li>□ Comprendere che i cambiamenti della preadolescenza possono generare emozioni contrastanti e tutte sono legittime</li> <li>□ Comprendere che regolare un'emozione non significa eliminarla o reprimerla, ma viverla in modo più consapevole</li> </ul>
3^ Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Emozioni e Identità: capire chi sono attraverso ciò che provo”</i></b></li> </ul> <p><i>L'attività invita gli alunni a <b>esplorare emozioni complesse e ambivalenti</b>. Gli studenti riflettono sui <b>legami</b> attraverso <b>identità personale, valori, scelte e relazioni significative</b>, imparano a utilizzare strategie di problem solving emotivo e rielaborano i propri vissuti attraverso linguaggi creativi come la scrittura creativa, la musica, l'arte e i media. L'attività guida gli studenti in un lavoro più maturo di <b>autoriflessione</b>, in cui le emozioni diventano chiavi per comprendere aspetti della propria identità, del proprio modo di stare nelle relazioni e della fase di crescita verso l'adolescenza.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>Racconti dell'Adolescenza:</b> analisi di testi, video o testimonianze che mostrano emozioni legate a passaggi importanti quali ad esempio la scelta della scuola superiore, le amicizie che cambiano, le responsabilità crescenti.</li> <li>2) <b>Il Diario delle Emozioni e dell'Identità:</b> ogni studente tiene un piccolo diario riflessivo in cui descrive alcune esperienze emotive significative e ne collega il significato alla propria storia, ai valori e ai cambiamenti in atto</li> <li>3) <b>Mappa identitaria-emotiva</b> dove collegare le emozioni ai bisogni, ai valori e agli aspetti dell'identità emergenti</li> <li>4) <b>Condivisioni volontarie:</b> la classe pratica ascolto rispettoso ed empatico, valorizzando la diversità delle esperienze raccontate da ciascuno</li> </ol> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riconoscere e analizzare emozioni complesse e ambivalenti</li> <li>□ Riflettere su identità, valori e scelte in relazione alle emozioni</li> <li>□ Applicare strategie avanzate di autoregolazione (problem solving emotivo)</li> <li>□ Raccontare ed elaborare esperienze emotive attraverso scrittura, musica, media digitali.</li> </ul>

### Nucleo concettuale:

Istituto Comprensivo “Armando Diaz” di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1



## NOI E LE RELAZIONI

### Traguardi per lo sviluppo delle competenze

*Lo/a studente/essa:*

*impara a riconoscere emozioni e bisogni degli altri, comprendendo l'importanza dell'ascolto e della gentilezza nelle relazioni.*

*Impara a distinguere relazioni positive da relazioni problematiche e sperimenta strategie semplici per collaborare e gestire piccoli conflitti.*

*Sviluppa empatia e capacità di ascolto attivo, riconoscendo l'importanza del rispetto e della cura reciproca nelle relazioni quotidiane.*

*Riconosce le dinamiche relazionali e i ruoli presenti nei gruppi, comprendendo che ciascuno contribuisce al clima della classe e alla qualità delle interazioni.*

*Sviluppa, nella progressione del triennio, capacità sempre più autonome di gestione e prevenzione dei conflitti complessi, fino a saper applicare strategie di mediazione tra pari.*

*Comprende il valore dell'inclusione e del rispetto delle differenze, sviluppando attenzione verso stereotipi, discriminazioni e dinamiche di esclusione.*

*Riflette con consapevolezza sul significato di amicizia, fiducia, affetto, attrazione e rispetto, acquisendo un linguaggio adeguato per parlare di sentimenti e relazioni in modo responsabile e appropriato alla propria età.*

Classe	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
1 <sup>a</sup> Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Leggo Te, ascolto Me: come costruire relazioni positive in classe”</b></li> </ul> <p><i>L'attività aiuta gli alunni a riconoscere le emozioni negli altri, comprendere che ogni vissuto è legittimo e personale, praticare l'ascolto attivo, comunicare in modo rispettoso e collaborare all'interno del gruppo classe. Gli alunni imparano a riconoscere emozioni e bisogni degli altri attraverso <b>osservazione guidata</b>, semplici <b>role-play</b> e momenti di <b>ascolto attivo</b>. In piccoli gruppi sperimentano modalità di <b>comunicazione rispettosa</b>, collaborazione e <b>gestione di piccoli conflitti</b> riflettendo su amicizia, gentilezza, fiducia e inclusione. È un percorso semplice ma fondativo, che introduce i concetti di amicizia, fiducia, gentilezza, inclusione e rispetto reciproco, favorendo una prima consapevolezza sulla prevenzione dei conflitti e sulle dinamiche di bullismo.</i></p> <p><i>In coppia, gli alunni si alternano in un breve <b>esercizio</b> chiamato “<b>Capirsi è un gioco da due</b>”: uno descrive un piccolo episodio della giornata mentre l'altro pratica l'ascolto attivo (guardare, non interrompere, riassumere ciò che ha sentito). Al termine, insieme identificano emozioni e bisogni emersi e condividono nel gruppo classe come una comunicazione rispettosa abbia facilitato la comprensione reciproca.</i></p> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Descrivere emozioni osservate in un compagno basandosi su segnali semplici come espressione del volto, postura e tono della voce</li> <li>□ Riconoscere che ognuno può provare emozioni diverse e che tutte le</li> </ul>

	<p>emozioni sono legittime</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Comprendere l'importanza dell'ascolto come forma di rispetto nelle relazioni</li> <li>□ Esprimere il proprio punto di vista con frasi brevi e semplici, evitando giudizi offensivi</li> <li>□ Riconoscere quando nasce un conflitto e chiedere aiuto a un adulto se necessario</li> <li>□ Conoscere in modo essenziale i ruoli di bullo, vittima e spettatore comprendendo che ogni ruolo ha conseguenze sulla relazione</li> <li>□ Comprendere che ciascuno ha un ruolo nella costruzione del clima della classe</li> <li>□ Rispettare le differenze tra compagni relative a carattere, interessi, ritmi</li> <li>□ Collaborare in piccoli gruppi accettando compiti semplici</li> <li>□ Riflettere sul significato di amicizia, fiducia e gentilezza</li> </ul>
2^ Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Parole, gesti e scelte: come costruire relazioni che funzionano”</i></b></li> </ul> <p><i>Gli studenti analizzano brevi <b>micro – scenette</b> o situazioni reali di classe per riconoscere segnali emotivi complessi (gestualità, tono, mimica) e individuare le fasi di un conflitto. In piccoli gruppi eterogenei sperimentano <b>strategie di comunicazione rispettosa e risoluzione condivisa dei conflitti</b> tramite role-play guidati, con una produzione finale: un <b>“Decalogo delle relazioni che funzionano”</b> costruito dalla classe. L'attività accompagna gli studenti nell'osservazione più fine dei segnali emotivi degli altri, nella distinzione tra emozioni primarie e secondarie, nella gestione dei conflitti, nella regolazione delle risposte impulsive e nella riflessione sulle dinamiche relazionali quali inclusione, esclusione, ruoli nel bullismo, stereotipi.</i></p> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Descrivere emozioni osservate in un compagno cogliendo elementi più complessi come gestualità, mimica e variazioni del tono della voce</li> <li>□ Distinguere in sé stessi e negli altri emozioni primarie da emozioni secondarie come vergogna, frustrazione, imbarazzo</li> <li>□ Riconoscere parole o toni che possono ferire e imparare a trasformarli in messaggi rispettosi</li> <li>□ Individuare le fasi principali di un conflitto: scintilla, tensione, confronto, soluzione</li> <li>□ Trovare soluzioni condivise per la gestione dei conflitti tra pari attraverso il dialogo e il compromesso</li> <li>□ Regolare le proprie emozioni evitando risposte impulsive</li> <li>□ Conoscere in modo approfondito i ruoli di bullo, vittima, difensore</li> </ul>

	<p>e spettatore, comprendendo dinamiche e conseguenze emotive</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riflettere su come il proprio comportamento possa favorire inclusione o esclusione</li> <li>□ Assumersi responsabilità nei lavori di gruppo rispettando i compiti assegnati</li> <li>□ Riconoscere l'importanza del rispetto reciproco anche in situazioni di disaccordo</li> <li>□ Riconoscere e contrastare stereotipi di genere, di appartenenza, di carattere che ostacolano relazioni positive</li> <li>□ Riconoscere emozioni e sentimenti legati all'effettività e parlarne in modo adeguato</li> </ul>
3^ Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Parlare, capire, scegliere: competenze relazionali per diventare grandi”</i></b></li> </ul> <p><i>Gli studenti analizzano <b>casi complessi</b> e situazioni relazionali tipiche dell'adolescenza, decostruendo emozioni, pensieri e comportamenti attraverso circle time e <b>mini-laboratori di dialogo difficile</b>. Sperimentano <b>comunicazione assertiva</b>, mediazione tra pari e tecniche di autoregolazione avanzata, costruendo in gruppo una <b>Mappa delle Scelte Responsabili</b> che supportino un clima inclusivo e rispettoso. L'attività sviluppa la capacità degli studenti di osservare e interpretare emozioni complesse, analizzare conflitti articolati, comunicare in modo assertivo, gestire dialoghi difficili e contribuire alla costruzione di un clima inclusivo.</i></p> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Analizzare il legame tra emozioni, pensieri e comportamenti riflettendo sulle cause e sugli effetti delle proprie azioni</li> <li>□ Riconoscere emozioni complesse e ambivalenti tipiche dell'adolescenza</li> <li>□ Descrivere in modo articolato ciò che si osserva nell'altro integrando informazioni verbali e non verbali</li> <li>□ Utilizzare una comunicazione empatica ed assertiva in situazioni reali</li> <li>□ Gestire dialoghi difficili in modo equilibrato, assumendosi responsabilità dei propri messaggi</li> <li>□ Saper dare e ricevere feedback costruttivi senza giudicare la persona</li> <li>□ Prevenire l'escalation dei conflitti adottando strategie di mediazione tra pari</li> <li>□ Analizzare conflitti complessi e proporre soluzioni che rispettino i bisogni di tutti</li> <li>□ Utilizzare tecniche di autoregolazione emotiva avanzate quali la ristrutturazione cognitiva, distanziamento emotivo, auto-istruzioni</li> </ul>

 Ministero dell'Istruzione  
e del Merito

	<p>positive</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Contribuire alla costruzione di un clima di classe inclusivo, rispettoso e collaborativo</li> <li>❑ Riflettere sulla natura dei sentimenti e delle relazioni affettive, distinguendo tra simpatia, amicizia, attrazione e rispetto reciproco</li> <li>❑ Riconoscere situazioni di esclusione, discriminazione o prevaricazione e proporre azioni correttive</li> <li>❑ Valorizzare le differenze come risorsa nella comunità classe e nella società</li> <li>❑ Partecipare a gruppi assumendo ruoli variabili come coordinatore, mediatore, e osservatore</li> <li>❑ Progettare attività collettive finalizzate al benessere della comunità scolastica come regolamenti condivisi e circle time autogestiti.</li> </ul>
--	--

**Nucleo concettuale:**  
**BENESSERE, AFFETTIVITÀ E CITTADINANZA DIGITALE**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

*Lo/a studente/essa:*

*impara a riconoscere le proprie emozioni e i segnali di malessere legati all'uso della tecnologia, comprendendo come influenzano benessere, rendimento scolastico, sonno e relazioni.*

*Sviluppa consapevolezza sull'equilibrio tra tempo online e offline, imparando a gestire autonomamente pause, orari e priorità digitali per tutelare il proprio benessere.*

*Riconosce rischi e opportunità legati ai social e agli strumenti digitali, distinguendo tra comportamenti sicuri e potenzialmente dannosi per sé e per gli altri.*

*Impara a proteggere i propri dati personali e la propria identità digitale, comprendendo la rilevanza della privacy, delle credenziali e delle impostazioni di sicurezza.*

*Riflette sull'influenza della comunicazione digitale sulle relazioni affettive, riconoscendo comportamenti online rispettosi e non rispettosi, e adottando strategie di autoregolazione emotiva e comportamentale.*

*Sviluppa competenze di cittadinanza digitale responsabile, partecipando attivamente a progetti di solidarietà, inclusione e promozione di comportamenti etici nella comunità online e scolastica.*

*Riconosce il valore della propria identità digitale come patrimonio personale, assumendo consapevolezza delle proprie azioni online e del loro impatto su sé stesso, sugli altri e sulla comunità.*

Classe	Attività (con relativi obiettivi di apprendimento)
1 <sup>a</sup> Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Io, le mie emozioni e il digitale: usare la tecnologia con testa e cuore”</b></li> </ul> <p><i>L'attività guida gli studenti a riconoscere le emozioni legate all'uso delle tecnologie, riflettere sul proprio benessere digitale, comprendere regole fondamentali di sicurezza e rispetto e sviluppare competenze di cittadinanza online.</i></p> <p><i>L'attività propone agli studenti un percorso guidato in cui esplorano come si sentono quando usano uno smartphone, videogiochi e social, attraverso <b>brevi discussioni, lavori in coppia e semplici esercizi di autoconsapevolezza</b>. Una <b>mappa emotiva digitale</b> e piccoli <b>role-playing</b> aiutano a riflettere su benessere, sicurezza, rispetto on line e gestione del tempo, con una produzione finale condivisa di un <b>Poster</b> o <b>Mini-charter di classe</b>.</i></p> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ Riconoscere le proprie emozioni quando si usa la tecnologia e comprendere come influenzano il benessere</li> <li>□ Comprendere l'importanza dell'equilibrio tra tempo on line e offline, imparando a stabilire semplici regole personali (pause, orari, priorità)</li> <li>□ Riconoscere comportamenti che favoriscono la propria sicurezza</li> </ul>

	<p>emotiva nel digitale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Conoscere le regole di base per un uso responsabile di smartphone, tablet e piattaforme scolastiche</li> <li>❑ Saper individuare situazioni problematiche e chiedere aiuto a un adulto di fronte a messaggi sospetti, richieste inappropriate, profili finti</li> <li>❑ Riconoscere l'importanza di proteggere dati personali (nome, età, indirizzo, foto) e comprendere che non vanno condivisi liberamente</li> <li>❑ Comprendere che foto e video postati on line possono essere copiati e diffusi</li> <li>❑ Rispettare la privacy degli altri evitando di condividere contenuti che li riguardano senza permesso</li> <li>❑ Distinguere tra amicizie reali e contatti on line non verificabili</li> <li>❑ Riconoscere che anche nelle relazioni digitali valgono regole di gentilezza e rispetto</li> <li>❑ Partecipare a semplici attività di classe o di istituto per promuovere rispetto, gentilezza e inclusione</li> <li>❑ Comprendere che anche online si può aiutare gli altri: segnalare comportamenti scorretti, sostenere compagni in difficoltà, evitare di condividere contenuti offensivi</li> </ul>
2^ Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><i>“Vivere il Digitale con Consapevolezza: Emozioni, Confini, e Rispetto”</i></b></li> </ul> <p><i>L'attività accompagna gli studenti nella comprensione del rapporto tra benessere, autostima e vita digitale.</i></p> <p><i>L'attività propone l'analisi di <b>situazioni digitali reali</b> o simulate (<b>chat, post, storie</b>), seguita da <b>discussioni guidate</b> e <b>brevi esercizi di autovalutazione</b> per riconoscere emozioni, confini e rischi. Attraverso lavori di gruppo e micro-role-playing, gli studenti esplorano l'impatto dei social su autostima e relazioni, imparano a proteggere dati e identità digitale, e co-costruiscono un <b>“Patto di Benessere Digitale”</b>. Il Patto di Benessere Digitale stabilisce regole condivise per un uso equilibrato e sicuro della tecnologia, promuovendo il rispetto delle emozioni proprie e altrui, la protezione dei dati personali e la costruzione di relazioni online inclusive, responsabili e positive.</i></p> <p><i>Obiettivi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Riconoscere i segnali di malessere legati alla tecnologia quali ad esempio l'iperconnessione, la dipendenza da notifiche, lo stress e individuare strategie per ristabilire equilibrio e cura di sé</li> <li>❑ Riflettere sul rapporto tra autostima, immagine di sé e uso dei social</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Comprendere le dinamiche dei social e come esse influenzano emozioni e relazioni</li> <li>□ Riflettere sul come nascono conflitti o fraintendimenti online e imparare comportamenti di comunicazione rispettosa</li> <li>□ Comprendere la differenza tra intenzione e percezione del messaggio digitale</li> <li>□ Comprendere cosa sono i dati sensibili e perché devono essere protetti</li> <li>□ Conoscere le impostazioni di privacy essenziali nei social e nelle piattaforme digitali</li> <li>□ Riflettere sul concetto di “identità digitale” e sull’impatto delle proprie scelte on line, anche sul lungo periodo</li> <li>□ Riconoscere segnali di relazioni online problematiche: pressioni, manipolazioni, richieste inappropriate, contatti aggressivi</li> <li>□ Imparare a stabilire confini personali chiari online</li> <li>□ Comprendere la differenza tra amicizia sana e relazione di dipendenza digitale</li> <li>□ Partecipare a progetti scolastici che promuovano solidarietà, inclusione, sostenibilità o consapevolezza digitale</li> <li>□ Comprendere l’importanza dell’impegno civico anche online: usare il web per informarsi correttamente, collaborare, promuovere messaggi positivi</li> <li>□ Conoscere il concetto di impronta digitale e le conseguenze dei comportamenti irresponsabili</li> </ul>
3^ Secondaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>“Identità Connessa: come il Digitale plasma Emozioni e Comportamenti ”</b></li> </ul> <p><i>L’attività ha l’obiettivo di accompagnare gli studenti verso una comprensione più matura e critica del proprio modo di vivere il digitale, mettendo in luce come esso influenzi benessere, relazioni affettive, identità personale e partecipazione civica. Attraverso momenti di auto-riflessione, analisi di casi, simulazioni, attività laboratoriali e lavori cooperativi, i ragazzi imparano a riconoscere i segnali di iperconnessione e a gestire in modo responsabile la propria presenza on line, approfondendo temi come <b>algoritmi, viralità, sicurezza digitale, tutela della privacy e cyberbullismo</b>. L’attività li guida inoltre a esplorare l’impatto emotivo delle relazioni digitali – gelosie, fraintendimenti, pressioni – e a sviluppare strategie per proteggersi, comunicare con assertività e contribuire a costruire comunità digitali rispettose e inclusive. Il percorso si conclude con la realizzazione di un <b>“Manifesto del Cittadino Digitale”</b> in cui gli studenti trasformano le conoscenze acquisite in impegni concreti e condivisi.</i></p> <p><i>Obiettivi:</i></p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Analizzare gli effetti dell'iperconnessione su umore, rendimento, sonno e relazioni, proponendo strategie personali di autoregolazione</li> <li>❑ Riflettere su come l'immagine di sé viene influenzata dai social e su come sviluppare un rapporto più sano e autentico con la propria identità</li> <li>❑ Analizzare fenomeni come viralità, algoritmi, filter bubble e capire come influenzano opinioni e comportamenti</li> <li>❑ Comprendere il concetto di cyberbullismo e le responsabilità legali e morali che ne derivano</li> <li>❑ Agire in modo etico online: verificare le fonti, evitare diffusione di fake news, sostenere un ambiente digitale positivo</li> <li>❑ Conoscere le norme essenziali legate alla tutela dell'immagine e della privacy dei minori online</li> <li>❑ Proteggere le proprie credenziali e riconoscere tentativi di phishing, truffe, manipolazioni digitali</li> <li>❑ Comprendere che l'identità digitale è un patrimonio personale da proteggere e costruire responsabilmente</li> <li>❑ Riflettere su come la comunicazione digitale influisce sulle relazioni affettive in adolescenza (equivoci, gelosie, aspettative)</li> <li>❑ Riconoscere comportamenti online non rispettosi o abusivi quali ad esempio messaggi insistenti, controllo, ricatti affettivi</li> <li>❑ Sapere come proteggersi e come chiedere aiuto in situazioni di rischio emotivo o relazionale</li> <li>❑ Partecipare a progetti di cittadinanza attiva che includano anche componenti digitali</li> <li>❑ Agire come "cittadino digitale responsabile": segnalare contenuti inappropriati, supportare compagni in difficoltà, contribuire a creare comunità online sicure e rispettose</li> <li>❑ Riflettere sul proprio ruolo nella comunità scolastica e digitale come promotore di benessere, equità e rispetto</li> </ul>
--	---

## RUBRICA DI COMPETENZA

Istituto Comprensivo "Armando Diaz" di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1



**Nucleo costituzionale:  
IO E LE EMOZIONI**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

*Lo/a studente/essa:*

*riconosce, denomina e comprende un'ampia gamma di emozioni, dalle fondamentali alle sociali e complesse, sapendo coglierne cause, sfumature, intensità e variazioni in relazione ai contesti di vita.*

*Collega in modo consapevole emozioni, corpo, pensieri e comportamenti riconoscendo i segnali fisici, i vissuti interni e le interpretazioni mentali che influenzano il modo in cui agisce e prende decisioni.*

*Collega le proprie emozioni ai cambiamenti dell'età, al processo di costruzione dell'identità personale e alle dinamiche relazionali con il gruppo dei pari, riconoscendo bisogni, valori e aspetti emergenti del sé.*

*Sviluppa progressivamente competenze di autoregolazione emotiva, passando da strategie semplici a strategie più complesse.*

*Utilizza linguaggi espressivi, creativi e multimediali per rielaborare e comunicare in modo autentico e protetto le proprie esperienze emotive.*

*Trasforma la consapevolezza emotiva in competenze relazionali, dimostrando empatia, ascolto attivo, rispetto delle differenze emotive e capacità di condividere vissuti in modo sicuro, responsabile e non giudicante.*

DIMENSIONE	INDICATORI (COMPORTAMENTI OSSERVABILI)	LIVELLO BASE	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO AVANZATO
<b>CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA</b>	Riconosce e denomina emozioni fondamentali, sociali e complesse. Coglie cause, intensità e sfumature delle emozioni. Collega emozioni a pensieri, corpo, situazioni e relazioni. Comprende che emozioni diverse possono emergere da vissuti, cultura, contesto.	Riconosce poche emozioni e spesso in modo generico. Fa fatica a collegare emozioni a cause, contesti o segnali corporei. Ha bisogno di guida frequente.	Riconosce la maggior parte delle emozioni fondamentali e diverse emozioni sociali. Collega emozioni, cause e segnali corporei con una certa autonomia. Comprende parzialmente sfumature e intensità.	Identifica con completa padronanza emozioni fondamentali, secondarie e complesse cogliendo cause, sfumature e intensità. Analizza cause, interpretazioni, intensità e variazioni. Collega emozioni a storia personale, identità e relazioni in modo autonomo e maturo.
<b>GESTIONE E AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA</b>	Individua segnali corporei delle emozioni. Utilizza strategie di gestione (respirazione, pausa, riformulazione, confronto, spostamento dell'attenzione). Applica strategie complesse (problem solving emotivo). Comprende che regolare è diverso da reprimere.	Fatica a regolare in modo autonomo le proprie emozioni, necessita della guida di un adulto per sperimentare semplici strategie di gestione delle emozioni.	Utilizza alcune strategie in autonomia in situazioni semplici. Comprende che emozioni e pensieri sono collegati. In via di acquisizione tecniche più complesse di autogestione delle emozioni.	Gestisce in completa autonomia le proprie emozioni mediante avanzate strategie di autoregolazione. Applica con efficacia strategie semplici e avanzate (riflessione, riformulazione, problem solving emotivo). Sa adattare la strategia alla

Istituto Comprensivo "Armando Diaz" di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

				situazione e spiegare le proprie scelte. Mostra consapevolezza profonda del proprio vissuto emotivo.
<b>COMUNICAZIONE EMOTIVA</b>	Esprime emozioni in forma verbale e non verbale. Racconta episodi distinguendo fatti, emozioni e pensieri. Utilizza linguaggi creativi (arte, musica, scrittura, media). Comunica in modo autentico e protetto.	Esprime le emozioni in modo semplice o limitato. Fa fatica a distinguere fatti, pensieri ed emozioni. Utilizza linguaggi espressivi solo se guidato.	Comunica emozioni in modo generalmente chiaro, distinguendo fatti ed emozioni. Utilizza alcuni linguaggi creativi in modo efficace.	Rielabora, in autonomia e in maniera originale, esperienze emotive in testi narrativi, poesie, brevi sceneggiature, sequenze musicali o in prodotti multimediali (montaggi video, presentazioni, brevi podcast) Esprime emozioni con ricchezza di linguaggio, autenticità e consapevolezza.
<b>RELAZIONI INTERPERSONALI ED EMPATIA</b>	Ascolta attivamente e senza giudizio. Riconosce emozioni negli altri. Mostra rispetto delle differenze emotive. Condivide esperienze in modo sicuro e responsabile.	Esterna in maniera guidata, episodi emotivamente significativi. Comprende in modo semplice le emozioni degli altri. Ascolta con attenzione variabile. A volte giudica o fatica a rispettare le differenze emotive.	Dimostra buona capacità di ascolto. Riconosce emozioni e vissuti diversi dai propri. Collabora e comunica con rispetto.	Mostra empatia profonda e ascolto attivo. Valorizza le diversità emotive. Favorisce un clima di fiducia. Condivide in modo responsabile e supporta i pari nella gestione delle emozioni.
<b>IDENTITÀ, AUTOSTIMA E SENSO DI SÉ</b>	Collega emozioni a bisogni, valori, storia personale e identità in costruzione. Riconosce cambiamenti dell'età e il loro impatto emotivo. Riflette su sé e sulle proprie scelte.	Riconosce in modo semplice i propri stati d'animo. Fa fatica a collegarli a bisogni o valori. L'immagine di sé è espressa in modo poco articolato.	Collega alcune emozioni a bisogni e cambiamenti tipici della preadolescenza. Riflette su sé e sulle relazioni con discreta consapevolezza.	Elabora emozioni e vissuti collegandoli a identità, valori, relazioni e scelte future. Mostra crescente autostima e consapevolezza del proprio percorso di crescita.

## GIUDIZIO DESCRITTIVO FINALE

**Lo studente dimostra un livello di competenza:**

Istituto Comprensivo "Armando Diaz" di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

- **Iniziale**  
Lo studente riconosce solo in parte le proprie emozioni e fatica a descriverle; necessita di guida per comprendere quelle degli altri e per esprimere il proprio punto di vista senza giudicare; mostra difficoltà nella gestione di emozioni intense e nella richiesta di aiuto; partecipa in modo discontinuo alle attività relazionate all'esplorazione emotiva.
- **Intermedio**  
Lo studente riconosce e nomina la maggior parte delle proprie emozioni; comprende quelle degli altri con supporto; inizia a utilizzare strategie di regolazione emotiva e comunica in modo tendenzialmente rispettoso; partecipa attivamente al percorso, mostrando progressi nella riflessione personale e nella capacità di ascolto.
- **Avanzato/Autonoma**  
Lo studente dimostra piena consapevolezza delle proprie emozioni e delle loro cause; riconosce in modo accurato quelle degli altri; utilizza strategie efficaci di gestione emotiva; comunica in modo chiaro, rispettoso ed empatico; contribuisce a creare un ambiente di classe sereno e collaborativo.

**Nucleo concettuale:  
NOI E LE RELAZIONI**

## Traguardi per lo sviluppo delle competenze

*Lo/a studente/essa:*

*impara a riconoscere emozioni e bisogni degli altri, comprendendo l'importanza dell'ascolto e della gentilezza nelle relazioni.*

*Impara a distinguere relazioni positive da relazioni problematiche e sperimenta strategie semplici per collaborare e gestire piccoli conflitti.*

*Sviluppa empatia e capacità di ascolto attivo, riconoscendo l'importanza del rispetto e della cura reciproca nelle relazioni quotidiane.*

*Riconosce le dinamiche relazionali e i ruoli presenti nei gruppi, comprendendo che ciascuno contribuisce al clima della classe e alla qualità delle interazioni.*

*Sviluppa, nella progressione del triennio, capacità sempre più autonome di gestione e prevenzione dei conflitti complessi, fino a saper applicare strategie di mediazione tra pari.*

*Comprende il valore dell'inclusione e del rispetto delle differenze, sviluppando attenzione verso stereotipi, discriminazioni e dinamiche di esclusione.*

*Riflette con consapevolezza sul significato di amicizia, fiducia, affetto, attrazione e rispetto, acquisendo un linguaggio adeguato per parlare di sentimenti e relazioni in modo responsabile e appropriato alla propria età.*

DIMENSIONE	INDICATORI (COMPORTAMENTI OSSERVABILI)	LIVELLO BASE	LIVELLO INTERMEDIO	LIVELLO AVANZATO
<b>CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA E RELAZIONALE</b>	Riconosce emozioni e bisogni negli altri attraverso segnali verbali e non verbali. Distingue emozioni primarie da secondarie nelle interazioni sociali. Comprende che ciascuno vive emozioni diverse e legittime. Analizza il legame tra emozioni, pensieri e comportamenti nelle relazioni	Riconosce solo emozioni semplici negli altri. Ha difficoltà a cogliere segnali non verbali complessi. Comprende in modo limitato la diversità emotiva.	Riconosce la maggior parte delle emozioni osservabili. Coglie segnali verbali e non verbali principali. Comprende in modo discreto la relazione tra emozioni e comportamenti.	Analizza emozioni complesse e ambivalenti, integrando segnali verbali e non verbali. Interpreta in modo maturo bisogni, emozioni e dinamiche relazionali.
<b>GESTIONE EMOTIVA NELLE RELAZIONI</b>	Regola le proprie emozioni nelle interazioni con i pari. Evita risposte impulsive e toni aggressivi. Utilizza strategie per prevenire escalation di conflitti. Applica tecniche avanzate (ristrutturazione cognitiva, auto-istruzioni).	Ha difficoltà a controllare impulsi e reazioni emotive. Necessita di aiuto per gestire conflitti o tensioni.	Gestisce le emozioni nella maggior parte delle situazioni semplici. Utilizza alcune strategie come pausa, dialogo, respirazione.	Regola le emozioni in situazioni complesse. Utilizza strategie avanzate adattandole al contesto. Previene conflitti ed è modello positivo per i pari.
<b>COMUNICAZIONE RELAZIONALE</b>	Ascolta in modo attivo e rispettoso. Esprime il proprio punto di vista senza ferire l'altro. Trasforma parole o toni offensivi in messaggi assertivi. Gestisce dialoghi difficili con empatia e responsabilità.	Interviene in modo impulsivo o non rispettoso. Ascolto limitato. Fa fatica a esprimersi senza giudizio.	Comunica in modo generalmente rispettoso e chiaro. Ascolta con attenzione e sa riformulare alcuni messaggi difficili	Comunica in modo empatico e assertivo, anche in situazioni delicate. Gestisce dialoghi complessi con maturità e responsabilità.

Istituto Comprensivo "Armando Diaz" di Vernole e Castri di Lecce – C.M. Ieic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

<b>RELAZIONI INTERPERSONALI COLLABORAZIONE E CLIMA DI GRUPPO</b>	Collabora in compiti di gruppo rispettando ruoli e turni. Riconosce dinamiche di inclusione, esclusione e stereotipi. Contribuisce al clima della classe. Riconosce ruoli nel bullismo (bullo, vittima, spettatore, difensore)	Partecipa con difficoltà ai lavori di gruppo. Ha una comprensione limitata dei ruoli relazionali e delle dinamiche di esclusione.	Collabora in modo attivo e rispettoso. Riconosce ruoli e dinamiche di base nei gruppi. Contribuisce in modo positivo al clima della classe.	Collabora con responsabilità e flessibilità assumendo ruoli diversi. Riconosce e contrasta stereotipi ed esclusioni. Favorisce un clima di inclusione e rispetto.
<b>GESTIONE E PREVENZIONE DEI CONFLITTI</b>	Riconosce le fasi di un conflitto. Cerca soluzioni condivise e compromessi. Utilizza strategie di dialogo e mediazione tra pari. Analizza conflitti complessi proponendo soluzioni equilibrate.	Fatica a riconoscere le cause dei conflitti. Tende a evitare o amplificare lo scontro. Ha bisogno di guida costante	Riconosce i conflitti e utilizza strategie semplici per risolverli. Trova compromessi con una certa autonomia.	Media tra pari in modo maturo. Gestisce conflitti complessi proponendo soluzioni che rispettano i bisogni di tutti.
<b>IDENTITÀ RELAZIONALE, AUTOSTIMA E SENTIMENTI</b>	Riflette sul significato di amicizia, fiducia, rispetto, attrazione. Usa un linguaggio adeguato per parlare di relazioni affettive. Riconosce discriminazioni, prevaricazioni e dinamiche tossiche. Valorizza le differenze e promuove relazioni positive.	Riflette in modo semplice sui sentimenti e usa un linguaggio limitato. Fatica a riconoscere discriminazioni o dinamiche scorrette.	Riflette con discreta consapevolezza su sentimenti e relazioni. Riconosce situazioni di esclusione e sa parlarne in modo adeguato.	Analizza sentimenti e relazioni in modo maturo e responsabile. Valorizza le differenze e contrasta attivamente prevaricazioni e discriminazioni.

## GIUDIZIO DESCRITTIVO FINALE

**Lo studente dimostra un livello di competenza:**

Istituto Comprensivo “Armando Diaz” di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

- **Iniziale**  
Lo studente riconosce in modo limitato le dinamiche relazionali; ha difficoltà a collaborare e a gestire piccoli conflitti senza supporto; mostra comportamenti non sempre rispettosi o inclusivi; fatica a comprendere ruoli e responsabilità nei gruppi e necessita di guida costante per partecipare alle attività di classe.
- **Intermedio**  
Lo studente riconosce le dinamiche principali delle relazioni; partecipa alla collaborazione nei gruppi con impegno crescente; gestisce alcuni conflitti semplici con supporto; comprende l'importanza del rispetto, dell'ascolto e della gentilezza; svolge il proprio ruolo nei gruppi in modo generalmente responsabile.
- **Avanzato/Autonomo**  
Lo studente dimostra consapevolezza delle dinamiche relazionali; collabora in modo efficace e costruttivo; gestisce conflitti anche complessi adottando strategie di mediazione; sostiene un clima di classe positivo, inclusivo e rispettoso; ricopre ruoli diversi nel gruppo (coordinatore, mediatore, osservatore) con sicurezza e maturità.

**Nucleo concettuale:**  
**BENESSERE, AFFETTIVITÀ E CITTADINANZA DIGITALE**

**Traguardi per lo sviluppo delle competenze**

*Lo/a studente/essa:*

*impara a riconoscere le proprie emozioni e i segnali di malessere legati all'uso della tecnologia, comprendendo come influenzano benessere, rendimento scolastico, sonno e relazioni.*

*Sviluppa consapevolezza sull'equilibrio tra tempo online e offline, imparando a gestire autonomamente pause, orari e priorità digitali per tutelare il proprio benessere.*

*Riconosce rischi e opportunità legati ai social e agli strumenti digitali, distinguendo tra comportamenti sicuri e potenzialmente dannosi per sé e per gli altri.*

*Impara a proteggere i propri dati personali e la propria identità digitale, comprendendo la rilevanza della privacy, delle credenziali e delle impostazioni di sicurezza.*

*Riflette sull'influenza della comunicazione digitale sulle relazioni affettive, riconoscendo comportamenti online rispettosi e non rispettosi, e adottando strategie di autoregolazione emotiva e comportamentale.*

*Sviluppa competenze di cittadinanza digitale responsabile, partecipando attivamente a progetti di solidarietà, inclusione e promozione di comportamenti etici nella comunità online e scolastica.*

*Riconosce il valore della propria identità digitale come patrimonio personale, assumendo consapevolezza delle proprie azioni online e del loro impatto su sé stesso, sugli altri e sulla comunità.*

DIMENSIONE	INDICATORI (COMPORTAMENTI OSSERVABILI)	LIVELLO BASE	LIVELLO INTERMEDI O	LIVELLO AVANZATO
------------	--	-----------------	---------------------------	---------------------

<b>CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA DIGITALE</b>	<p>Riconosce emozioni legate all'uso della tecnologia e come influenzano il benessere.</p> <p>Identifica segnali di malessere digitale (stress, iperconnessione, ansia da notifiche).</p> <p>Analizza il legame tra emozioni, identità digitale e comportamento online.</p>	Riconosce solo con aiuto emozioni o segnali di disagio digitale.	Riconosce autonomamente alcune emozioni e segnali di malessere; prova strategie di autoconsapevolezza.	Riconosce, interpreta e collega emozioni, effetti e comportamenti digitali con piena consapevolezza.
<b>GESTIONE EMOTIVA E BENESSERE ON LINE</b>	<p>Conosce semplici regole per bilanciare tempo online/offline.</p> <p>Riconosce segnali di iperconnessione e sperimenta strategie di regolazione personale.</p> <p>Applica tecniche avanzate di autoregolazione digitale (limitare notifiche, tempi, stimoli).</p>	Ha difficoltà a gestire tempi digitali e reazioni emotive; agisce in modo impulsivo.	Gestisce parzialmente tempi e reazioni digitali; applica alcune strategie con costanza variabile.	Regola tempi, emozioni e comportamenti online con autonomia e responsabilità.
<b>COMUNICAZIONE DIGITALE RESPONSABILE</b>	<p>Utilizza espressioni rispettose e riconosce comunicazioni offensive o inappropriate.</p> <p>Comprende come intenzione e percezione cambiano nel digitale; evita fraintendimenti.</p> <p>Comunica in modo assertivo, empatico e appropriato anche in situazioni critiche.</p>	Ha difficoltà a comunicare in modo rispettoso; non riconosce contenuti inappropriate.	Comunica con rispetto nella maggior parte dei casi; riconosce contenuti problematici e prova a correggerli.	Comunica in modo empatico, assertivo e regolato, anche in situazioni complesse o conflittuali.
<b>RELAZIONI ONLINE, SICUREZZA E PROTEZIONE</b>	<p>Riconosce rischi semplici (profili falsi, richieste sospette) e chiede aiuto.</p> <p>Individua dinamiche problematiche di relazione (pressioni, manipolazioni, conflitti online).</p> <p>Riconosce rischi complessi (phishing, cyberbullismo, ricatti affettivi) e adotta strategie di protezione.</p>	Condivide informazioni in modo non sicuro; non distingue rischi digitali.	Riconosce parte dei rischi e applica alcune misure di protezione; chiede aiuto quando necessario.	Protegge dati, identità e relazioni; riconosce rischi complessi e sa intervenire in modo responsabile.
<b>AUTOSTIMA, IDENTITÀ DIGITALE E CITTADINANZA</b>	<p>Comprende che le azioni online hanno conseguenze reali su di sé e sugli altri.</p> <p>Riflette su immagine di sé, autostima e identità digitale nei social.</p> <p>Agisce come cittadino digitale responsabile, contribuendo alla comunità online e scolastica.</p>	Mostra scarsa consapevolezza del proprio impatto digitale; segue le regole solo se guidato.	Riflette sul proprio comportamento online; partecipa a iniziative positive quando sollecitato.	Agisce responsabilmente e sostiene gli altri; promuove comportamenti etici e comunità digitali inclusive.

## GIUDIZIO DESCRITTIVO FINALE

**Lo studente dimostra un livello di competenza:**

Istituto Comprensivo "Armando Diaz" di Vernole e Castri di Lecce – C.M. leic85600e – C.F. 93025100756 – C.U. UFJ0T1

**Iniziale**

Necessita di guida per riconoscere emozioni e rischi digitali; fatica a gestire il tempo online e a mantenere comportamenti comunicativi rispettosi; partecipa in modo limitato alla costruzione di un ambiente digitale positivo

**Intermedio**

Riconosce buona parte delle emozioni e dei rischi; applica alcune strategie di regolazione; comunica con crescente rispetto e consapevolezza; partecipa a iniziative di cittadinanza digitale con incoraggiamento.

**Avanzato/Autonomo**

Dimostra piena consapevolezza emotiva e digitale; gestisce il proprio benessere online; comunica in modo empatico e assertivo; protegge i dati e i confini; agisce come cittadino digitale responsabile e contribuisce attivamente al benessere della comunità.